



## Jiu Jitsu - Lehrgang

Am 20. April 2024 kam es zur Zusammenkunft Gleichgesinnter beim offenen Jiu Jitsu Lehrgang. Sogar aus OWL (Leopoldshöhe/Heepen) und Neuss kamen Teilnehmer mit einer 185km / 50km Anreise und ließen sich den Samstagnachmittag auf der Matte nicht entgehen und bereicherten ihre Fähigkeiten mit ein paar Techniken der „sanften Kunst“.

- *Kaum zu fassen*
- *auf Brechen u. Biegen*

Das waren die herausfordernden Trainingsaufgaben für die 24 Jitsuka und Karateka bei dem Lehrgang.

Sven Teige unser Jiu-Jitsu Trainer des SV Concordia Ossenberg wärmte die Kinder und Erwachsenen durch ein gemeinsames, kurzes aber bewegungsintensives Ballspiel auf. Dann wurde mit dem Techniktraining begonnen, hier wurden mehrere Verteidigungsmöglichkeiten gegen unterschiedliche Kontaktangriffe auf die Matte gebracht.

In der Pause konnten alle etwas durchschnaufen und neue Bekanntschaften knüpfen. Um dabei auch ihre Energiespeicher aufzufüllen stand auch reichlich Kaffee, Obst und Hafertaler zur Verfügung.

Insgesamt kamen auch mehrfach Gelenkhebel zum Einsatz und auch diese wurden von allen Teilnehmern begeistert trainiert.

Durch aufgezeigte Kniffe im Detail hatten die Teilnehmer am Ende nicht nur ihre theoretischen, sondern auch praktischen Hebelerfolge.

Die Begeisterung nach 3 Stunden Training und der Spaß miteinander war auf beiden Seiten groß, sodass Sven schon einen weiteren Lehrgang mit unterschiedlichen Waffenabwehren plant.





Quelle:

Alle Bilder sind Eigentum des SV Concordia Ossenberg e.V. 1982 und entstanden auf dem Jiu Jitsu Lehrgang am 20.04.2024 in der Grote Gert Turnhalle in Rheinberg.