

Berlin

Ju-Jutsu Landeslehrgang mit Christian Braun

Stand und Boden für die Praxis

Gleich zum Jahresauftakt fand ein Lehrgang mit Christian Braun im EBJC zum Thema Übergang Stand/Boden mit Finalisierungstechniken in der Bodenlage statt. Zahlreiche Teilnehmer hatten den Weg an diesem Tag zu uns gefunden.

Gezeigt wurden im ersten Teil Abwehrtechniken im Wurfbereich aus dem Shooting Wrestling, Eingänge bei denen man abkniet und beide Beine umklammert (ähnlich wie bei einer Doppelhandsichel) und den anderen in einer

Mischform aus Schulterrad und Ausheber wirft. Auch eine verkürzte Form dieser Technik, falls man einen schwereren Gegner hat, ein Umreißen wurde demonstriert (ähnlich Schulterbeinzug). Zusätzlich waren Meid- und Blockbewegungen gegen Low Kicks integriert.

Nach einer kleinen Pause wurden im zweiten Teil Armstreckhebel und -beugehebel gezeigt. Der Schwerpunkt lag darauf, wie man mit ein wenig mehr manchmal doch noch eine Technik rausholen



kann, die überraschend wirken kann. Ebenso gab es ein paar Eingänge mit sehr schmerzhaften Bein-, Knie- und Fußhebeln als Verteidigung in der Bodenlage zu sehen. Teilweise ging der Eingang dafür schon im Stand los, so dass es dann am Boden noch schmerzhafter wurde.

Für die durchaus spannenden und gut vorgetragenen Techniken gab es dann von den Teilnehmern einen langen Beifall. Es konnte wohl jeder vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen etwas für sich an neuen Wissen und Techniken mit nach Hause nehmen.

*Christian Mildbrandt
und Frank Stolzenburg, EBJC
(weitere Fotos unter
<http://www.ebjc.de>)*