

Ju-Jutsu Landeslehrgang Kinder und Jugend beim EBJC mit Stefan Frommann zum Thema: Technik und Kombinationen für SV und Wettkampf

Am 20.11.07 fand ein Landeslehrgang Kinder und Jugend beim EBJC mit Stefan Frommann zum Thema Technik und Kombinationen für SV und Wettkampf statt.

Zuerst bekamen die Kinder einfache und wirksame SV Techniken vermittelt, die man im Notfall gegen einen stärkeren Gegner anwenden kann. Ein paar Atemis auf wirkungsvolle Punkte gesetzt, dann erst mal schnell weg und Hilfe herbeigeht.

Im Wettkampfbereich wurden Fauststoßserien mit Kampfschrei geübt, ebenso wurde auch das Ausweichen auf der Matte geübt. Dann natürlich noch die Kombination von Schlagen und Werfen. Ein paar Probewettkämpfe veranschaulichten Bewertungskriterien, klare und saubere Techniken nebst Kampfschrei brachten höhere Punkte.

Zum Schluss wurden noch zwei Angriffe mit Abwehrkombination für den Duobereich von den Kindern selbstständig erstellt, um die Kreativität zu fördern. Auch hierbei kamen wirklich gute Kombinationen hervor.

Die Kinder waren gut dabei und auch wir Trainer vom EBJC konnten was lernen. Stefan bekam von den Kindern einen kräftigen Applaus und viele gingen mit neuen Anregungen nach Hause.

Christian Mildbrandt (Schoko), 3. Dan, EBJC