

## Brazilian Jiu Jitsu

---



Am Samstag den 23.06.2001 fand im Sportzentrum der DJK-TSV Kersbach e.V. ein Selbstverteidigungslehrgang der ganz besonderen Art statt. Aus Kehlheim, Emmerting, Geisenhausen, München und natürlich Forchheim waren Sportler angereist um sich die Chance zum Training unter der Leitung von Michael Kann 6. Dan Jiu Jitsu nicht entgehen zu lassen.

Schon das Aufwärmtraining stand ganz im Zeichen des Kampfes und es wurden Clinchtechniken und Lowkicks aus dem Muay Thai, Ellbogen- und Knietechniken aus dem Kali Sikaran genauso trainiert wie Bodenkampfübungen aus dem Brazilian Jiu Jitsu.



Um in den verschiedenen Distanzen Kampftechniken zu erlernen, wurden bestimmte Aufgaben gestellt. So bestand der erste Angriff der abgewehrt werden sollte aus einem versuchten ergreifen des Jackenrevers, dass mit verschiedenen Abwehrtechniken wie Schleuderwurf und Drehstreckhebel gekontert wurde. Als nächstes wurde ein Trittangriff durch eine große Innensichel mit anschließendem Beinriegel und Kniestreckhebel gekontert. Als letzter Punkt stand der Übergang vom Stand- (Upright) zum Bodenkampf (Submission) auf dem Programm.

Der Partner wurde durch Hüftwurftechniken mit Selbstfaller zu Boden gebracht und am Boden durch verschiedene Aufgabegriffe fest gemacht. Dabei durfte sich der Partner natürlich auch zur Wehr setzen, was oftmals beim normalen Techniktraining vernachlässigt wird. Dabei ist aber eben eher so, dass der Gegner sich verzweifelt wehren wird und es daher unerlässlich ist, genau das zu trainieren.



Nach dem am Schluss der Veranstaltung alle Teilnehmer restlos ausgepowert waren, fand die Feedbackrunde statt. Alle waren begeistert, wenn auch die Kräfte langsam versagten. Wieder einmal ein tolles Seminar in Kersbach, mögen noch viele folgen.

Text - Bild/er: Sandra Gügel

---