

# Ju-Jutus-Sparte des TSV Heiligenhafen Jahresbericht 2015

---



## Ju-Jutsu als Trendsetter - Wir machen es vor

In dem Bericht "**Bericht Faszien / Core Lehrgang in Malente 15.11.2014**" haben Wir über Faszien und ihre Bedeutung gesprochen. Zahlreiche Übungen durch den versierten Lehrgangsleiter wurden vorgestellt.

Und so wie es aussieht, sind Wir damit nicht alleine. Die ungeahnten, bzw. bis dato zum Teil vernachlässigten Übungen rund um die Faszien werden gerade "wieder neu entdeckt"

Diesen nachfolgenden Artikel konnte ich am 08.01.2015 auf der Homepage der WELT entdecken:

<http://www.welt.de/print/wams/lifestyle/article135978106/Voellig-auf-der-Rolle.html>

Wieder einmal zeigt sich unsere große Bandbreite; Ju-Jutsu-Training ist halt mehr als nur Kampfsport.

Man könnte auch sagen, Wir sind Trendsetter! 😊

## Jahreseröffnungslehrgang beim Lübecker Judo Club e.V am 17.01.2015

Am 17.01.2015 sind Wir - Kevin, Stefan, Mike, Kathrin, Christopher, ich (= Dosi) und natürlich Herbert als Referent- nach Lübeck zum LJC gefahren. Thema war Nutzung von Alltagsgegenständen in der Selbstverteidigung / Verteidigung mit Zeitung, Kugelschreiber, Handstock und Co.

Doch bevor Wir anfangen konnten, kam die Überraschung:

Aufgrund seiner langen und unermüdlichen Arbeit im Ju-Jutsu-Wesen wurde heute Herbert vom 1. Vorsitzenden des Schleswig Holsteinischen Ju-Jutsu-Verband Jens Dykow der 6. DAN verliehen!!

Unter großem Applaus wurde ihm der rot-weiße Gürtel überreicht!

An dieser Stelle Herzlichen Glückwunsch zur Verleihung des 6.DAN!!

Unser Trainer ließ sich nicht zu lange davon beeindrucken und begann zügig mit seinem Training.

Er zeigte eindrucksvoll, wie man mit einem Gürtel, einem Schal oder anderen beweglichen Gegenständen angreifende Gegner blockt, sie fixiert, zu Boden bringt und ggf. abführt.

Hier weicht er einem Faustschlag aus, führt seine rechte Hand mit dem Schal über den angreifenden Arm.



Dann greift die rechte Hand ENG über den Arm (Daumen zeigt dabei nach unten).



Nun wird der Schal (oder Gürtel) so eng wie möglich gefasst und der Arm zurückgedreht. Der Angreifer muß mitgehen.



Der Angreifer wird über den Arm gehebelt und muss zu Boden gehen.



Unser Referent ließ es sich nicht nehmen, einen an beiden Händen mit einem Gürtel gefesselten Angreifer (Christopher) zu werfen:



Hier zeigt Herbert, wie er mittels eines Gürtels den Stockschlag von Mike blockt.  
Mike kam mit dem Schlag 1, also schräg von oben in Rtg. Kopf / Hals.



Dann führt er die rechte Hand hoch & den linken Ellenbogen runter. Dadurch wird der Stock des Angreifers quasi fixiert und gesichert.



Und jetzt kann der Angreifer auf mehrere Arten entwaffnet werden: z.B. mit Schlag der rechten Faust auf die waffenführende Hand, ruckartiges Spannen des Gürtels, usw.



Nachdem der Angreifer entwaffnet wurde, folgen Schlagserien mit dem Gürtel.

Weiterhin führte sein Programm zur Verteidigung mit einem Kubotan, die Möglichkeiten mit einem normalen Kugelschreiber zu "arbeiten" und die Abwehr von Angreifern mit anschließender Fixierung mittels einem Gehstocks.

Sehr beeindruckend auch, wie man mit einer zusammen gerollten Magazin (z.B. Stern, Der Spiegel, uvm.) ein gut 12mm starkes Holzbrett durchschlagen kann.

Eindrucksvoll führte Christopher dies vor; er zeigte dies mit einem Schlag, einem Hammerschlag und einem Stich mit der zusammen gerollten Zeitung vor; alle drei Bretter zerschlug er mit dem ersten Schlag!

Danach wollten natürlich die zahlreichen Lehrgangsteilnehmer dies ebenfalls ausprobieren.

Alles in allem ein erfolgreicher Lehrgang mit vielen neuen Ideen zur Verteidigung mit Alltagsgegenständen!



### **Vereinsprüfung 03.02.2015**

Heute am 03.02.2015 war Vereinsprüfung der Ju-Jutsu-Sparte des TSV Heiligenhafen.

Geprüft wurden die Kinder. In der Zeit von 15:45 h bis 16:45 h zeigten sie konzentriert ihre Leistung, so daß alle angetretenen Prüflinge ihr nächstes Ziel erreichten. Wir gratulieren recht herzlich zur bestandenen Gürtelprüfung!!!

Auf den nachfolgenden Fotos einige Schnappschüsse der Prüfungen:



Hier wird ein Hüftwurf vorgeführt. Man erkennt die wichtige Blickführung; korrekt durchgeführt sorgt sie für eine dynamische Körperdrehung und einen guten Hüftwurf.



Nach dem Hüftwurf wird der Partner mit einem Seitstreckhebel am Boden fixiert.



Die Eltern schauen interessiert und aufmerksam zu. Sie sind doch positiv überrascht, was der Nachwuchs schon alles gelernt hat.



Hier sieht man, wie Fiona gekonnt ihren Partner mit einem Hüftwurf wirft.  
Aufgrund ihrer (auch im Training) gezeigten Leistung wird sie mit einem Pokal als Leistungsbeste geehrt.

Herzlichen Glückwunsch und Gratulation zur gezeigten Leistung!!



Hier nochmals alle unseren Prüflinge auf einem Bild; in der Mitte knieen die vier besten Teilnehmer der Vereinsprüfung.

Weiterhin auch Gratulation an Christopher B. zu seiner bestandenen Orange-Gürtel-Prüfung!

... auch wenn er dafür fast dem Webmaster den Kopf abgerissen hat. 😊

-Und nicht vergessen: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung!! Die nächste Gürtelprüfung wartet und Wir wollen mit Spaß und dem nötigen Ernst darauf hintrainieren!-

### **Landestechniklehrgang in Kiel -Messerabwehr-**

Am 21.02.2015 fand beim Kieler Akatuki e.V. der Landeslehrgang Messerabwehr statt. Der TSV Heiligenhafen war zahlreich vertreten: Julian, Kevin, Kai, Herbert, Christopher, Mirko und ich (=Christian) waren dabei.

Unser Trainer Herbert Bünning war als Referent geladen und zeigte nach kurzem Aufwärmen, dass es mit Drills losgeht. Mit den sog. Drills wird ein bestimmter BEwegungsablauf immer wieder geübt, erst langsam und dann immer schneller. Damit soll erreicht werden, dass man diesen Bewegungsablauf ohne groß Nachzudenken auch in brenzligen Situationen schnell und effektiv einsetzen kann.



Im Verlauf des Nachmittages wurden diverse Angriffsmöglichkeiten besprochen und gezeigt, wie man den mit einem Messer bewaffneten Angreifer entwaffnen und festlegen kann.

Bei den über 50 Teilnehmern wurde dies interessiert aufgenommen; die zahlreichen Drills und Übungen wurden eifrig vertieft und geübt.

Einen schönen Bericht darüber kann man auch unter folgenden link nachlesen:

<http://www.shjiv.de/2015.619+M5fade4651d8.66.html>

Hier noch einige Bilder der eifrig übenden Teilnehmer:



Hier hat Unser Trainer & Referent den Angreifer quasi handlungsunfähig gemacht; seine messerführende Hand ist gesichert und seine beiden Hände sind "gefangen". Gleichzeitig kann Herbert mit seiner messerführenden Hand frei agieren.



Hier zwingt er den Angreifer über den ausgeübten Druck mit seinem linken Arm zu Boden. Er bleibt weiter voll handlungsfähig, während der Angreifer zu Boden gehen MUSS.



Hier sind Kevin und Julian bei einer Übung. Gleich wird Kevin Julian zu Boden bringen....



Augenscheinlich wird Julian mit einem Handbeugehebel zu Boden gebracht.



Hier habe ich den bewaffneten Angreifer in eine mißliche Position gebracht: Ich übe Druck auf seinen linken Arm aus - damit kann er seinen Oberkörper nicht zu mir drehen. Weiterhin ist mein rechter Fuß hinter seinem rechten Fuß. Gleich schiebe ich ihn zur rechten Seite und bringe den Angreifer so zu Fall. Dabei behalte ich permanent die Kontrolle mit seinem linken Arm über ihn.

### Tolle Überraschung von einem Sponsor

Am Freitag den 07.03.2015 überraschte uns beim Training der Youngster unser Sponsor, Frau Steinwender und schenkte der TSV-Heiligenhafen Sparte Ju-Jitsu mehrere neue Gi's!

Wir sagen "Vielen Dank für diese aufmerksame Geste!". 🙌



### **Realistische Selbstverteidigung und Szenario-Training**

Am 20.03.2015 fuhren Kathi, Mike, Stefan und Christopher nach Todenbüttel, um dort beim Lehrgang

"Realistische Selbstverteidigung und Szenario-Training" mitzumachen.

Dort wurden in über 4 Stunden diverse Szenarien durchgespielt und geprobt. Einen guten Bericht kann man unter folgendem link nachlesen:

<http://www.shjiv.de/News.474+M5f7f07b9b17.0.html>



### **Neuer Spartenleiter gewählt!**

Wir haben gewählt! Das soll heißen, dass die Ju-Jutsu-Sparte des TSV Heiligenhafen einen neuen Spartenleiter gewählt haben.

Mit überwältigender Mehrheit wurde Christopher Blaske zum neuen Spartenleiter gewählt.

Herzlichen Glückwunsch zur gewonnenen Wahl!!

## Umwelttag in Heiligenhafen am 28.03.2015

Am 28.03.2015 hat der TSV Heiligenhafen unter relativ großer Beteiligung unserer Ju-Jutsu-Sparte am diesjährigen Umwelttag teilgenommen. Dabei wurde u.a. der Sportplatz vom Müll gereinigt. Hier noch einige Fotos der eifrigen Recken:



Mal kurz nachgerechnet: 70 % de Aktivisten kommen aus der Ju-Jutsu-Sparte, bzw. haben einen direkten Bezug dazu.

DAS spricht für sich!! 😊



Fachkundig wird der aufgefundene Müll entsorgt.



Hier unser neuer Spartenleiter, Christopher, mit gutem Beispiel voran. Und -NEIN- er ist nicht hinter Gittern, sondern steht hinterm Zaun des Sportplatzes!! Halt mal eine andere Perspektive..



Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Und Wir von der Ju-Jutsu-Sparte sind tatkräftig dabei!!

### Glückwunsch zur bestandenen Prüfungen

Unser neuer Spartenleiter hat in mehreren Prüfungen seine Trainer C-Lizenz für den Breitensport bestanden!!

Daher von Uns ein dickes **Gratulation zur Trainer C-Lizenz**, Christopher!! Hut ab!

Weiterhin hat auch Mike S. seine Ausbildung zur Assistenten-Trainer in einem 2-Wochenenden-Lehrgang bestanden.

Ebenfalls ein dickes **Glückwunsch zur bestandenen Prüfung zur Assi-Trainer-Lizenz von Uns!**

### Krav Maga-Lehrgang in Kellinghusen

Am 18.04.15 sind Herbert, Christopher und ich, Christian, nach Kellinghusen zu einem Krav-Maga-Lehrgang gefahren. Kellinghusen liegt in der Nähe von Itzehoe; eine länger Anfahrt mußte also in Kauf genommen werden. Bei Krav Maga handelt es sich um eine Verteidigungstechnik, die nach meinem Kenntnisstand beim israelischen Militär entwickelt wurde. Sprich: einfache & effektive Techniken einer breiten Masse von Menschen beibringen und lehren.

Der sog. "Headcoach" Bo brachte noch 2 werdene Trainer mit, die uns ebenfalls Techniken vermitteln sollten. Nach einer Aufwärmereinheit ging es dann auch zur Sache. So wurden u.a. mit großen Polstern das Boxen geübt, ein Stellungswechsel vollzogen und dann wieder geboxt. U.a. wurde im Laufe des Tages gezeigt, wie auf einem Stockangriff reagiert werden kann.

*IMHO* - Ich war leider etwas enttäuscht. Der Lehrgang zeigte keine neue Technik oder großartig neue Aspekte, die uns nicht schon bekannt sind. Krav Maga hat sehr wohl seine Berechtigung, vor allem auf dem Hintergrund des israelischen Militärs. Für Anfänger oder um schnell effektive Erfolge zu erzielen, ist es gut. Aber jeder Ju-Jutsu-Ausübender, der seid einiger Zeit dabei ist, kann dies auch. Möge jeder sich seine eigene Meinung darüber bilden.

*(IMHO -in my humble opinion = meiner bescheidenen Meinung nach...)*





### **Vereinslehrgang Thai-Boxen am 05.05.2015**

Am 05.05.2015 hatten Wir einen vereinsinternen Lehrgang zum Thema "Thai-Boxen".

Unser Lehrreferent Carsten aus Kiel zeigte interessante Boxkombos. Nach einigen Aufwärmübungen ging es dann zur Sache. Partnerweise wurden die vorgezeigten Übungen nachgeboxt. Interessanterweise sind einige "Schrittfolgen" anders als Wir es aus dem Ju-Jutsu kennen. So wurde bei einer Übung bei einer ankommender Geraden die zugewandte Schulter hochgezogen und damit der Kopf geschützt. Instinktiv ging ich (Christian) z.B. mit einer Ausweichbewegung raus. Dies sollte so natürlich nicht sein. Also musste weiter darauf geachtet werden.

Carsten zeigte uns dann eine Kombo aus 18 Angriffen / Bewegungen, gestaffelt in 3 Übungen à 6 Bewegungen.

Trotz anfängliche Skepsis funktionierte dies erstaunlich gut. So gut, dass die Übung auf 4 Teile mit insgesamt 24 Bewegungs- und Angriffsmuster ausgedehnt wurde. Nicht nur aufgrund des schwülen Gewitterwetters kamen Wir alle gut ins Schwitzen.

Schlussendlich ein tolles Training mit diversen neuen Einblicken in Sachen Thai-Boxen.





Hier zeigt Carsten wie die Abfolge auszusehen hat. Herbert hält die Pratzen.



Herbert kommt mit einem Fußtritt als Angriff, der von Carsten weggewischt wird.



Carsten wehrt den Angriff ab und kommt mit einem Lowkick, hier gegen die Pratzen.

### **Keysi - Lehrgang in Neumünster am 09.05.2015**

Heute sind Herbert, Christopher, Lenny und ich, Christian, nach NMS zum Keysi-Lehrgang gefahren.

Keysi wird als kompromisslose Selbstverteidigung auch gegen mehrere Angreifer beworben.

Dabei wird darauf geachtet, den Kopf und damit die "Schaltzentrale" des Körpers nie ungeschützt zu lassen. Bewerkstelligt wird dies, indem man mit den Händen den Hinterkopf umgreift und somit die Ellenbogen als Schutz nach vorne und zur Seite kreisen lassen kann. Gleichzeitig kann mit den Ellenbogen geschlagen und / oder gestoßen werden, OHNE den Kopf loszulassen. Sie fungieren damit als Schild & Schwert.

So wurden mehrere Angriffsmuster und die dazugehörige Verteidigung erst in der Halle, dann in einem engen Gang und schließlich draußen auf dem Asphalt geübt. Dabei ging es erwartungsgemäß auch mal ruppiger zu. Von 2 Angreifern (mit der flachen) Hand geschlagen zu werden, dann auf die Kniee und zum Ende in die Rückenlage gezwungen zu werden, war ungewohnt. Der harte Asphalt im Gegensatz zum weichen Mattenboden tat sein übriges. Trotz alledem kann man sich verteidigen und den Angreifern Schaden zufügen.

Der Dozent Holger Neumann aus HH erzählte auch immer wieder, dass es kein falsch oder richtig gibt. Es gibt nicht DIE Lösung, sondern diverse Lösungsansätze. Wer sich nicht verteidigt, hat schon verloren.

So wurde ein Angriff mit einem Schwinger oder Ohrfeige mit einer Hand recht weit oben am Oberarm geblockt und gleichzeitig mit dem anderen Arm der Ellenbogen

auf das Stirnum oder den Oberkörper geschlagen. Dann wird dieser Ellenbogen nach oben und wieder zurück auf den Oberkörper geschlagen. Der Kopf ist dazwischen und wird somit hart und effektiv getroffen. Alternativ kann mit diesem Arm auch erst der Oberkörper zurück gedrängt und gleichzeitig fies in Brustmuskel gekniffen werden, bevor die Ellenbogenschläge erfolgen. Danach wird der eigene Rücken zum Gegner gedreht und mit einem "Schubser" mit dem Hintern der Angreifer weiter nach hinten "befördert". Falls das noch nicht reichen sollte, kann dann mit meinem Fuß ein Bein des Angreifer nach vorne durch meine Beine gehoben werden. Wenn man sich dann schlagartig "hinsetzt", wird u. U. dieses Bein des Angreifers gebrochen. Schnell ausgeführt dürfte der Angriff deutlich unter 5 Sekunden beendet sein.

Alles in allem ein cooler Lehrgang mit einigen interessanten Lösungsansätzen.



Auf diesem Foto kann man gut den Passiv-Kopfblock sehen; damit wird der Kopf geschützt und man kann mit den Ellenbogen schlagkräftige Folgetechniken durchführen.

Photographie by T.RINKEN



Trotz des Größenunterschiedes blockt unsere SHJJV-Jugendreferentin Karina Schmidt meinen Schwinger, stößt mich mit dem Ellenbogen zurück, reißt den Ellenbogen hoch & wieder runter und beendet diese Technik durch eine Körperdrehung und der Möglichkeit, mir ein Bein zu brechen.



Auf diesem Foto sieht man mich; der Kopf ist geschützt. Da Wir am Ende auf dem Parkplatz trainierten, blieb aufgrund des harten Untergrundes die eine oder andere Blessur nicht aus. Mein Partner hat Ellenbogen- & Knieschützer; ich hab einen Blauman.



Das obligatorische Abschlussfoto. Oben ernsthaft & unten nicht ganz so ernsthaft. 🤔



Die dabei entstandenen blauen Flecke darf man mit Stolz tragen.

## Vereinslehrgang mit SHJJ-Jugendreferentin Karina Schmidt am 17.05.2015

Am 17.05.2015 hielt die Jugendreferentin des SHJJV, Karina Schmidt, einen Kinder-, Jugendlichen- und Erwachsenen-Lehrgang in Heiligenhafen ab.

Karina hat von der ersten Minute die Kinder in ihren Bann gezogen und zeigte als ausgebildete Erzieherin ihre Judotechniken mit spielerischen Umgang. So wurden u.a. der Hüftwurf gezeigt.

Dazu wurde erstmal das immens wichtige und korrekte Eindrehen geübt. Aufgrund ihrer spielerischen Art waren die Kinder Feuer und Flamme.



Weiterhin wurden auch Grundzüge der Sichel gezeigt.

Dazu bildeten Wir einen großen Kreis, hielten uns an den Händen fest und versuchten dann die Person links oder rechts neben uns so zu sichel, dass sie hinfällt. Ich wurde selbst mehrfach von Karina (Spitzname: Rinke) erfolgreich gesichelt.





Hier zeigt Karina an Kai wie man sich korrekt eindreht, und den Zu-Werfenden unter Zug hält. Gleich wird sie ihn werfen.



Hier wird unser Spartenleiter Christopher von Timm in der Kreuzhalte gehalten.

In der Pause zwischen der Kinder- und der Erwachseneneneinheit lässt es sich Karina nicht nehmen und wirft mich, auf Wunsch eines Einzelnen, mehrfach mit einem Kata-guruma auf die Matte:



Und da werd ich auch schon geworfen....



Gekonnt zeigt sie, dass mit der richtigen Technik ohne Probleme einen wesentlich größeren und auch schwereren Gegner werfen kann. Die Technik macht's.



In der Erwachsenen-Einheit zeigte sie u.a. den richtigen Eingang bei der Innensichel.  
Hier einige schöne Aufnahmen dazu:



Hier "harkt" sich unser "Weißgurt" Angela bei unserem Trainer Herbert ein und bewegt sich "in seine Hüfte rein". Da sein rechtes Bein blockiert wird, kann er keine Ausweichbewegung machen und fällt hin.



Und da liegt er:



Nebenbei - unser Trainer mit einem "Supporter" (wichtig & gut, so etwas zu haben):



Bei einer der nächsten Übungen wurde anhand spezieller Schrittfolgen das Sichern geübt.

Karina sichelt abwechselnd den rechten, dann wieder den linken Fuß nach hinten, Manni muß nach hinten gehend ausweichen:



Hier zeigt Karina eine Außensichel; sie hat vorher mein Gewichtsschwerpunkt nach außen gezogen und sichelt dann mein Bein. Ich kann mich nicht halten und fall hin.



Eine der letzten Übungen war der Hüftfeger. Unser Spartenleiter Christopher "darf" als Übungsobjekt herhalten. Ähnlich einem Hüftwurf hat sie sich eingedreht. Schön zu erkennen - sie hat ihr rechtes Bein angehoben und wird es gleich gestreckt nach hinten durchziehen. Damit wird Christopher seinen Halt verlieren und geworfen.



Christopher hat den Bodenkontakt verloren ...



... und wird auf die Matte geworfen.

Und hier gleich nochmal, dieses mal darf ich:



Alles in allem ein anstrengender und guter Lehrgang. Wir haben eine breite Bandbreite diverser Judo- und JuJutsu- Techniken erleben und ausprobieren können.

Danke Rinke Karina Schmidt!

### **Modern Arnis meets Ju-Jutsu - Lehrgang in Lübeck**

Am 30.05.2015 gab Phillip Wolf als Referent einen Lehrgang in Lübeck zum Thema "Modern Arnis meets Ju-Jutsu". Phillip Wolf konnte als Meister des Stockkampfes und hochgraduierter Ju-Jutsuka eindrucksvoll zeigen, wie man beide Kampfstile miteinander verbindet.

So trainierte immer ein Ju-Jutsuka mit einem vom Modern Arnis zusammen; was der eine nicht so gut konnte, zeigte im der anderen. So harkten sich beide z.B. ein und machten zusammen eine Vorwärtsrolle. Später wurde die Technik so verfeinert, dass mit einem Stock am Bein ein Beinrollwurf gemacht wurde. Weiterhin wurden Transporttechniken aus einem Angriff heraus gezeigt, um nur ein weiteres Beispiel zu nennen. Christopher, Kevin, Paul, Phillip, Lemmy, Herbert und ich, Christian, konnten eine Menge von dem Lehrgang mitnehmen.

Ein interessanter Lehrgang mit einem tollen Referenten.

Weitere Infos dazu unter nachfolgendem link:

<http://www.shjv.de/News.474+M514139caf6.0.html>



## Landesprüfung am 20.06.2015 in Mölln

Am 20.06.2015 war der Tag X, auf den Wir, Mike & ich, Christian, hintrainiert hatten.

In Mölln war an diesem Tag ab 10:00 h die Landesprüfungen ab Blaugurt aufwärts.

Aufgrund der großen Anzahl der zu prüfenden Ju-Jutsukas wurde die Prüfung zeitlich geteilt; erst wurden die Teilnehmer auf den 1. Dan und höher geprüft, dann ab 14:00 h durften sich die Kyu-Grade im Rahmen der Prüfung "beweisen".

Aus Heiligenhafen nahmen erfolgreich an der Prüfung zum 1. Dan, dem schwarzen Gürtel Mike und ich, Christian, teil.

Trotz der warmen Temperaturen waren alle Teilnehmer erfolgreich und konnten schließlich unverletzt, glücklich, zufrieden und auch erschöpft mit der Erlaubnis (und der Verpflichtung) nun auch den schwarzen Gürtel tragen zu dürfen, nach Hause fahren.

..... und wie heißt es so schön: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung! Und jetzt geht das Lernen erst so richtig los. Warten Wir ab. 😊



Von links nach rechts: Christian, Herbert & Mike schon mit neuem schwarzem Gürtel!

### **Vielen Dank für die Unterstützung von "familia"**

Am 14. Juli konnte dank der tollen Unterstützung unseres Sponsors "familia" die Kinder- und Jugendsparte vom JuJutsu vom TSV Heiligenhafen ein tolles Sommerfest zum Ferienbeginn feiern.

Wir sagen "Dankeschön" für diese nette Geste an unseren Sponsor "familia"!



### **Familienaktion "Familie und Bewegung" ein voller Erfolg**

Die Aktion „Familie und Bewegung“ der Ju-Jutsu-Sparte des TSV unter der Leitung von Herbert Bünning war ein toller Erfolg. Die Idee hinter dem Ganzen: weg von Computer, Tablet und Co. und dafür mehr Bewegung.

Eltern sollten dafür mit ihren Kindern gemeinsam das Thema „Sport und Bewegung mit Ausrichtung auf Ju-Jutsu“ kennen lernen.

Neben viel Spiel und Spaß brachte Herbert Bünning an 5 Wochenendterminen den Teilnehmern kleine Elemente der Selbstverteidigung bei, immer mit dem Schwerpunkt auf viel Bewegung und Gemeinschaftssinn. Wie rolle ich ab, wenn ich falle? Was tue ich, wenn mich jemand in den Schwitzkasten nimmt oder mich ins Auto zerren will? Auf all diese Fragen hatte Herbert Bünning (und nach dem Kurs auch die Kinder) eine passende Reaktion parat.

Die Teilnehmer zogen nach dem Kurs eine positive Bilanz der Aktion. Für Kinder ist es sehr wichtig Sport zu treiben und besonders leicht fiel es ihnen in dieser tollen Gemeinschaft. Tolle und gelungene Aktion der Ju-Jutsu-Sparte, die von der AOK und dem Landessportverband gefördert wurde.



### **Neuer Trainer mit Trainer-B-Lizenz**

Christopher Blaske hat seine Trainer B-Lizenz nach erfolgreicher Prüfung erhalten.

Glückwunsch dazu! Nicht nur der Webmaster gratuliert dazu.

Damit steht dem TSV Heiligenhafen ein weiterer versierter Trainer mit einer  
offiziellen und anerkannten

B-Lizenz zur Verfügung.

"Christopher, weiter so!!"