

## Jiu-Jitsu beim TV Osterhofen: Das Leistungsniveau steigt stetig

Immer höher wird der Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen der Jiu-Jitsu-Abteilung im TV Osterhofen. Bei den diesjährigen Gürtelprüfungen legten neben den zahlreichen Prüflingen der unteren Gürtelgrade auch drei weitere Kinder die Prüfung zum 3. Kyu ab. Dieser Gürtelgrad wird auch Grüngürt genannt und ist die höchste Stufe, die die jugendlichen Trainingsteilnehmer erreichen können. Weiter geht es dann im Alter von 16 Jahren mit dem Blaugürt. Die Gürtelfarben beginnen mit der untersten Stufe, dem 8. Kyu (Weißgürt), über Zwischengrade bis hin zum grünen Gürtel.

Das im örtlichen Dojo unterwiesene Jiu Jitsu basiert auf den Grundsäulen von Judo, Aikido

und Karate und beinhaltet ebenso die geistige Auseinandersetzung im Sinne von Budo. Neben dem Erlernen der Fertigkeiten der Kampfkunst Jiu Jitsu will vor allem eine geistig mentale Stärke vermittelt werden. Die Prüflinge waren redlich beschäftigt, neben dem Darbieten ihres Könnens auch dieser Stärke Ausdruck zu geben. Bei den Erwachsenen legte Rainer Zacher mit großem Erfolg die Prüfung zum 3. Kyu (grüner Gürtel) ab. Sein Prüfungsprogramm absolvierte er mit hoher Präzision. Die Leitung des Dojos und die hoch graduierten Schüler nahmen Ende März an einer überregionalen Trainer- und Assistententrainerfortbildung teil, was dem Dojo einen weiteren Wissenszufluss brachte.



Erfolgreich absolviert haben die Osterhofener Talente ihre Prüfungen.

Es bestanden bei den Kindern die Prüfungen zum weiß-gelben Gürtel (8. Kyu) George Heuberger und Athina Papavlassopoulos, zum gelben Gürtel (7. Kyu) Simon Limbrunner und Adrian Mund,

zum weiß-orangen Gürtel (6. Kyu) Dafina Aslanaj, Barbara Baur, Julian Fischbach und Michael Heller, zum orangen Gürtel (5. Kyu) Corinna Schütz und Yannick Viertlbök, zum weiß-grünen Gürtel (4.



Körperbeherrschung ist nur eines von vielen Zielen im Jiu-Jitsu.

Kyu) Moritz Herrmann und Andrea Krenn, zum grünen Gürtel (3. Kyu) Thomas Pfligl, Lisa Sageder und Michael Sageder, sowie bei den Erwachsenen zum grünen Gürtel (3. Kyu) Rainer Zacher.

Kindern von 8 bis 12 Jahren möchten Dojo-Leiter Kurt Müller und Übungsleiter Heiko Müller (1. Dan Jiu Jitsu) spielerisch die Techniken dieser Kampfkunst an die Hand geben. Dabei wird dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder freier Lauf gelassen. Dennoch wird auf mentale Stärke, Ausdauer, Körperbeherrschung und gesundes Selbstvertrauen hingewirkt. Trainiert wird jeden Mittwoch in drei Gruppen mit gesondertem Zusatztraining gemeinsam mit Jugendlichen und Erwachsenen am Montag. Trainingszeiten: Mittwoch von 17 bis 18 Uhr für Kinder; Mittwoch von 18 bis 19 Uhr für Jugendliche, jeweils in der Hallenbadturnhalle; Mittwoch von 19 bis 21 Uhr für Erwachsene in der Realschulturnhalle, sowie am Montag nach Vereinbarung.