



In zwei Lehrgängen vertieften die Jiu-Jitsu-Kas des Turnvereins ihr Wissen, um eine Perfektion von Körper und Geist zu erreichen.

(Foto: da)

## Perfektes Zusammenspiel von Körper und Geist

### Jiu-Jitsu-Kas des Turnvereins Osterhofen vertieften ihr Wissen bei zwei Lehrgängen

**Osterhofen. (da)** In den vergangenen Wochen bildeten sich die Jiu-Jitsu-Kas des Turnvereins Osterhofen auf einem Trainer- und Assistenztrainerlehrgang in Leinzell sowie auf einen Kata-Lehrgang in Süßen weiter.

Kata ist ein vorgeschriebener Bewegungsablauf, der immer wieder geübt wird, um eine Perfektion von Körper und Geist zu erreichen. Eine Karate-Kata alleine zu laufen ist schwierig, aber zu zweit eine Judo-Kata zu studieren ist noch schwerer. Dennoch brillierten Heiko Müller, 1. Kyu, und Stefan Wallner, 1. Kyu, durch ihr Können beim Kata-Lehrgang in Süßen. Die Goshin Jitsu no Kata ist eine Choreographie, die aus 21 Techniken besteht und etwa zehn Minuten dauert. Auch Sensei Kurt Müller, 4. Dan, vertiefte wieder sein Wissen um die Judo Kata.

Zirkeltraining, Hanbo und Kyusho Jitsu, Etikette im Budo und Dialektik im Dojo standen jedoch in Leinzell in der Nähe von Schwä-

bisch Gmünd auf dem Trainingsplan. Rund 100 Teilnehmer waren in Leinzell, im Herzen Baden-Württembergs, bei der Trainerfortbildung 2010 der WJJF-Deutschland auf der Matte.

#### Zulassung zur Prüfung

Der Lehrgang war für die Trainer und Assistenztrainer der World Ju Jitsu Föderation ausgeschrieben, und das Dojo des TV Osterhofen war mit Dojo-Leiter Kurt Müller, 4. Dan JJ, und fünf Assistenztrainern vertreten. Die Braungurte Michael Eissold, Daniel Hühne (ÜL), Heiko Merten Müller (ÜL), Simon Stoiber, Herbert Schemmerer und Stefan Wallner benötigten den Assistenztrainerlehrgang, um zur Prüfung des Schwarzen Gürtels zugelassen zu werden. Der technische Instruktor Kurt Müller frischte beim Trainerlehrgang seine Kenntnisse in Hanbo Jitsu und Kyusho Jitsu auf.

Referenten des Lehrgangs waren WJJF Vizepräsident und techni-

scher Direktor Martin Gerstner, 7. Dan JJ. Er vermittelte den Trainern, welche Etikette in Japan, in der Gesellschaft und in den Kampfkunstschulen gepflegt wird. Da Gerstner selbst lange Zeit unter anderem in Japan lebte und trainierte, ist er überzeugt, dass die Etikette auch in deutschen Kampfschulen Verwendung finden soll. WJJF Präsident Sepp Oberhollenzer, 6. Dan, und Hanbo-Jitsu Referent Richard Schmid, 5. Dan, übten ausschließlich mit den Trainern die hohe Kunst der Hanbo-Jitsu Kata. Hanbo Jitsu ist die Verteidigung mit dem ein Meter langen Stock, dem Hanbo.

Technischer Direktor d. WJJF Uli Häßner, 5. Dan, referierte über Kyusho Jitsu, die Kunst, mit möglichst geringem Kraftaufwand dem Gegner an Nervenzentralpunkten größtmöglichen Schmerz zuzufügen oder sogar durch einen einzigen gezielten Schlag auszuschalten.

Bei den Co-Trainern ging es etwas moderater zu. Auch hier referierte Martin Gerstner über die Relevanz

der Etikette in den Dojos und war sehr erfreut über die korrekte Ausführung der Schüler aus Osterhofen.

#### Zirkeltraining durchgeführt

WJJF Vizepräsident Torsten Kossich, 5. Dan, legte den Teilnehmern den dialektischen Aufbau des Trainings nahe und Stefan Biallas, 5. Dan, zeigte den Trainierenden, wie ein Zirkeltraining aussehen soll und wie es im Budo Sport umgesetzt werden kann.

Die Lehrgangsteilnehmer aus Osterhofen traten mit neuen Ideen und frischem Wissen wieder die 300 Kilometer weite Heimreise an. Das neuerworbene Wissen wird schon jetzt im Training umgesetzt und findet regen Anklang bei den Schülern des Dojos.

Weitere Informationen zum Jiu-Jitsu-Selbstverteidigungs-Dojo WJJF Osterhofen gibt es auch im Internet unter [www.turnverein-osterhofen.de](http://www.turnverein-osterhofen.de) beziehungsweise unter der Telefonnummer 0991/31337.