

Rhön & Saalepost

30. 5. 1987

Mit Kunstgriffen den Gegner auf die Bambusmatte zwingen

MELLRICHSTADT (st). Zur Gründung eines Ju-Jutsu-Vereins trafen sich neun Anhänger dieser Selbstverteidigungssportart in der Turnhalle der Mellrichstädter Grundschule, wo auch das regelmäßige Training stattfindet. Die bisherige Trainingsgemeinschaft, die schon drei Jahre besteht, hat 45 Mitglieder. Bisher wurden davon 33 zum gelben, 23 zum orangen und drei zum grünen Gürtel ausgebildet. Damit in Zukunft auch höhere Gürtelprüfungen vom DJB abgenommen werden können, traten die Sportler nun dem Deutschen Judo- und Aikido-Verband bei.

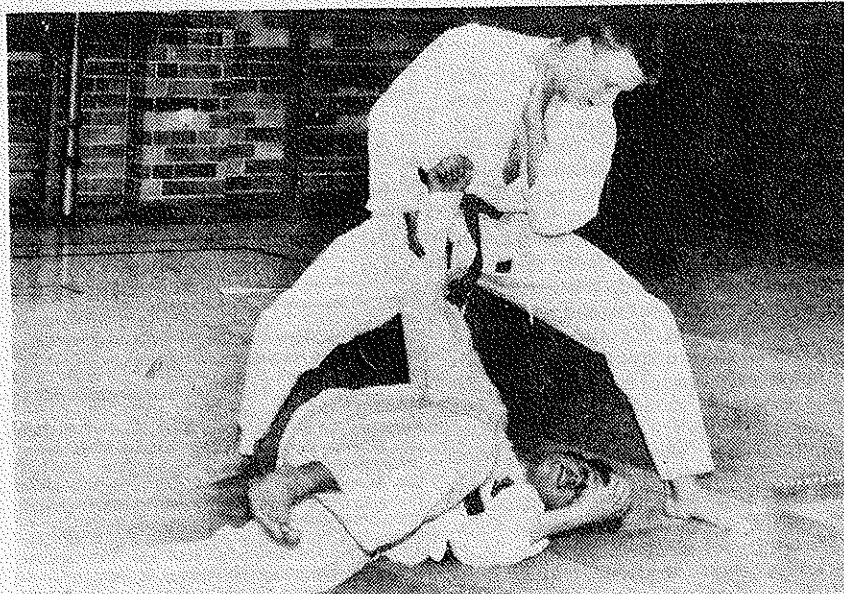
Als Vorstand des „Ju-Jutsu-Sportvereins Mellrichstadt“ wurde Robert Flügel, als zweiter Vorstand Robert Heß gewählt. Ju-Jutsu ist eine Selbstverteidigungssportart. „Ju“ steht für Nachgeben, Ausweichen. „Jutsu“ bedeutet Kunst oder Kunstgriff. Die Kunst besteht also darin, mit Nachgeben und Ausweichen zu siegen.

In der Technik setzt sich Ju-Jutsu zusammen aus Elementen von Karate, Judo und Aikido, wobei man vom Judo die Würfe, von Karate die Schlä-

ge, Tritte und Stöße, und von Aikido die Hebel- und Wurftechniken übernommen hat. Das Training beginnt mit Gymnastik zum Aufwärmen. Danach werden Fallübungen auf den speziellen Judomatten ausgeführt. Anschließend wird im Techniktraining die Abwehr von Angriffen mit Waffen, wie Messern, Stöcken oder die Abwehr von Würgegriffen geübt.

Beim anschließenden Training der freien Abwehr von Angriffen unterscheidet man angekündigte und freigelegte Angriffe. Dabei wird Schutzkleidung getragen, obwohl ein Tritt oder Schlag nur angedeutet oder der Körper des Gegners nur leicht berührt wird.

Die Vereinsmitglieder sind Absolventen der Selbstverteidigungskurse der Volkshochschule, in denen man zweimal jährlich Grundkenntnisse erwerben kann. Die 45 Mitglieder bilden zur Zeit zwei Anfänger-, eine Fortgeschrittenen- und eine Kampftrainingsgruppe. Der nächste Abend findet nach den Sommerferien statt.



Georg Kochinki (stehend) und Günther Heß beim Training der freien Abwehr. Mit knallharten Würfen, wird der Gegner auf die Bambusmatten geworfen. Foto: Schwanzler