STÄDTER GRAMM

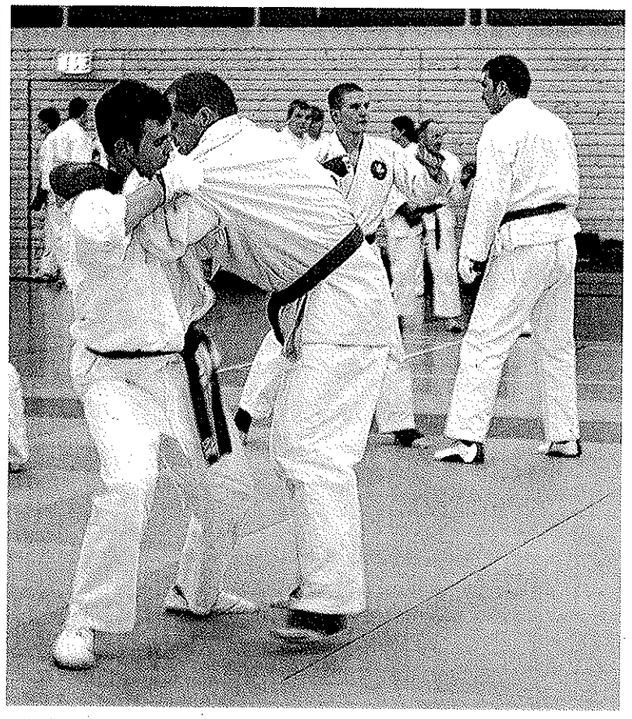
inos zeigen heute
m: „Der Mondbär
abenteuer“ sowie
sical 3 – Senior
ohne Altersb.) je-
; „James Bond 007
ost“ (ab 12 J.) um
) und 23.00 Uhr;
emals lebte“ sowie
le frei ab 16 J.) je-
45 und 23.00 Uhr.

ios flimmern heu-
ber die Leinwand:
den Sch'tis“ (ohne
5 Uhr; „Die Ge-
dner Kaspar“ (ab 6
20.15 Uhr; „Nord-
n 18.00 Uhr.

ENDIENST

DT.

nst haben am
ie Hainberg-Apo-
chstadt und die
1 Bad Neustadt.



Mit der richtigen Bewegungslehre bei einem Hebel kann man sich viel Kraft und Arbeit ersparen. FOTO PRIVAT

Erfolgreicher Landeslehrgang beim JJSV Mellrichstadt

Ein anstrengender Nachmittag – Viel Lob für den Veranstalter

Mellrichstadt. Der JJSV Mellrichstadt konnte seit langer Zeit wieder erfolgreich einen JuJutsu-Landeslehrgang ausrichten. Mit den beiden Referenten Holger Heubeck und Willi Warmuth kamen zwei Referenten des JuJutsu-Verbandes Bayern nach Mellrichstadt, die schon seit Langem im Lehrteam des Verbandes tätig sind.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen in der Dreifachturnhalle in Mellrichstadt hat sich Willi Warmuth dem Thema der „Bewegungslehre bei Hebeltechniken“ angenommen. Hierbei wurde vielen klar, dass man sich mit der richtigen Bewegungslehre bei einem Hebel viel Kraft und Arbeit ersparen kann. Grundlegende Bewegungsabläufe von der Pieke auf wurden geschult, wobei man sich die Mattenfläche schon aufteilen musste.

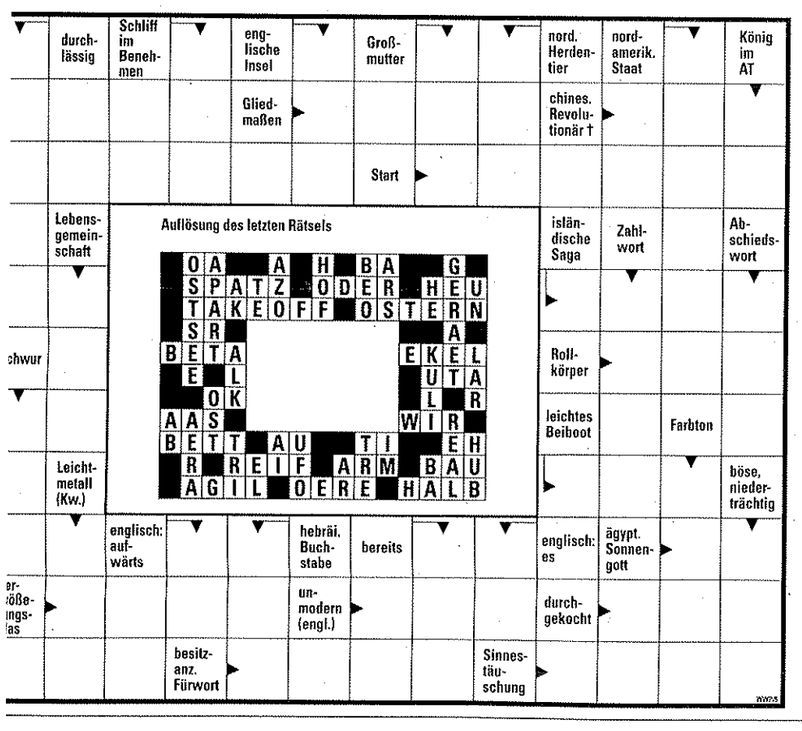
Während die eine Gruppe noch „Trockenübungen“ neben der Matte machte, konnte die zweite Gruppe auf der Matte den Übungspartner schon mal in den weichen Boden „versenken“. Und mit Armstreckhebeln zu Boden in den Ausführungen geradlinig, zentrifugal und zentripedal bekamen die fast 50 Teilnehmer des Lehrganges eine dementsprechende Vielfältigkeit für ein und denselben Hebel gezeigt.

Nach einer zwanzigminütigen Pause übernahm Holger Heubeck das Ruder. Er ging auf das Thema „Komplexaufgaben“ ein, denn gerade bei diesem Prüfungsprogramm kommt es zu übermäßig vielen schlechten Bewertungen. Es ist auch das Thema, bei dem die meisten Prüfungsanwärter durchfallen.

Eine sinnvolle Vorbereitung des Gegners für die folgende Technik ist genau so wichtig wie die saubere Technikausführung. Distanzgefühl und Schnelligkeit wurden nach und nach verbessert, so dass die einzelnen Bausteine der Übung zu der geforderten Komplexaufgabe zusammengeführt werden konnten.

Nach diesem anstrengenden vierstündigen Lehrgangsnachmittag wurden die Teilnehmer noch mit einer Partnermassage belohnt. Da hat man so manche blaue Flecken oder ein schmerzendes „Hebelgelenk“ schnell wieder vergessen.

Viel Lob von den Referenten bekam der Veranstalter für die hervorragende Ausschilderung, die kostenlose Bewirtung sowie für den erstklassigen Austragungsort in der sanierten Dreifachturnhalle in Mellrichstadt. Deren Meinung nach würde sich die Halle hervorragend für die Austragung der Nordbayerischen Wettkampfmeisterschaft eignen.



Der JJSV Mellrichstadt richtete erfolgreich einen JuJutsu-Landeslehrgang aus. FOTO PRIVAT