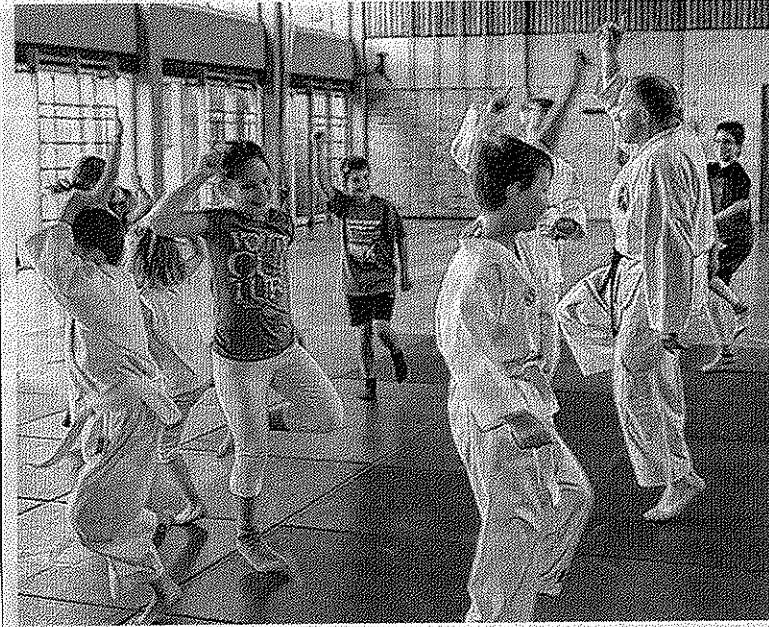


Biigsam wie ein Pommee-Stäbchen

Kinder lernen erste Ju-Jutsu-Grundtechniken beim Ferienprogramm



Ju-Jutsu für Anfänger: Sichtlich Spaß hatten die Mädchen und Buben aus Hendingen bei ihren ersten Selbstverteidigungsübungen. FOTO: WEHRHAHN

HENDINGEN (ahw) Der Ju-Jutsu-Sportverein Mellrichstadt hatte die Hendinger Kinder im Rahmen des Ferienprogramms zu einem Schnuppertraining für Anfänger in die Mehrzweckhalle eingeladen.

Spielerisch führte Ju-Jutsu-Trainer Egon Betz die über 20 Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren an erste Techniken dieser japanischen Selbstverteidigungssportart heran, indem er sie lustige Übungen, wie etwa eine „Cola-Flasche mit Strohhalm“, „Cheeseburger“, „Pommes“ oder gar einen „Doppel-Whopper“ nachstellen ließ.

Was diese Spaßübungen mit Bewegungs-, Fall-, Schlag- und Stoßtechniken zu tun haben, erfuhren die Kinder anschließend. Egon Betz zeigte ihnen unter anderem, wie wichtig bei der Selbstverteidigung ein fester Stand ist, wie man einen Gegner mittels der richtigen Wurftechnik zu Boden bringt und ihn dort mit einem „Festleger“ hält.