

## Was war in 2010

### Sehr gute Prüfung bei der TSG Ötlingen

Nach der Kinderprüfung im März waren dieses Mal die Erwachsenen an der Reihe. Sechs Prüflinge von Anfänger bis Fortgeschrittenen stellten sich den Anforderungen der Prüfer Gerhard Hanemann (4. Dan), Walter Grether (2. Dan), Heiko Schmidtke (2. Dan) und Sina Heger (1. Dan). Wie eigentlich immer wurde nach dem Aufwärmen gleich die Fallschule geprüft, bevor dann jeder einzelne Prüfling mit seinem Programm antreten durfte. „Schone Deinen Partner“- diese Maxime wurde von allen Teilnehmern eingehalten, sowohl von den Prüflingen selbst als auch von ihren Angreifern. Die Verteidigung gegen mehrere Angreifer wurde bei allen Graduierungen durchgeführt, wobei die Anfänger sich gegen eine kleinere Anzahl Angreifer wehren mussten als die Fortgeschrittenen und auch die Anzahl der Angriffe war bei den Fortgeschrittenen deutlich höher. Zum Abschluss mussten sich alle Prüflinge noch in der Theorie beweisen und zeigten u.a. empfindliche Körperstellen an oder demonstrierten die stabile Seitenlage. Die Prüfer waren allesamt hochzufrieden mit den gezeigten Leistungen, die auch das gute Duzend Zuschauer begeisterten. Im Einzelnen wurden folgende Kampfsportler geprüft und tragen nun: Elena Bühler (Gelbgurt), Annette Wasner und Toni Rutishauser (beide Orangegurt), Gudrun Holthuisen (Grüngurt), Simone Maier-Hanemann (Blaugurt) und Yvonne Grobs (Braungurt).



### Verbandsöffener Lehrgang im Jiu-Jitsu

Am 24. April organisierte die Jiu-Jitsu-Abteilung der TSG Ötlingen einen verbandsoffenen Lehrgang. 40 Erwachsene und 15 Kinder aller Graduierungen von intern und extern lernten bzw. erweiterten ihre Fähigkeiten bei der Abwehr gegen gefährliche Angriffe mit und ohne Han-Bo. Richard Schmidt, Träger des 5. Dan im Jiu-Jitsu leitete den Lehrgang ausgezeichnet und motivierte die Teilnehmer zu Bestleistungen. Begonnen wurde mit den 7 Grundtechniken des..... Mit denen

die Teilnehmer den ganzen Tag über immer neue Angriffe und Verteidigungen durchspielten. Nach einer kurzen Mittagspause ging es dann weiter im Programm wobei vor einer kleinen Kaffeepause am Nachmittag die Teilnehmer einzeln oder in Gruppen das Erlernte eindrucksvoll präsentierten. Die Kinder unter Andreas Braun wurden in Etikette geschult: Wie verhalte ich mich im Dojo? Wie verhalte ich mich gegenüber meinem Trainingspartner? Sie wurden kindgerecht an das Thema „Verhältnismäßigkeit“ herangeführt, d.h. dass auf einen leichten Angriff auch eine sanfte Abwehr folgt und dass man sich nur bei schweren Angriffen oder Angriffen mit gefährlichen Gegenständen auch dementsprechend heftig zur Wehr setzen darf. Diese Verhältnismäßigkeit wurde vor allem in der Bodenlage erprobt und später wurden dann noch leichte Würfe geübt.

Als Krönung des Lehrgang unterzogen sich die folgenden Teilnehmer Gürtelprüfungen:

- Walter Grether 3 Kyu Hanbo Jitsu
- Sina Heger 3 Kyu Hanbo Jitsu
- Heiko Schmidtke 3 Kyu Hanbo Jitsu
- Martin Rommel 2 Kyu Hanbo Jitsu

Nach getaner Arbeit traf man sich dann noch zu einem gemütlichen Abendessen, bei dem man das Erlernte noch einmal Revue passieren lassen konnte.

