

20. Bayernseminar 2017

Bericht von Ralf Dietrich / Ju-Jutsu-Club Schwarz-Gelb München

Für mich stand in diesem Jahr die Prüfungsvorbereitung zum 2. Dan auf dem Programm.

Nach dem obligatorischen Mattenaufbau (hier wirkten Arbeitshandschuhe Wunder) und Abendessen wurde das Bayernseminar von unserer Präsidentin Eva Straub gekonnt eröffnet.

Nach kurzem Aufwärmen, durch Ramona Brandl eröffnete die erste Lehreinheit obligatorisch unser Klaus Röhler zum Thema Bewegungslehre und Hebeltechniken.

Es folgte eine Einweisung zur Verfahrensordnung bei der Dan-Prüfung durch unseren Prüfungsreferenten Hans Sperl.

Die Stundenpläne für die nächsten Tage sahen vor, dass die jeweiligen Prüfungsfächer für ca. 1 ½ Stunden unter Leitung der Lehrteambeauftragten geübt wurden. Nach kurzer Pause fanden dann die Leistungstests statt, die ebenfalls ca. 1 ½ Stunden dauerten. Im Rahmen der Leistungstests wurden auch die Vorkenntnisse eingehend begutachtet.

Am Montag wurden die Prüfungswilligen in Gruppen eingeteilt. Darian Dragut, nahm mich und 6 weitere Anwärter unter seine Fittiche.

Vormittags übten wir unter der Anleitung von Holger Kahlert und Sven Wiedemann nach kurzem Aufwärmen Würfe nach vorne, hinten sowie die Selbstfaller. Die anschließenden Leistungstests führten wir von da an immer im „Strom“ durch. D. h., dass ein Verteidiger seine Kombinationen mit den in einer Reihe aufgestellten Angreifern präsentiert.

Nachmittags standen Abwehrtechniken und Atemis bei Robert Schaffer auf dem Programm. Ich hatte die „Ehre“ ihm als Partner dienen zu dürfen. Die Leistungstests schlossen nach einer kurzen Kaffeepause direkt an. In diesem Rahmen wurden auch die „Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken mit gleichzeitigen Atemi auf angreifende Extremität“ vorgeführt. Diese speziellen Kombinationen sind spezifisch für den 2. DAN. Ebenso die „Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu mindestens 2 verschiedenen Wurf- oder Hebeltechniken“ in Kombination mit „Störaktionen des Angreifers“.

Der Dienstagvormittag gehörte den Weiterführungstechniken. Diese wurden gegen verhinderte Hebel-, Wurf-, Würge- und Atemitechniken trainiert. Nach den Leistungstests und dem Mittagessen wollten am Nachmittag die Gegentechniken geübt und vorgeführt sein. Neben Hebel-, Wurf-, Würgetechniken sieht das Prüfungsprogramm zum 2. Dan vor, dass 3 verschiedene „Gegentechniken wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann“, gezeigt werden sollen.

Speziell auf diesen Punkt übten wir unter kompetenter Betreuung von Darin und Dieter Meyer, bis wir nach 21 Uhr gemeinsam die Matte verließen.

Bereits jetzt zeigte sich, dass die Zusammensetzung unserer Gruppe einen Gewinn für jeden Beteiligten darstellte. Es wurde miteinander gearbeitet und nicht gegeneinander.

Der Mittwoch begann mit dem Einstieg in die Komplexaufgaben. Als Trainer mit Wettkampfkompetenz führten uns Christian Bold und Roland Köhler an das Thema ran. Nahtlos schlossen die freien Anwendungsformen, bei der im Gegensatz zu den Komplexaufgaben beide Partner aktiv sind, an. Auf Leistungstest wurde bei diesen Themen verzichtet.

Würge-/Nervendruck-/ und Bodentechniken waren das Thema für den Nachmittag. Bei nachfolgenden Leistungstests zeigten wir zudem unsere Vorkenntnisse bei den Bodentechniken sowie dem 2. Dan-spezifischen Übergang vom Stand zu Boden, neudeutsch Take-Downs.

Der Donnerstagvormittag stand ganz im Zeichen von Stock und Messer.

Während die Messerabwehr eine Verfeinerung unseres bisherigen Repertoires darstellte, verlangte die Prüfung zum 2. Dan sowohl Abwehr des Stocks als auch Anwendungen mit diesem. Der Stock kam daraufhin bei Atemi-, Würge-, Hebel- und Wurftechniken zum Einsatz. Darian und Sven stellten die Referenten. Deshalb wurden die Leistungstests unserer Gruppe von unserem Dieter Meyer abgenommen. Als letzte Übungseinheit (Nachmittag) wurde die „Freie Selbstverteidigung gegen Stock und beweglichen Gegenstand (angesagt und frei)“ gegen 2 Angreifer trainiert.

Der Donnerstag endete mit Mattenabbau in den übrigen Hallen sowie mit einem gelungenen Galaabend, dessen Dessertbüfett nichts zu wünschen übrig ließ.

Der letzte Tag brach an.

Das Ausklangtraining bestritten Holger Kahlert und Michi Guttner.

Die Dan-Vorbereitung endete mit einer erneuten Ansprache von Prüfungsreferent Hans Sperl. Er sprach die Zustimmung zur Prüfungsteilnahme aus und ging nochmals auf die Formalitäten und das Prüfungsprozedere ein. Der Mattenabbau in unserer Halle und das Mittagessen ließen das Bayernseminar gegen 12:00 Uhr enden.

Abschließend möchte ich mich noch einmal bei Darian Dragut, den Trainingspartner in unserer Gruppe sowie den Betreuern und Referenten bedanken!