

Berichte vom Bayernseminar 2015

verfasst von Mitgliedern des Ju-Jutsu-Club Schwarz-Gelb München e.V.

Wir bedanken uns herzlich für die Beiträge (in alphabetischer Reihenfolge) von:

- Klaus: Seite 2
- Michi: Seite 3
- Ralf: Seite 5
- Roman: Seite 7
- Susanne: Seite 8

Bayernseminar 2015 – Bericht von Klaus

Sonntag, 11. Oktober 2015 war es wieder soweit: Tasche gepackt, Abschied von Frau, Kindern und Katzen genommen und zum Großereignis des Jahres: Bayernseminar 2015 in Oberhaching!

In der Sportschule angekommen, traf man glücklicherweise gleich auf die üblichen „Verdächtigen“. Nach zügiger Erledigung der Formalitäten in der neu errichteten JJVB-Geschäfts-Außenstelle an der Sportschule war noch Zeit für einen Kaffee und Gespräche unter Freunden. Im Laufe des weiteren Nachmittags wurden dann von allen Anwesenden die umfangreichen Mattenflächen in den diversen Hallen aufgebaut. Hat auch wieder super geklappt.

Dann noch schnell Abendessen, in die „Abendgarderobe“ (= Gi) springen und ab auf die Matte. Nach der Eröffnung und Begrüßung ging es dann in die diversen Unterrichtsräume und Sporthallen.

Für mich hieß das: Ab zur Dan- / Kyu-Vorbereitung in Halle 2/2 und auf die Matte zum Thema „Bewegungslehre“.

„Vom Stolpern und Straucheln zur koordinierter Bewegung“ . Eingebaut in einfache Technikkombinationen wurden - angefangen vom Körperabdrehen über Ausfallschritte bis zu Schrittdrehungen – alle Bewegungsformen aktiv und techniknah vermittelt.

Am Montag durfte ich, zusammen mit Walter, die Einheit „bewegte Hebel“ gestalten. Und was wir da alles hebeln konnten - da wurde kein Gelenk ausgelassen.

Dienstag, nach dem Abendessen, war dann die „Nacht der langen Messer“ angesagt: Im Budo-Bereich verständlicher unter dem Namen „Iaido – die Kunst des Schwertziehens“. Es war für mich als Referent auch sehr eindrucksvoll, wie sich die Teilnehmer nach meinen Vorgaben, ruhig und konzentriert den Umgang mit dem „Katana“ erarbeiteten.

Mittwoch-Morgen folgte dann zusammen mit Florian unsere gemeinsame Einheit „Aikido-Techniken im Ju-Jutsu“. Die Integration der Bewegung in unsere Techniken steigert die Wirksamkeit enorm. An ausgesuchten Hebeln und Würfen konnten die Zusammenhänge zur Freude der Teilnehmer gut verdeutlicht werden.

Außer zu den vorgenannten „Leckerbissen“ war ich rundum bei der Kyu- und Dan-Vorbereitung auf der Matte. Hat wieder viel Spaß gemacht.

Mein Dank gilt nochmals den Organisatoren, den Referenten, den Teilnehmern sowie der Sportschule für eine anstrengende, aber schönöööne Woche im Kreise Gleichgesinnter!!!!

Danke auch an die Teilnehmer unseres Vereins, die auch dieses Jahr wieder ein positives Bild bei ihren Trainingspartnern hinterlassen haben. Danke auch für eure Berichte

Bis 2016 dann,

Klaus

Bayernseminar 2015 – Bericht von Michi

Es ist Donnerstag, 15.10.2015, späterer Nachmittag.

Das Bayernseminar geht langsam zu Ende, die lädierten Stellen haben ganz dunkle und unschöne Farben angenommen. Der Geist mag auch nicht mehr so ganz, aber man will die letzte Einheit für den Tag noch mitnehmen und weiß gar nicht auf was man sich da mit "**Herbert spezial**" einlässt! Als lockeres Aufwärmen muss eine Person, in einer Dreiergruppe, einen Medizinball in Bodenlage gegen die beiden anderen Mitstreiter verteidigen. Alles ist erlaubt außer Hebelchen, Schläge und Tritte! Der, der dem Verteidiger den Ball "abluchst" übernimmt nun dessen Aufgabe und wird jetzt von seinen verbliebenen Männern "bearbeitet" (aber wirklich!!!). Nach kürzester Zeit hat man aber auch schon seine Betriebstemperatur erreicht und ist um weitere Verzierungen (wie Mattenbrand und blaue Flecken) reicher.

Da nun alle Teilnehmer gut aufgewärmt sind geht es zum eigentlichen Technikprogramm. Zum Einstieg wird für Träger der längeren Haarpracht (unter anderem auch die Damenwelt!) die Verteidigung gegen "Griff in die Haare" geübt. Einfach mit der einen Hand fühlen (auch gerne am Handgelenk festhalten!) wo sich Gegners "Griffel" befinden und mit der anderen Hand ruhig etwas fester, flach auf dessen "Kralle" schlagen. Siehe da, schon löst sich die "böse" Faust und man kann seine Lieblingstechnik mit dem nun freien Arm veranstalten. Jetzt schwenkten wir zu zwei schönen und vor allem wirkungsvollen Nervendrucktechniken um. Aus dem Angriff "Umklammern von vorne unter den Armen" hatten wir nun die Auswahl

1. auf die Tränendrüsen einzuwirken: eine Hand als Widerlager hinter Angreifers Kopf und mit der zweiten Hand, Daumen und Mittelfinger bevorzugt, zangenartigen "kräftig" auf die Tränendrüsen drücken und/oder
2. den Kehlkopf zu bespaßen: wieder eine Hand als Widerlager hinter Angreifers Kopf und nun umgreift man mit der anderen Hand des Gegners Kehlkopf (mit den Fingerkuppen am Hals, bei der Gurgel hinein und drum herum!!). Hinten angekommen - nach unten ziehen. Bitte nicht zudrücken!!! Kann ungewollte Auswirkung haben. Also vorsichtig sein!

So wird die Umklammerung relativ schnell gelöst und man kann dem "bösen Buben" seine eigene Form der Zuneigung erweisen.

In der nun verbliebenen Zeit widmeten wir uns den Armriegeln in verschiedenen Ausführungen. Als Angriff wurde "der Rückhandschlag zum Kopf" gewählt. Wir sollten mit einem Schrittdrehung und gleichzeitiger Aufnahme mit beiden Händen dem Angriff ausweichen bzw. abwehren. Die Hand die sich näher an Angreifers Handgelenk befindet rutscht dahin, umgreift dieses und verdreht das gute Stück damit die Ellenbogenbeuge nach oben zeigt. Der Arm vom Gegner ist soweit fixiert. Die andere Hand kann jetzt Angreifers Oberarm eng umgreifen und den eigenen Gi, relativ weit oben am Revers, fassen.

Jetzt ziehe ich den umwickelten Arm zusammen, richte mich auf und drücke mit der Hand an seinem Handgelenk nach unten. Fertig ist der "lange Armriegel"!

Für den "kurzen Armriegel" gilt der gleiche Bewegungsablauf. Allerdings wird nicht in den eigenen Gi gefasst sondern an dem Unterarm, der dem Mitspieler das Handgelenk verdreht, verriegelt und nach unten gedrückt! feine Sache !!!

Als nächstes haben wir aus dieser Position die "Armkurbel" betätigt. Die Armverriegelung lösten wir auf, achteten aber darauf, dass dem Gegner sein Arm an unserem Körper (mittels Druck auf die Umwicklung) fixiert blieb. Der nun freie Unterarm wurde in Richtung Gegners Körpermitte gedrückt bzw. gedreht und man kommt direkt in einen Armbeugehebel im Stand! So kann man übrigens auch bei „de Hend’l d’Flügel und Hax’n“ entfernen!!

Zum Schluss haben wir die geübten Armriegel in Form einer Hebelkette miteinander verbunden! Auf alle Fälle war man hinterher schön gedehnt und wurde die meiste Zeit ganz fest liebgehabt bzw. gedrückt (zumindest ein paar Körperteile!!!).

Dem Herbert ganz vielen Dank für die tolle und informative Einheit!

Euer Michi

Bayernseminar 2015 – Bericht von Ralf

Dieses Jahr nahm ich zum 6. Mal beim Bayernseminar teil und zum 3. Mal bei einer Dan-/Kyu-Vorbereitung. Nach Mattenaufbau und Abendessen am Sonntag dem 11.10.2015 ging es dann auch schon zur Sache. Klaus hielt die erste Lehreinheit zum Thema Bewegungslehre in Grundform. Anschließend richtete unser Prüfungsreferent Hans Sperl noch ein paar warme Worte zur Verfahrensordnung bei der Dan-Prüfung an die Prüfungswilligen.

Am Montagvormittag wurde abweichend, nach einem kurzen Hebelintermezzo von Klaus, zum ursprünglichen Stundenplan zurückgekehrt. Mit etwas Verzögerung ließ uns unser DJJV-Präsident Roland Köhler Würfe nach vorne, hinten und Selbstfaller trainieren. Ein kleines Missgeschick meinerseits beim Kopfwurf, konnte unser „Verbands“-Arzt Dr. Schachler mit etwas Eis und reichlich Tape wieder hinreichend „korrigieren“.

Nach dem Mittagessen führte Klaus dann sein Training von Hebeltechniken weiter. Eine kurze Kaffepause später, zeigte uns Darian eine Technikeinheit zum Thema: Würgen, Nervendruck- und Bodentechniken. An diesem Abend und allen noch Folgenden wurden dann Leistungstests durchgeführt.

Am Dienstag erhielten wir eine weitere Trainingseinheit von unserem Präsidenten bezüglich Weiterführungstechniken. Während mich am Montagabend noch Darian beim Freien Training bzw. den Leistungstests betreute, schaute mir ab nun Jörg auf die Hände, Füße usw.

Dienstagnachmittags hatte ich die Ehre, den Partner unseres Referenten Robert bei Atemitechniken/Abwehrtechniken zu geben. Dieser sparte nicht an dynamisch vorgetragenen Beinatemis. Der Dienstag wurde ebenfalls in unserer 6er-Gruppe mit Leistungstest unter der Obhut von Jörg beschlossen.

Der Mittwochvormittag gehörte wieder ganz Roland, der uns in den „Komplexaufgaben“ und den „Freie Anwendungsformen“ instruierte.

Am frühen Nachmittag wurde dann unser Gruppenbetreuer Jörg selbst aktiv und vermittelte gekonnt das Thema Gegentechniken.

Donnerstag. Der letzte Trainingstag hatte für mich begonnen. Und zwar mit einer Einheit Abwehr/Anwendung Stock/Messer bei Hans. Erneut wurden dann anschließend unsere diesbezüglichen Leistungen von Jörg in Augenschein genommen.

Ein Highlight der gesamten Prüfungsvorbereitung stand aber noch aus. Es war die freie Selbstverteidigung, die von Michi moderiert wurde. Für den 1. Dan wird die freie SV gegen 2 Angreifer (Atemi- und Kontaktangriffe, sowohl frei als auch angesagt) gefordert. Die

Kombinationen, die nun trainiert wurden, zeigten mir, welchen Wert Ju-Jutsu gegenüber anderen Budoportarten im SV-Bereich darstellt.

Der Tag endete für mich nach einem gelungenen Galaabend um 22:30 Uhr.

Abschließend möchte ich mich noch einmal bei Darian, Jörg und den anderen Betreuern ausdrücklich für ihre Geduld, Mühe und guten Tipps bedanken. Ebenso gebührt ihnen Dank für die Zeit, die sie sich für mich und meine Trainingspartner genommen haben.

Bayernseminar 2015 – Bericht von Roman

(Übersetzung in andere Landessprachen ist in Vorbereitung)

An Sträußl Sepp sei Einheit mid da Messaabwea aus da Näh.Ois was spitzig is, is an Sepp sei Metier. Des kend a vo seina Arwad. Mia, da Michi und i, hamma uns dength, gemma amoi hi, schau mas uns o und mach ma mid.

Am 14.10.15 um zwoa Ua in da viera Hoin, unt im Kella vo da Obahachinga Spoadschui hamma uns droffa, mia und tsen anderne vo am Bayernsemina.

In dera Hoin warn fei koane Mattn, „auweh“ hamma uns dengt des wead wos wean.

Da Sepp hod uns zerst olle vazait um wos gäth: Messaabweah oda Abweah vo spitzige Gegenständ wenns eng is, oiso, wenn da Anda scho fast bei oam is...

Das ma des spitzige Trumm was da Anda in di neistegga wui oft ned siecht und ma oiwei gschnittn oder gstocho wean ko, aba a, dass ma mid ana gscheidn Technik de Valetzung kloa hoitn ko.

Los is ganga mid „rausdrahn“ ausm oasa Messaanriff – moant: Hüftn wegdrahn aus da Angriffsrichtung, Oasch aussa und gleichzeitig an Arm nach untn aus dea da Angriff kimmt, den andan Arm drüber, oiso Ellabongh auf Ellabongh, wei des valängerd de Verteidigungsfläche. Des hamma links und rechts gmacht, damid ma des Bewegungsmusta ins Hirn einbringa.

Ois zwoats hamma des gleiche nomoi gmacht, desmoi hod da Vateidiga d Aung zua ghabdh...woa ned leicht, wei s Aug bscheischdh di...., oiso woa mea „Intuition“ und „Reaktion“ gfrogt. Bis etzt is no ganga, abah dann is eng worn.

Ezt hod si as „Opfa“ mid oana Seitn and Wand loana miassn, und da Anda hodh mid am Oansa ogriffa..., do host fei zum doah, da muast di a bissal schnellah bewegnh...., doh weads schnei eng..., aba mid am Sepp seina Technik funktionierd des...

Nacha hamma no „entwaffnet“ und des ganze ois „Flow“ drainiert und de oanahoib Stund san wia nix vaganga und woan rum....

Des woa a Draining was ma so schnei nimma griagt, wo ma vui midgnumma ham. Braxisnah und vo oam dea woas was a duad.

Dangh da schee, Sepp!

Bayernseminar 2015 – Bericht von Susanne

Ich (Susanne) habe wieder das medizinische Team unterstützt. Zum Glück gab es keine schwereren Verletzungen, jedoch einige Muskelfaserrisse und Bänderzerrungen und kleinere Verletzungen.

Sonntag fing es mit der Anmeldung und Begrüßung vieler Bekannter an. Nach der offiziellen Begrüßung und Gruppenfoto ging es endlich los. Diesmal habe ich an ganz unterschiedlichen Einheiten teilgenommen. Unter anderem Duo macht Spaß, Stand-Boden-Techniken, Hebel aus dem Kyushu, back to the roots, Schaufelwurf und Talfallzug, die Todsünden in der SV, SV auf engstem Raum und Stresstraining in der SV.

Zusätzlich habe ich im Szenarien-Training der Polizei fotografiert und durfte mich als Belohnung dafür über einen der schönen Stifte von Klaus als Geschenk von Tom freuen.

Alles in allem wieder eine sehr schöne Woche mit ganz unterschiedlichen Einheiten, ich bin bestimmt wieder nächstes Jahr dabei.

Susanne