

# Tag der offenen Tür bei der Ju-Jutsu/BJJ Sparte des Sportvereins Grönwohld

Text: Stefan Trowbridge

Fotos: Sorsha Trowbridge

Im Rahmen des 40. Jubiläums der Ju-Jutsu und Brazilian Jiu-Jitsu Sparte des Sportvereins Grönwohld hatten wir am Sonntag, den 26. Mai eingeladen diese beiden Kampfsportarten für ein paar Stunden besser kennenzulernen: spielerisch für die Kinder und themenbezogen für Jugendliche und Erwachsene. Gemäß dem Motto „Sportbekleidung und Spaß – mehr braucht es nicht!“ trafen sich Sportinteressierte zwischen 11 und 15:30 Uhr in der Sporthalle zu Grönwohld.

Um die 50 Teilnehmer:innen befanden sich vormittags um 11 Uhr auf den Matten. Hier lernten die Kinder durch Spiel und Spaß sich auf unseren Hallenmatten zu bewegen und sich mal richtig auszupowern! Erste motorische Übungen wurden erlernt und erste Versuche in der Fallschule unternommen. Natürlich durften die Eltern auch mitmachen und so war es ein reges und fröhliches Mit- und Durcheinander.

Nach einer kurzen Pause ging das Programm um 12 Uhr weiter. Nun durften sich Jugendliche und Erwachsene zusammenkommen, um gemeinsam in kurzer Reihenfolge erste oder auch bekannte Eindrücke in die Vielfältigkeit des Ju-Jutsu zu erhalten. Jede Einheit bestand aus einer kurzen Vorführung mit anschließendem Training mit unseren Gästen. Zuerst wurden Atemi-Techniken vorgestellt welches ein kurzes Pratzentraining zu folge hatte. Danach wurden Wurftechniken gezeigt und ein vorsichtiges, assistiertes Beinstellen geübt, gefolgt von Hebeltechniken mit einer beeindruckenden Vorführung.

Um kurz nach 14 Uhr wurden einige Selbstverteidigungstechniken den Gästen näher gebracht: Wie reagiere ich, wenn mir in die Haare gegriffen wird? Was mache ich, wenn ich gewürgt werde? Die Interesse war groß, das Zeitfenster aber sehr knackig gehalten, was auch für die letzte Einheit galt. Hier wurden Brazilian Jiu-Jitsu Fundamental-Techniken in Kombinationen (Takedown, Guard-Pass und Submission) gezeigt und dann gemeinsam trainiert. Nach den angebotenen Trainingseinheiten wurden die Matten gemeinsam abgebaut und die verbleibenden Gästen verabschiedeten sich mit einem zufriedenen Lächeln.