

Landes-Senioren-Lehrgang beim Holter SV

Ein Lehrgang bei Freunden

Am 20.10.2018 richtete die Ju-Jutsu Abteilung des Holter SV in Rhaderfehn (Ostfriesland) einen Senioren-Landeslehrgang Technik für den Niedersächsischen Ju-Jutsu Verband e.V. aus. In gewohnt vorbildlicher Weise hatte Abteilungsleiter Uwe Eilers mit seinem Team die Halle perfekt vorbereitet. Im angrenzenden Aufenthaltsraum war ein kostenloses Kuchenbuffet mit Kaffee und natürlich Tee vorbereitet. Als Referent wurde Frank Hörschgen, 7.DAN aus Delmenhorst, vorgestellt, der auch der Senioren-Referent im BFV Weser-Ems im NJJV ist.

30 aktive Teilnehmer/Innen, überwiegend im Zielgruppen-Alter zwischen 45 und 69 Jahren, aus 8 Vereinen (RV Barßel, RW Cuxhaven, SV Fürstenau, Holter SV, SV Lauenbrück, JJKSV Meppen, SW Oldenburg und TV Papenburg) aus ganz Norddeutschland, nutzten den Lehrgang um sich zu den Themen: altersgerechtes Fallen, Werfen und Atemi-Techniken zu informieren. Der Lehrgang war auch mit 3 Lehreinheiten zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz ausgeschrieben.

Inhaltlich ging es zunächst um die Rahmenbedingungen, die für diese Zielgruppe wichtig sind:

- Sturzprohylaxe, verbunden mit Kraft- und Gleichgewichtsschulung, sowie Körperspannung, dazu Orientierung im Raum, Erkennen von Hindernissen, aber auch Erkennen von Ruhepunkten (Sitzgelegenheiten). In kleinen Gruppen konnten die Teilnehmer/Innen als Workshop selbst Möglichkeiten zur Sturzvermeidung entwickeln und dann allen anderen vorstellen.
- Fallschule mit und ohne Außeneinwirkung mit Stichworten „Fallhöhe reduzieren“, „embrionale Schutzhaltung“ und „Klammern am Partner“. Auch hier entwickelten die Teilnehmer/Innen in kleinen Gruppen sehr innovative Umsetzungen.
- Atemitechniken, reduziert auf wenige Techniken (Handballen, Ellenbogen und Knie), die einfach und „ohne Nachdenken“ anwendbar sind. In den geübten Technik-Kombinationen kamen dann umgehend wieder die „Ju-Jutsuka“ durch, die z.T. sehr anspruchsvolle Kombinationen mit Hebeln, Würfen und Haltetechniken zeigten. Mit Hinweis auf mögliche altersgerechte körperliche Einschränkungen wurde dann aber der Technikablauf auf das Wesentliche reduziert.

Fazit: Ein erlebnisreicher Lehrgang, bei dem auch der gemeinsame Spaß nicht zu kurz kam. Danke an den Holter SV, der auch im kommenden Jahr wieder als Ausrichter für tolle Lehrgänge bereit steht!

Gez. Uwe Eilers, Holter SV