

## Landesjugendlehrgang Ju-Jutsu im TVP!

Was macht der kleine JuJutsuka wenn er nicht geworfen werden will? Dieser Frage stellten sich am vergangenen Samstag über 40 Jugendliche der Ju-JutsuVereine aus Landstuhl, Furpach, Niedersimten und des gastgebenden TV Pirmasens, der auch in diesem Jahr zum „Landesjugendlehrgang Technik“ eingeladen hatte.

Die Jugendreferentin des Ju-Jutsu Verbandes Rheinland-Pfalz, Birgit Schönberger (2. Dan) und ihre Tochter Helga (1. Dan), vermittelten verschiedene Möglichkeiten, Würfe zu verhindern und Gegentechniken anzuwenden. Die Mädchen und Jungen, im Alter zwischen 7 und 14 Jahren, zeigten großen Einsatz beim insgesamt dreistündigen Training im Jahnsaal des TVP. Ergänzend zum praktischen Üben gaben die Referentinnen Anleitungen und Erläuterungen, denen die Jugendlichen aufmerksam zuhörten. „Man hatte das Gefühl, die berühmte Stecknadel fallen zu hören, so gespannt lauschten die Kinder den Ausführungen des Trainerinnenteams“, meinte Organisatorin Ina Gebhard-Dörhöfer, zur Stimmung während des Lehrgangs. Anhand von bildlichen Vorstellungen wurden Bewegungsformen klar beschrieben und einleuchtend vermittelt. Zum Beispiel muss der Gegner, wenn man ihn werfen möchte, so krumm wie eine Banane nach hinten gebogen werden, erst dann kann er das Gleichgewicht nicht mehr halten, oder... da muss man wie ein Affe, den Baum ganz fest umklammern, damit der Beinhebel auch funktioniert. Die Kinder und Jugendlichen, lernten spielerisch und hatten viel Spaß dabei!

Zum Dank des reichen Erfahrungsschatzes der Lehrgangleiterinnen, die es verstanden, die Belastung für die Jugendlichen angemessen zu dosieren, blieben alle Mädchen und Jungen bis zum Ende mit Begeisterung dabei. Zwischen den Trainingseinheiten lockerten Spiele das konzentrierte Üben auf und vermittelten gleichzeitig Koordination, Motorik und weitere Grundfertigkeiten, so dass auch der Spaß nie zu kurz kam. Am Ende des Tages konnten die Jugendlichen wie auch die Trainerinnen und Trainer der Heimatvereine viele neuen Ideen und Anregungen mitnehmen. Der erfolgreichen Veranstaltung soll, laut Ina Gebhard-Dörhöfer, auch im kommenden Jahr nichts im Wege stehen.

(Steffen Knerr)