



Erfolgreicher Selbstverteidigungslehrgang in Jülich

Der zweite Selbstverteidigungslehrgang war ein voller Erfolg und stieß bei allen Teilnehmenden auf große Begeisterung. Insgesamt haben sich 47 Judoka auf dem Weg nach Jülich gemacht, um sich zum Thema „Judobezogene Selbstverteidigung“ weiterzubilden. Mit einer gelungenen Mischung aus Theorie und Praxis bot die Veranstaltung die Möglichkeit, wichtige Grundlagen der Selbstverteidigung kennenzulernen und zugleich judospezifische Prinzipien gezielt anzuwenden.

Im Mittelpunkt standen realistische Handlungsmöglichkeiten, sicheres Verhalten in Konfliktsituationen sowie das selbstbewusste und kontrollierte Auftreten. Unter fachkundiger Anleitung der Referenten Elmar Könn, Werner Dermann und Mirco Fabig wurden die verschiedenen Anforderungen für den 1. Kyu bis 2. Dan trainiert, die in dem Wahlbereich bei Dan-Graduierungen eine Rolle spielen. Dazu gehörten Befreiungstechniken, einfache Abwehrbewegungen, kontrollierte Reaktionen auf Umklammerung sowie Übungen zur Wahrnehmung und zum richtigen Abstand. Besonders wichtig war dabei, dass das Zusammenspiel aus Aufmerksamkeit, klarer Kommunikation und angemessenem Handeln im Vordergrund stand. Auch die Fallschule und der sichere Umgang mit dem eigenen Körper erwiesen sich als wertvolle Grundlage.

Die positive Stimmung auf der Matte, die hohe Motivation der Teilnehmenden und das gute Feedback zeigten deutlich, wie groß das Interesse an diesem Thema ist. Damit war die Veranstaltung eine wertvolle Ergänzung zum regulären Judotraining und ein wichtiger Beitrag zur praxisnahen Weiterbildung im Verein.

Harald Kletke