

# Prüflinge waren gut vorbereitet

**JIU JITSU** Erfolgreiche Winterprüfungen beim Zanshin Dojo Wilhelmshaven

Insgesamt 43 Kampfsportler bekamen den nächsten Gürtelgrad verliehen. Prüfungen bestanden aus vier Säulen.

**WILHELMSHAVEN/FP.** Zum Jahresabschluss trafen sich 43 Jiu Jitsu-Kämpfer im SV Concordia/City Sport Treff des Zanshin Dojo Wilhelmshaven zu den Winter-, Mon- und Kyu-Prüfungen. Erstmals bestand das Prüfungskomitee aus drei Prüfern des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB), um den stetig steigenden Anforderungen und dadurch jedem einzelnen Jiu Jitsu-Prüfling gerecht zu werden.

Durch das effektive Training und die gute Vorbereitung waren die Prüflinge den steigenden Anforderungen gewachsen. Alle 43 Sportler bekamen zur Freude von Cheftrainer Sven Schoolmann den nächsten Gürtelgrad verliehen.

Die Jiu Jitsu-Prüfungen im DJJB bestehen grundsätzlich aus vier Säulen. Die erste Säule sind amateurlige Techniken der Jiu Jitsu Kata des DJJB (fest

formalisierter Bewegungsablauf), die zweite Säule sind die Grundtechniken (fallschule, Schlag- und Tritt-Techniken, aber auch Hebel- und Festhalte-Techniken). Es folgen Abwehrtechniken gegen verschiedene Kontakt- oder Disanzangriffe und abschließend das sogenannte Kresu-Randori, der Kreis-Kampf. Hier kommt es darauf an, je nach Graduierung des Erlerners, gegen verschiedene Angriffssituationen – möglichst in einer realistischen Selbstverteidigungssituation – anzuwenden. Die erste und vierte Säule wird erst ab dem 14. Lebensjahr abverlangt, ebenso die Abwehrtechniken gegen Angriffe mit einer Waffe.

Aus der Erwachsenenengruppe des Zanshin Dojo Wilhelmshaven sind besonders Ulrich Raabe hervorzuheben. Raabe hat sich mit 62 Jahren der Prüfung zum Blaugurt gestellt. Die mit dieser Prüfung einhergehenden, fortgeschrittenen Anforderungen wurden gut gemeistert und unterstrichen, dass sich Jiu Jitsu bis in das hohe Lebensalter auch zur körperlichen Fitness eignet.



Die Kyu-Prüflinge der Erwachsenenengruppe.



Die Jugendgruppe nach der Mon-Prüfung.

FOTOS: SCHOOLMANN/FP