

## **Der erste Dantag der JJU NW - ein voller Erfolg**

Das Konzept war so einfach wie gut... die JJU NW hatte ihre Braun- und Schwarzgurtträger zu einem gemeinsamen, ungezwungenen Training eingeladen. Das besondere bei diesem Event war, dass alle sowohl Lehrer als auch Schüler sein sollten.

Benedikt Meinhardt, 1. Vorsitzender der JJU und Gastgeber beim ersten „Dantag“ konnte 12 Interessierte - vom Braungurt bis zum 7. Dan - aus sechs Vereinen in seinem Heimatdojo in Velbert begrüßen.

Dort ging es auch gleich zügig los. Das Aufwärmtraining sollte kurz sein, damit genug Zeit für das Techniktraining blieb. Nach einem kleinen Laufspiel und ein paar Runden Pratzentraining folgte auch gleich die erste Abwehrtechnik.

Auf dem Plan stand „Abwehren von Revers- und Kragenfassen“. Reihum demonstrierte jeder eine Technik zu diesem Thema, die dann gemeinsam von allen trainiert wurde.

Sofort zeigte sich, dass dieser Vormittag ein breites Spektrum Jiu Jitsu zu bieten hatte. Denn natürlich hat jeder Meister seinen eigenen Stil und die eigenen Vorlieben. Und so fielen auch die zu übenden Techniken sehr unterschiedlich aus.

Mal mit Würfen, mal mit Hebeln und Transportgriffen - mal kurz und knapp mal in komplexen Bewegungen. Hier konnte jeder noch eine Nuance für sein Jiu Jitsu dazu lernen.

Bei so viel Training darf natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kommen, und so konnte man außer Lauten der Anstrengungen auch immer wieder gemeinsames Lachen hören.

Für die Anwesenden war es keine Frage: „Beim nächsten Dantag im Mai, sind wir alle wieder dabei...“  
„Schön, dass Ihr uns heute in Velbert besucht habt!“