

JUBILÄUMSLEHRGANG

25 Jahre Jiu Jitsu beim SV Concordia Ossenberg



Jiu Jitsu Training: Andreas Raskopf Tel.: 02843/80799

Mo.+ Fr. 20:00-21:45 Uhr (Erwachsene)

Do. 17-19 Uhr (Kinder/Jugendliche)

Bei Interesse einfach mal zum Probetraining vorbei kommen

Seit 1991 leitet Andreas Raskopf das Jiu Jitsu Training und hat in diesen Jahren in seiner Kinder-/Jugend- und Erwachsenenengruppe unzählige Interessierte in der sanften Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung unterwiesen.

Das wurde gebührend und natürlich kampsportlich angemessen gefeiert.

Dazu hat er alle Interessierten, Kampfsportler und Kampfkünstler ab 14 Jahre am 09.01.2016 zu seinem 25 jährigen Jubiläumslehrgang eingeladen. Als Referenten für diesen Lehrgang konnte er drei hochgraduierte erfahrene Kampfkunstmeister gewinnen.

Die Referenten und Andreas Raskopf durften 42 Jiu Jitsuka und Kampfkünstler aus verschiedenen Stilrichtungen, vom weißen Gürtel bis zum Danträger und selbstverständlich auch die eigenen Jiu Jitsuka vom SV Concordia begrüßen. Einige kamen sogar extra aus Köln, Düsseldorf, Waldenrath und Solingen um mit uns diesen Tag zu feiern. Diese Begeisterungsfähigkeit belebt den Sport und an dem Tag auch besonders unsere Kampfsportmatte.

Die Lehrgangsteilnehmer wurden nach der Begrüßung um 13 Uhr zunächst in drei Gruppen auf- und dann einem Referenten und Übungsraum zugeteilt und später auch zweimal gewechselt.

Jetzt waren nur noch die 5 Lehrgangsstunden mit bereitwillig abgegebenem Teilnehmerschweiß zu füllen.

Dafür sorgte gleich zu Beginn Miriam Rulofs beim gemeinsamen Aufwärmen.

Als mehrfache Kursleiterin des SV Concordia Ossenber, brachte sie die Gruppe durch einen treibend musikalisch hinterlegten Mix aus knackig dynamischem Power-Aerobic und Kampfbewegungen in eine fröhlich ausgelassene, positiv motivierte Stimmung. Nebenbei wurde auch eine angemessene, höhere Herzfrequenz und Schweißproduktion erreicht.

Renè Roese, 7. Dan zeigte, auf seine beeindruckende freundliche, gelassene, lockere Art, effektive Abwehrtechniken des klassischen Jiu Jitsu gegen eine Vielzahl verschiedenster möglicher Angriffe. Hier demonstrierte René, im positivsten Sinne, die ganze Routine eines 7. Dan Jiu Jitsu und ging auf jeden Teilnehmer in den Einheiten ein.

Michel Andree, 6. Dan präsentierte hervorragende Techniken aus dem Aiki Jitsu. Allen Lehrgangsteilnehmern wurde bestechend leicht demonstriert wie schöne, runde und fließende Bewegungen bei der Selbstverteidigung helfen können den Angreifer, ohne großen Kraftaufwand, ins Leere oder in eine Gegentechnik laufen zu lassen um ihn im Anschluss zu kontrollieren. Ebenso wurden einige beeindruckende, ausgefallene Wurf- u. Festlegetechniken demonstriert.

Martin Sülz, 5. Dan nutzte den Lehrgang um alltagstaugliche Abwehrtechniken gegen Angriffe am Tisch zu vermitteln. Als Ausgangssituation wurde eine Bedrohung mit einem gewaltsamen Übergriff – auch bewaffnet mit Messer und Pistole - am Schreibtisch/Biergartentisch gewählt. Wobei der Angreifer mit wirkungsvollen Arm- und Handhebeln sowie voran gegangenen Schock-/Schlagtechniken von seinem gemeinen Vorhaben abgebracht wurde und selbst “über den Tisch gezogen“ wurde.

Ein großes Lob und Dankeschön an Renè Roese, Michel Andree und Martin Sülz, die ihr Technikprogramm für die Gruppen dreimal absolviert haben. Mit großartigen, beeindruckenden Techniken und Können machten sie den Jubiläumslehrgang zu einem echten Highlight für alle Teilnehmer und den SV Concordia Ossenber.

Abschließender Höhepunkt und Ausklang des Jubiläumslehrganges war dann nach 18 Uhr, noch das Bogenschießen mit Beate in der Aula des SV Concordia Ossenber. Danach blieben noch zahlreiche Sportler bei Imbiss und Getränken, auch um schon mal neue verbandsoffene Lehrgangstermine in anderen Vereinen und Stilrichtung auszutauschen.

Dieser Jubiläumstag war für Andreas Raskopf und den SV Concordia Ossenber ein voller Erfolg.