

Erster Landeslehrgang in Cuxhaven im neuen Jahr in Niedersachsen

Zwei schöne Ju-Jutsu Lehrgänge an der schönen Nordsee mit Charly Scheel

Am 21. Januar fand beim Rot-Weiss- Cuxhaven in der Abendrothhalle ein Bezirkslehrgang für Kinder und danach ein Landeslehrgang für die Erwachsenen mit Karl-Joachim(Charly) Scheel 6. Dan Ju-Jutsu/6. Dan Ju-Jitsu statt. Charly ist langjähriger Vorsitzender und Lehrreferent des Landes Bremen gewesen. Er hat viele Lehrgänge in Dänemark, Ungarn, Finnland, Polen und Deutschland gegeben, um das Ju-Jutsu in Europa bekannt zu machen. Im Februar des Jahres 2004 war Charly das letzte Mal in Cuxhaven. So wurde es höchste Zeit diesen hochkarätigen Kampfsportler und Trainer mit seinem umfangreichen Wissen wieder einzuladen.

Es fanden sich 38 Kinder und 60 Erwachsene zu diesen beiden Lehrgängen an diesem verregneten Nachmittag ein. Zum Glück fiel kein Schnee und es war kein Eis auf den Strassen, wie in den letzten beiden Jahren im Januar. So kam es das Sportler aus 8 Vereinen sich aus Bremen, Bremerhaven, Otterndorf, Nordholz und Cuxhaven, auf den Weg zu Charly machten.

Bei den Kindern waren spielerische Techniken vom 5. Kyu-3. Kyu angesagt. Schon am Anfang mussten sie Charly lautstark begrüßen, um danach bei Musik sich mit Tritten und Schlägen aufzuwärmen. Es folgten dann viele verschiedene Techniken in tollen Kombinationen, wie Handfegen, Körperabbiegen, Hüftfegen, Arm- und Beinhebel im Stand wie im Boden. Immer ging es darum die volle Kontrolle über den Gegner zu behalten. Die Kinder gingen freudestrahlend mit neuen Techniken und Eindrücken von der Matte.

Nach einer kurzen Getränkepause waren die Erwachsenen dran. Thema war Waffenabwehr und Weiterführung, sowie Drills mit dem Stock. Nach der Begrüßung ging es wieder mit Musik in die Aufwärmphase. Charly gab alles. Hier zeigte sich das alle eine gute Kondition hatten. Danach führte Charly erstmal ein paar Techniken ohne Stock vor, um die Sportler an die verschiedenen Möglichkeiten der Weiterführungen heran zu führen. Hier wurden Schläge, Hebel, Würgen, Würfe und Transporttechniken trainiert.

Bei den Übungen mit dem Stock mussten die Sportler 5 Reihen bilden. Sie griffen danach hintereinander jeweils einen Verteidiger an, der sich mit seinem Stock wehren musste. Durch ständiges wechseln kam jeder mal dran. Der Vorteil war, das man ständig neue Angreifer hatte, auf die man sich einstellen musste. Das setzte sich dann im Kreistraining mit den einzelnen Gruppen fort. Dort wurde nur kurz gerufen bevor man angegriffen wurde. So musste man sich blitzschnell in die Richtung des Angreifers drehen, um sich zu verteidigen. Dadurch wurde die Reaktionsfähigkeit unter Stress geübt.

Im letzten Drittel des Lehrganges wurden dann zahlreiche Weiterführungs- und Gegentechniken mit dem Stock geübt. Hier zeigte Charly allen das der Stock kein Fremdkörper ist, sondern eine Waffe die zum Schutz und zur Bezwingung des Gegners überall eingesetzt werden kann. Er wechselte in Sekundenbruchteilen die Techniken, wenn der Gegner sich anders bewegte oder anders stand. Hier zeigte sich das er schon Jahrzehnte auf der Matte steht und mit seinem reichen Erfahrungsschatz immer die Oberhand behält. Fasziniert schauten alle zu um danach ansatzweise alles umzusetzen was gezeigt wurde. Alle verfestigten ihr Wissen und nahmen viel neues mit in ihre Vereine. Nach dem Abwärmen und

Abgrüssen, bekam Charly Scheel noch ein Abschiedsgeschenk vom Abteilungsleiter des Rot-Weiss-Cuxhaven, Andreas Wolter überreicht. Alle waren der einhelligen Meinung das dieser tolle Lehrgang wiederholt werden muss. Wir werden Charly auch im nächsten Jahr wieder einladen. Danke für diesen kurzweiligen Nachmittag.

Zum Abschluss ging es noch zum Griechen wo wir Charly und seine Frau, die ihn begleitete, zum Essen einluden. Das war ein schöner Abschluss für einen perfekten Ju-Jutsu-Lehrgang.

Andreas Wolter, RW Cuxhaven