



Ju-Jutsu Katana im TSV Egestorf



Ju-Jutsu Trainer aus Niedersachsen zu Gast beim TSV Egestorf

Am 3. Oktober 2010 trafen sich ca. zwanzig Ju-Jutsu Trainer und Nachwuchstrainer aus ganz Niedersachsen zu einer Schulung in Egestorf auf Einladung der Sparte Ju-Jutsu Katana. Diese Schulung war eine von neun Wochenendschulungen im Rahmen der Trainer C Ausbildung für den Breitensport des Niedersächsischen Ju-Jutsu Verbandes.

Im theoretischen Teil der Fortbildung wurden neuste sportwissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Dehnen besprochen. Weiterhin wurden Strategien und Taktiken in Wettkämpfen sowie in Selbstverteidigungssituationen, insbesondere für Frauen, vermittelt. Nach den Theoriestunden, die im Sitzungssaal des TSV stattfanden, ging es anschließend in die Vereinshalle. Dort wurde die Theorie mit praktischen Übungen vertieft.

Da am Tag der Deutschen Einheit viele Sporthallen geschlossen waren, waren Referenten und Teilnehmer froh, dass man an den Deister ausweichen und so den Zeitplan einhalten konnte.

