

## **Riesen Ju-Jutsu-Ereignis in Osnabrück: Achim Hanke zu Besuch!**

Am 07. Mai 2011 war es endlich soweit: Der schon im Herbst 2010 von den Vereinen Judo Crocodiles und TV Schleddehausen eingeladene Top-Referent Achim Hanke kam für einen Bundeslehrgang Technik nach Osnabrück!

Achim Hanke, 7. DAN Ju-Jutsu, 7. Dan Svaz Fighting Jiu-Jitsu, 5. Dan Judo, 3. Dan Jiu-Jitsu und 2. Dan Taekwondo, hat eine sehr erfolgreiche Karriere als Judo- und Ju-Jutsu-Wettkämpfer hinter sich. Er ist ehemaliger Bundestrainer des DJJV und derzeitiger Nationaltrainer der Republik Tschechien. Außerdem ist er als begehrter Referent auf zahlreichen nationalen und internationalen Lehrgängen unterwegs.

Dass hier ein herausragender Spezialist des Ju-Jutsu anreisen würde, zeigten aber auch die vielen Anmeldungen, von denen einige schon Monate vorher eingingen! Bei bestem Sommerwetter konnte Achim schließlich 112 Sportlerinnen und Sportler vom Gelbgurt bis zum 6. Dan im Dojo der Judo Crocodiles (zugleich Landesstützpunkt Judo) begrüßen!

Themen des Lehrgangs waren „Gegen- und Weiterführungstechniken“ sowie „Bodentechniken“. In der anfänglichen Warm-Up-Phase gab es viele kreative und auch amüsante Übungseinlagen mit ersten körperlichen Balance-Herausforderungen, die das Kennenlernen in der großen Lehrgangsgruppe erleichterten. Im folgenden Lehrgangsabschnitt setzte Achim einen Schwerpunkt auf Bewegungsflüsse im Stand und zeigte Ansatzpunkte für Folgetechniken auf, die sich aus Reaktionen des Partners ergaben. Einen besonderen Schwerpunkt setzte er im zweiten Trainingsabschnitt auf die Verhinderung der natürlichen Fluchtbewegungen des Gegners. Achim verdeutlichte dabei die unterschiedlichen Blockierungsmöglichkeiten in Kombination mit Weiterführungstechniken, insbesondere ging er auf Folgetechniken in der Bodenlage ein. Dabei analysierte er nach einem Hebeleinsatz die entsprechenden Fluchtreaktionen des Gegners, um daran die Blockierungsmöglichkeiten und einschränkenden weiterführenden Hebeltechniken und Würgetechniken zu demonstrieren. Achim zeigte immer wieder neue Variationen, die je nach Verteidigungsform ausfielen und an die unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten des Gegners angepasst waren.

Insgesamt wurde ein breites Spektrum im Bereich der Hebel- und Würgetechniken präsentiert. Achim zeigte während des vierstündigen Lehrgangs viele Techniken, die selbst für geübte Sportler neu waren. Gespickt mit vielen praktischen Erfahrungsberichten waren die Ausführungen von Achim stets orientiert am Kenntnisstand der Lehrgangsteilnehmer und bauten stufenweise aufeinander auf. So gelang es dem Referenten trotz der sommerlichen Temperaturen und der unterschiedlichen Ausbildungsgrade der Teilnehmer, einen roten Faden in der Darbietung der einzelnen Schwierigkeitsstufen und Technikentwicklungen beizubehalten und niemanden zu überfordern.

Neben Achim ist der Erfolg des Lehrgangs aber auch der tollen Lehrgangsorganisation der ausrichtenden Vereine zu verdanken. Insbesondere die tolle Verpflegung mit verschiedenen Getränken und eine Kuchenauswahl, die selbst manche Bäckerei neidisch werden lässt, begeisterte die vielen angereisten Sportler.

Fazit des Nachmittages: Aufgrund der guten Resonanz, dem reibungslosen Ablauf und den insgesamt hervorragenden Rückmeldungen, die sich letztendlich in einem langen Applaus für den Referenten Achim Hanke niederschlugen, steht einer Wiederholung solch eines Ju-Jutsu-Lehrganges nichts im Wege, oder!!??

Thilo Schäck und Uta Vathauer



