TSV HEILIGENHAFEN
JU JUTSU

# 2016

# Jahresbericht Ju-Jutsu Heiligenhafen

Herbert Bünning

Trainer Sparte Ju-Jutsu

01.01.2016

**Jahresabschlusslehrgang Jiu - Jitsu am 4. Dezember**

Der Jahresabschlusslehrgang Jiu - Jitsu 2016 ist wie immer gelungen! Hier zwei Fotos vom 1.Teil den Philipp Wolf prima gestaltet hat. Er hat wie immer tolle Ideen rübergebracht. Philipp hat Spaß gemacht. Danke nochmal dafür.

---

**Gürtelprüfung der Kleinen am 18. November 2016**

Wir gratulieren unseren "Kleinen Ju-Jutsukas" zur bestandenen Prüfung am 18. November. Alles waren mit großem Spass und Eifer dabei.

---

**05. + 06. November 2016: Wardermesse Heiligenhafen**

3. Wardermesse in Heiligenhafen, Präsentation der TSV - Heiligenhafen e.V. . Die Ju - Jutsu Sparte hat ordentlich Werbung betrieben.

---

**01.10.2016: Techniklehrgang mit Rinke Karina Schmidt**

Am 01.10. besuchte uns Rinke, um den Kids Wurf- und Beintechniken aus dem Grüngurtbereich zu zeigen. Bei ausgelassener Stimmung, einem tollen Buffet und einer ganzen Portion Spaß haben die Kinder eine Menge gelernt. Vielen Dank, Rinke!

**24.09.2016: Jubiläumslehrgang in Sereetz**

Am Samstag, 24.09., fand anlässlich des 25 jährigen Jubiläums der Landestechniklehrgang „Kombinierte Atemtechniken und Takedowns für den SV-Bereich“ in Sereetz statt. Seitens des SHJJV gratulierte Jens Dykow zu diesem besonderen Jubiläum Holger Linne, Abteilungsleiter der Sereetzer Ju-Jutsukas. Knapp 50 Teilnehmer, darunter auch viele junge Ju-Jutsukas, folgten der Einladung zum Lehrgang, bei dem Herbert Bünning, 6. Dan Ju-Jutsu, Referent war. Nach einer kurzen Erwärmung legte Herbert los mit verschiedenen Technikkombinationen. Zum Einen baute er Möglichkeiten ein zur Abwehr von Atemitechniken und zum Anderen zeigte er unterschiedliche Wege für Takedowns. Verbunden wurden die Kombinationen mit diversen Festlege- und Transporttechniken. Die vier Stunden gingen wie im Flug vorbei, da Herbert die Teilnehmer stets motiviert und gefordert hat.

**11.09.2016: Train fight mit Holger Neumann – kompromisslose Selbstverteidigung auf engstem Raum**

Sonntagvormittag, 11.09., am Bahnhof in Neumünster war der Treffpunkt für einen etwas anderen Lehrgang. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn und KEYSI Master Instruktor Holger Neumann veranstaltete der SHJJV einen Landeslehrgang im fahrenden Zug. Ziel war die Selbstverteidigung auf engstem Raum. So kamen 77 Sportbegeisterte aus ganz Deutschland und sogar der Schweiz sowie verschiedener Kampfsportsysteme. Nach verschiedenen Aufwärmübungen ging es dann auch zum Zugwagon, der in den normalen Bahnverkehr integriert wurde, auf nach Hamburg. Selbstverständlich war dieser extra abgetrennt. Sowohl in der ersten Klasse als auch in der zweiten Klasse wurden verschiedene Situationen geübt und Möglichkeiten für eine schnelle und wirksame Verteidigung. Nach eine Pause im Hamburger Hauptbahnhof ging es dann weiter im Zug. Abschließend integrierte Holger Neumann noch einen zweiten Angreifer. In der zweiten Klasse wurde das Stresslevel, im Vergleich zur ersten Klasse, deutlich erhöht durch den geringeren Platz, die Lautstärke und die nichtvorhandene Klimaanlage bei Temperaturen um die 30°C. Neben der Handlung zur Selbstverteidigung ist es ebenfalls wichtig seine Umgebung wahrzunehmen und einer gefährlichen Situation schon im Vorwege auszuweichen, beispielsweise durch die Wahl des Sitzplatzes. Ein Fensterplatz ist zwar schön, um sich die Umgebung anzuschauen, allerdings bittet der Sitzplatz keine „Fluchtmöglichkeit“. Die Teilnehmer war durchweg begeistert von der Zugfahrt und wünschten sich für das nächste Mal als Schauplatz ein Flugzeug.

**16.07.2016: Trainerfortbildung des SHJJV „Szenariotraining / Selbstverteidigung“**

Der SV Todenbüttel richtete am vergangenen Samstag die Trainerfortbildung zum Thema „Szenariotraining“ mit Referent Kai-Uwe Nielsen aus. Knapp 30 Teilnehmer aus ganz Schleswig-Holstein verbrachten einen spannenden Tag in Albersdorf. Als theoretische Einleitung in das Thema wurde verdeutlicht, dass mögliche Gefahren- oder Belastungssituation, wie sie im Szenariotraining bzw. in der Selbstverteidigung geübt werden, Stresssituationen sind. Stress löst im Körper verschiedenste Reaktionen aus, die berücksichtigt werden müssen. Jeder kennt aus eigener Erfahrung, z.B. in Prüfungssituationen, dass dann der sogenannte Tunnelblick eintreten kann oder auf einmal Techniken gezeigt werden, die gar nicht geplant waren. Daher ist es sinnvoller wenige einfache Technik oft zu wiederholen, als sehr viele Techniken. In Belastungssituationen sind die kognitiven Eigenschaften stark eingeschränkt, es können nur noch weitgehend automatisierte Techniken abgerufen werden. Die Stressstabilität kann aber trainiert werden u. a. durch mentales Training, Ausdauertraining oder starke körperliche Belastungen vor dem Situationstraining. Durch seine Erfahrungen aus Kursen der Selbstverteidigung für Frauen und Kinder und der Arbeit bei der Polizei hat Kai-Uwe immer wieder Beispiele beschreiben und demonstrieren können. Im nächsten Teil ging er auf den Aufbau eines Szenariotrainings ein: wie, wo und welche Hilfsmittel eingesetzt werden können. Um das Erlernte anzuwenden, wurden in Gruppen verschiedenste Situationstrainings erarbeitet. So wurden verschiedene Örtlichkeiten wie Wohnung, Kneipe, enger U-Bahnhof oder der Parkplatz genutzt. Laute Musik, Dunkelheit und Schutzausrüstungen kamen als Hilfsmittel zum Einsatz, auch um das Stresslevel zu steigern. Als weiteres wichtiges Instrument eines Trainers wurde das Feedbackgespräch behandelt und gleich bei den erarbeiteten Trainings integriert.

---

**02.07.2016: Landestechniklehrgang mit Keysi Master Instruktor Holger Neumann**

Am Samstag, den 02.07., hat der TSV – Heiligenhafen wieder Keysi Master Instruktor Holger Neumann eingeladen. Diesmal wurde er neben seinen Torros auch von seiner jüngeren Schwester Franziska Kiefer unterstützt, die extra aus der Schweiz angereist war und gerade die Ausbildung zum Keysi Master Instruktor absolviert. Thema war das permanente Agieren gegen mehrere Angreifer mit Schwerpunkt auf Fausttechniken und (Passiv-)Blöcken.

Unter den 36 Teilnehmern waren auch Gäste aus Nordrhein-Westfalen und Bremen. Um sich gegen mehrere Gegner zu behaupten ist es wichtig das gesamte Umfeld im Auge zu behalten, die im Keysi bezeichnete „observation“. Im Keysi gibt es kein Richtig und Falsch, es ist eine Selbstverteidigungsmethode, die auf den Straßen Spaniens entstand. Zum Schutz des Kopfes wird mit Blöcken gearbeitet, die auch aktiv eingesetzt werden können. Als Aufwärmübungen wurden die Observation und der Schutz des Kopfes gleich geübt: auf den verschiedenen Ebenen und in unterschiedlichen Stressleveln. Wie einfach Selbstverteidigung sein kann, demonstrierte Holger durch den Einsatz der Fausttechniken Jap, Cross, Hook und Over the Hand in 3 verschiedenen Kombinationen. Nach dem Prinzip „direct damage“ wurde direkt und unter Ausnutzung der Körpermechanik auf Muskel wie Bizeps, Trizeps oder Wade getroffen, um den „Gegner“ außer Gefecht zu setzen.

Durch die „Manipulation“ des Gegners wird die Reaktion auf die eigene Aktion ausgenutzt, um sich so zu verteidigen. Nach intensiven vier Stunden sind alle erschöpft und leicht lädiert ins Wochenende gestartet. Vielen Dank an Holger und Franziska, bis zum nächsten Mal!

KEYSI

KEYSI

**09.06.2016: "Inter Physio" sponsert die Heiligenhafener Ju-Jutsuka**

Die Praxis für Physiotherapie und Krankengymnastik "Inter Physio", Inhaber Dennis Hauschild, unterstützt unsere Ju-Jutsuka mit neuen Handschuhen für das Training. Trainer Herbert Bünning und die ganze Ju-Jutsu-Sparte bedankt sich herzlich für die großzügige Geste!

---

**04.06.2016: Allain Sally ruft, Heiligenhafen folgt!**

Am Sonnabend, 04.06.2016 wurden die Heiligenhafener Ju-Jutsuka nach Hamburg zu einem Training mit dem bekannten Goshindo-Master Allain Sally eingeladen. Herbert und 3 unserer Mitglieder folgten seinem Ruf und erlebten einen tollen, 4stündigen Trainingstag in Hamburg. Vielen Dank dafür!

---

**31.05.2016: Gurtprüfung 4. Kyu**

Am 31.05.2016 nahm unser Trainer Herbert Bünning die Gurtprüfung zum 4. Kyu für Fiona und Laurin ab. Beide bestanden die Prüfung ohne Probleme. Ein Wehrmutstropfen gibt es doch: beide müssen nun 2 Jahre auf die nächste Prüfung warten, bis sie das richtige Alter erreicht haben. Habt Ihr toll gemacht, Kinder!

---

**21.05.2016: Landestechniklehrgang "Fallschule und Wurftechniken bis 3 Kyu"**

Am 21.05.2016 fand in Itzehoe ein Landestechniklehrgang des SHJJV e.V. statt. Das Thema war "Fallschule und Wurftechniken bis 3 Kyu" mit der mal wieder erstklassigen Referentin Rinke Karina Schmidt, 1. Dan Ju-Jutsu, bei welcher wir uns ganz herzlich bedanken möchten. Ausrichter war diesesmal KSG Arashi Itzehoe e.V.
Die Heiligenhafener war mit Fiona und La

urin vertreten. Hier ein paar Impressionen:

**07.05.2016: "KEYSI by Justo Dieguez" Workshop**

Am 7. Mai 2016 kam der KEYSI HEAD OF TRAINING, Fernando Gomez nach Florstadt um ein offenen Workshop für alle KEYSI-Interessierten zu geben. Christopher und Herbert waren von uns mit dabei... und waren begeistert!

Ein Dankeschön an Floh, war ein toller Lehrgang, hat Christopher und Herbert sehr viel Spaß gemacht.

**30.04.2016: Landestechniklehrgang**

Themen: Grundtechniken Thai Boxen sowie Technikkombinationen und Drills
Referent: Christian Nelke, Master Instructor Dan Inosanto

Zeit: Samstag 30.April 2016 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ausrichter: TSV Heiligenhafen von 1889 e. V., 23774 Heiligenhafen, Turnhalle am Lütenburger Weg

Am Samstag, den 30. April, hat der TSV Heiligenhafen zum Landestechniklehrgang: „Grundtechniken Thai Boxen sowie Technikkombinationen und Drills“ eingeladen. Knapp 40 Teilnehmer aus ganz Schleswig-Holstein und sogar Niedersachsen waren angereist, um von Joana Neumann, die unter anderem zweifache Deutsche Meisterin im Thaiboxen ist, und Nikolas Wollenberg vom Fit and Fight Kiel, zu lernen.

Thaiboxen ist eine der ältesten überlieferten Kampfkünste Thailands. Neben klassischen Boxschlägen und Tritten werden im Thaiboxen auch Ellenbogentechniken, Kniestöße und Haltegriffe angewendet. Typisch ist der Tritt mit dem Schienbein zum Oberschenkel, mit dem versucht wird, den Gegner steh- und folglich kampfunfähig zu machen. Beim Clinchen wird der Gegner mit beiden Händen geklammert, um ihn dann mit Kniestößen oder Ellenbogen außer Gefecht zu setzen. Vor einem Kampf führt ein Thai Kämpfer einen Wai Khru auf. Dies ist ein ritueller Tanz, um dem König, seinem Lehrer und der Familie Respekt zu zollen und den Segen für seinen Sieg im Ring zu erbitten.

Einen solchen Tanz demonstrierte Joana im Anschluß an den Lehrgang. In dem Lehrgang ging es nicht um das traditionelle Thaiboxen, sondern es stand die sportliche Variante im Vordergrund. Bevor der Technikteil begann, waren Aufwärmübungen mit Einzeltechniken für Beine, wie Thai kick oder Kniestoß, aber auch Faust- und Ellenbogentechniken angesagt. In dem 18 Count-Drill sind alle Basisschlag- und Tritttechnik in einer bestimmten Kombination vereint, dabei sind es, wie der Name schon sagt, 18 Einzeltechniken. Aufgeteilt werden kann er in drei 6er Blöcke, wobei in dem letzten die härtesten Techniken trainiert werden. Die Basiskombination ist der four-Count: Thai kick mit dem vorderen Bein, Cross, Hook und Thai kick mit dem hinteren Bein. Für den ersten 6er Block wird den four-Count kombiniert mit vorheriger Abwehr eines Frontkicks, für Ju-Jutsukas der Fußstoß vorwärts, und einem Konter-Thai kick. Der zweite 6er Block startet mit einem Schnienbeinblock gegen einen Thai kick und einem Konterkick. Anschließend wird wieder der four-Count wiederholt. Bei dem letzten 6er Count wird ein offener Cross mit einem Schulterstopp abgewehrt, danach folgen ein Cross, ein Hook, ein Ellbogenschlag abwärts, ein Kniestoß und abschließend ein Thai kick.

Joana und Nikolas haben die Drills stufenweise aufgebaut, so dass zum Schluss der 18-Count vollständig war. Zwischendurch haben sie die Teilnehmer immer wieder mit Konditionseinheiten auf Temperatur gebracht, dabei konnten die Einzeltechniken weiter verfeinert werden. Neben diesem Technikdrill gab es zusätzlich immer wieder Tipps zur Deckungsarbeit oder Techniknickausführung und auf Fragen gingen die beiden Referent gerne ein. Zum Schluß wurde noch kurz eingegangen auf den Clinch und die Abwehr bzw. Ziele von Knie- und Ellenbogentechniken.

---

**23.04.2016: Brazilian Jiu-Jitsu / Ne Waza**

Inhalt: Techniken aus dem Brazilian Jiu-Jitsu mit Gi, ohne Gi, für MMA und Selbstverteidigung nach Spezialität des Referenten
Referent: Mario "Serious" Stapel, Faixa Preta III (3rd degree Blackbelt) Brazilian Jiu-Jitsu
Zeit: Samstag, 23. April 2016, 14.00 - 18.30 Uhr
Samstag, 23. April 2016, 18.30 - ca. 20.00 Uhr: Open Mat
Ausrichter: TSV Neustadt, Abteilung Brazilian Jiu-Jitsu, Große Sporthalle des Küstengymnasiums, Butzhorn 85, 23730 Neustadt / Holstein

Teilnehmer aus Heiligenhafen: Christopher Blaske, Herbert Bünning sowie Paul, Lenny

Mario "Serious" Stapel, Faixa Preta III (3rd degree Blackbelt) Brazilian Jiu-Jitsu, war am Samstag, 23. April, wieder zu Besuch im Norden. Thema des Lehrgangs war die Side Mount.

Nach einigen kurzen Aufwärmdrills ging es los mit dem Technikteil. Um aus der Side Mount weiter zu arbeiten bzw. sich daraus zu verteidigen, sollte man wissen, wie die Position gehalten werden kann. Daher demonstrierte Mario verschiedene Möglichkeiten. Anschließend wurde im ersten Teil das Arbeiten aus der Side Mount trainiert. Hier thematisierte Mario verschiedene Hebeltechniken wie Armbar, Americana oder Kimura, aber auch Würgetechniken.

Nach einer kurzen Pause ging es dann in den zweiten Teil des Lehrgangs. Mario erklärte nochmal die Philosophie des Jiu Jitsu´s: Wirksamkeit, Geduld und Kontrolle. Es wird angenommen, dass der Gegner bzw. Angreifer immer größer und stärker ist als man selbst. Durch die Anwendung der Techniken, die wenig Energie kosten, wird der Angreifer erschöpft. Impulsives, aggressives oder unkonzentriertes Handeln verschwendet Energie. Geduld ist im Kampf gegen einen stärkeren Gegner das Schlüsselelement, dabei bezieht sich die Geduld auch auf das richtige Timing. Selbst eine perfekt ausgeführte Technik führt nicht zum Erfolg, wenn sie zum falschen Zeitpunkt ausgeführt wird. Im Kampf ist das Ziel die Kontrolle über den

Gegner. Das heißt, selbst wenn ich selbst in der Side Mount gehalten werde, kann ich die Situation trotzdem kontrollieren. Wie Mario gesagt hat „relaxe, lass den anderen sich auspowern“. Mit den Safe hands kann die Kontrolle über die Situation behalten werden, ohne submitted zu werden. In dem Impulse des Gegners ausgenutzt werden, kann dann die Befreiung erfolgen.

Bespielhaft hat Mario drei Varianten demonstriert, alle basierend auf dem Ellbow Escape. Zum Schluß wurden die erlernten Techniken angewendet im freien Rollen. Wer nicht genug bekommen konnte, war herzlich eingeladen zur anschließenden Open mat.

**16.04.2016: Landestechniklehrgang**

Thema: Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2. Kyu bis 2. Dan
Referent: Philipp Wolf, 4. Dan Ju-Jutsu; Jens Dykow, 6. Dan Ju-Jutsu
Zeit: Samstag, 16. April 2016, 14:00 – 18:00 Uhr
Ausrichter: TuS Lübeck von 1893 e.V., Sporthalle in der Adolf-Ehrtmann-Straße, 23566 Lübeck

Teilnehmer aus Heiligenhafen: Christopher Blaske, Herbert Bünning sowie Mirco, Stefan, Paul, Lenny

## 12.03.2016: Keysi-Lehrgang in Mölln

Thema: Landestechniklehrgang in Mölln „Stocktechniken – kompromisslos und effektiv“
Teilnehmer: Christopher Blaske, Herbert Bünning

Am Samstag, den 12.03., fand in Mölln ein etwas anderer Lehrgang statt. Nicht prüfungsrelevante Techniken, auch keine Selbstverteidigungstechniken waren Thema, sondern kompromisslose und effektive Stocktechniken mit Referent Philipp Wolf, 4. Dan Ju-Jutsu, 5. Dan Modern Arnis. Kein Wunder also, dass der Lehrgang binnen kürzester Zeit komplett ausgebucht war mit knapp 30 Teilnehmern aus ganz Schleswig-Holstein. Was heißt eigentlich „kompromisslos“ und „effektiv“? Nach dem Duden ist die Wortbedeutung von kompromisslos „keine Zugeständnisse / Nachsicht ausüben“ und wenn etwas effektiv ist, ist es „wirkungsvoll“. Hier sollen die gezeigten Techniken also wirkungsvoll und ohne Zugeständnisse ausgeübt werden, das heißt ohne Rücksicht auf Verluste. Daher wurde auch noch einmal deutlich darauf hingewiesen, dass in diesem Fall nicht der Nothilfe- / Notwehrparagraph greifen würde. Wie wird eine Technik effektiv - durch die präzise Ausübung der Technik, Geschwindigkeit und Kraft. In dem anfänglichen Theorieteil ging Philipp unter anderem auf diese Basisinformationen ein. Des Weiteren erarbeitete er zusammen mit den Teilnehmern die Ziele bei Stockschlägen: Gelenke, wie Knie, Ellbogen, Hände und Füße, aber auch der Kopf. Bei diesen Zielen entstehen die größten strukturellen Schäden, da sie am wenigsten geschützt sind. In der ersten Hälfte waren daher Stockschläge thematisiert, dabei zeigte Phillipp eine universal einsetzbare Schlagtechnik zur Abwehr verschiedenster Angriffe. Das Wichtigste ist Distanz zu schaffen durch beispielsweise zurückgehen, gleichzeitig kann durch Schlag auf die angreifenden Hände oder Füße des Gegners der Angriff effektiv und kompromisslos beendet werden. Die Änderung des eigenen Winkels zum Gegner ermöglicht die Abwehr gegen jeden Angriff. Um den Schlag noch wirkungsvoller auszuführen, kann der sogenannte „falling step“ genutz werden, da durch das eigene Körpergewicht die Schlaggeschwindigkeit und -kraft erhöht wird. Neben dieser eher defensiven Technik ging Philipp auch auf offensive Techniken zum einem für die Vorhandseite, zum anderen für die Rückhandseite ein. Zwischendurch brachte Philipp immer wieder Beispiele aus seinen eigenen Kämpfen, um die Wirkung der Techniken zu untermauern. Im zweiten Teil des Lehrgangs ging es vor allem um Techniken im In-Fight-Bereich. Hier wurde beispielsweise der Kreuzwürger unter Zuhilfenahme des Stockes geübt. Diese Technik kann auch zur Selbstverteidigung genutzt werden, da keine Folgenschäden auftreten, wenn rechtzeitig der Blutfluss wieder hergestellt wird. Des Weiteren wurde der Stock zum Verriegeln beim Schränkwürgen von vorn genutzt. Eine extrem kompromisslose Variante war auch der gezeigte Genickhebel unter Verwendung des Stockes, der, wenn er durchgezogen wird, als Genickbrecher wirkt. Die verschiedenen Techniken hat Philipp eingebaut in unterschiedliche Konter – Gegenkontersituationen. Denn in einem Kampf ist es wie in einem Schachspiel: es wird solange gespieltbis kein Gegenkonter mehr auf einen Konter folgt. Das Drauffallen bzw. Auflaufen lassen auf den Stock an der Wirbelsäule oder Kehlgrube / Halsbereich hat ebenfalls eine kompromisslose und effektive Wirkung. Diese Techniken, ebenso wie der Genickhebel, wurden selbstverständlich nur im Ansatz ausprobiert. Nach spannenden 4 Stunden ging der Lehrgang zu Ende und alle Teilnehmer waren sichtlich zufrieden mit dem Nachmittag.

---

## 23.01.2016: Jahreseröffnungslehrgang in Lübeck

Thema: Hebel - Verkettungen und Gegentechniken
Referent: Siegmund Sobolewski, 7. Dan Ju-Jutsu

Ort und Veranstalter: Lübecker Judo Club e.V., Dojo des LJC, Falkenstraße 39, 23564 Lübeck