



Trainingspartner – Familie & Kuscheltier

Ju-Jutsu-Training in Corona-Zeiten

Nach einer langen Phase des Stillstands im Präsenz-Training des Vereins hat die Ju-Jutsu-Abteilung des VfL Waldkraiburg endlich wieder das „normale“ Training aufnehmen können - Selbstverständlich unter weiterhin strenger Beachtung der Hygienevorschriften.

Aber auch in den Zeiten des Lockdowns war man nicht gänzlich untätig. Nach kurzer Einarbeitungszeit und Gewöhnung wusste man auch beim Ju-Jutsu das Medium Computer gut zu nutzen. So wurden Trainingsstunden virtuell abgehalten. Dabei mussten dann oftmals Mama und Papa, Bruder und Schwester – und, ganz beliebt, das sonst verhätschelte Kuscheltier – als Trainingspartner herhalten. Auch Haushaltsgeräte wie Kochlöffel, Besen, Stuhl oder Schreibtisch wurden für diverse Übungen zweckentfremdet.

Dass einfache Falltechniken auch auf einem Teppich, oder noch bequemer auf dem Sofa schmerzfrei durchgeführt werden können, lernten die jungen Nachwuchs-Ju-Jutsuka ebenfalls sehr schnell.

Die zwischenzeitlich kurzen Phasen der Lockerung im vergangenen Sommer wurden für kleine „Trainingseinheiten auf Distanz“ auf dem Bolzplatz hinter der Trainingshalle genutzt. So konnten zumindest grundlegende konditionelle und technische Fähigkeiten in der Selbstverteidigung erhalten werden.

Dass sich die Mühe gelohnt hat, zeigte sich bei der kurz vor den Sommerferien durchgeführten Gürtelprüfung. Nach nur wenigen Trainingseinheiten in Präsenz konnten sieben junge Ju-Jutsu-Sportler mit durchwegs guten Leistungen den nächsthöheren Farbgurt erringen. Drei Prüflinge





warben den Weißgurt mit gelber Spitze, zwei den weiß-gelben und einer den gelben Gürtel. Trainerin und Prüferin Annemarie Besold zeigte sich diesbezüglich sehr stolz und erfreut.

In der Hoffnung, dass uns ein weiterer Lockdown erspart bleibt, wollen nun alle, auch aus dem Erwachsenenbereich, nach der Sommerpause das Training wieder voll aufnehmen. Ziel ist dabei eine große Prüfung vor dem Jahreswechsel.

Georg Kulot

Schriftführer VfL Ju-Jutsu