



LANDESTECHNIK- LEHRGANG 08.05.2025 in Lübeck

FIT FÜR DIE PRÜFUNG

Am Samstag bereiteten sich knapp 50 motivierte Ju-Jutsukas unter Leitung von Jens Dykow intensiv auf die Prüfung vor.

Gestartet wurde mit Anwendungsformen und Pratzearbeit – mit Fokus auf wenige, dafür flüssige, dynamische und sichere Kombinationen (Qualität vor Quantität!).

Anschließend folgten Techniken aus der Bodenlage sowie Verteidigung mit dem Stock – inklusive Atemi-, Hebel-, Wurf- und Würgetechniken und Weiterführungen.

Zum Abschluss betonte Jens die Bedeutung eines respektvollen, risikobewussten Partnerverhaltens in Prüfungen und erläuterte den Halo- & Horn-Effekt – ein echter Aha-Moment für alle.

