

LANDESTECHNIK- LEHRGANG 24.02.2024 in Neumünster

SELBSTVERTEIDIGUNG IM ALLTAG

Einige von uns waren zu einem Techniklehrgang, zu dem Christian Groffmann, 5. Dan Jiu-Jitsu und Gerrit Lukowski, 2. Dan Jiu-Jitsu, in den SVT Neumünster von 1911 e. V. einluden.

Das Thema hieß „Selbstverteidigung in Alltagssituation und mit Alltagsgegenständen“. 50 Teilnehmer bekamen vier Stunden lang Input, wie man sich mit Alltagsgegenständen den unterschiedlichsten Angriffen stellen kann. Dabei beschränkten sich Christian und Gerrit immer auf einfachste Techniken, um sie auch unter enormen Stress abrufen zu können.

