



## Landeslehrgang Technik Ju-Jutsu

- Ausrichter :** TuS Aurich-Ost e.V.
- Veranstalter:** Deutsche Kampfkunstunion e.V.
- Referenten :** Lamine Diallo, 4.Dan Ju - Jutsu  
Cong Phu Nguyen, 5. Dan Ju - Jutsu  
Sven Rohl, 6. Dan Ju – Jutsu
- Teilnehmer/Innen:** Mitglieder der DKUnion und befreundete Verbände
- Thema :** Modernes Ju-Jutsu: Technik, Taktik und Selbstverteidigung - Boden – und Standkampf  
siehe auch Lehrgangsbeschreibung
- Ort :** Dojo der Kampfkünste Wallinghausen  
Bgm.-Gerh.-Janssen-Str. 1, 26605 Aurich  
Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Größe des Veranstaltungsortes auf 20 Teilnehmer/Innen begrenzt.
- Zeit:** 13.09.2025, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
- Kosten :** keine  
freiwillige Spenden sind unter  
IBAN DE77283500000109011643 möglich. Die Spende kommt dem Verein zu Gute.
- Anmeldungen:** [sven.rohl.sr@gmail.com](mailto:sven.rohl.sr@gmail.com)
- Meldeschluss :** 29.08.2025
- Sonstiges :** Handschützer sind mitzubringen. Ein Zahnschutz ist empfohlen.  
Die Teilnehmer/Innen sind auf eine Selbstversorgung angewiesen.
- Haftungsausschluss:** Der Ausrichter und der Veranstalter übernehmen keine Haftung für Sach- und Personenschäden.

## **Lehrgangsbeschreibung**

**Dieser Lehrgang richtet sich an Anfänger/Innen und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten im Bereich Technik, Taktik sowie der Selbstverteidigung sowohl im Stand- als auch im Bodenkampf verbessern oder neue Eindrücke gewinnen möchten. Die Teilnehmer/Innen erhalten einen tiefen Einblick in die vielseitigen und effektiven Techniken des Ju-Jutsu und lernen, wie sie sich in verschiedenen Konfliktsituationen effektiv verteidigen können.**

### **Inhalte**

#### **Der Umgang mit Angriffen aus der Distanz / Grundlagen der Taktik:**

**Hier wird das Augenmerk auf die Prinzipien des Takedowns und der Distanzkontrolle gelegt. Es wird geübt, wie man Angreifern/ Innen ausweichen und diese kontrollieren kann.**

#### **Fallen und Werfen:**

**Die Teilnehmer/Innen lernen, wie man Angreifer/Innen gezielt zu Boden bringt, indem man klassische und moderne Wurftechniken / Takedowns anwendet.**

#### **Verteidigungsstrategien:**

**Der Fokus liegt auf der Vermeidung von Eskalationen und dem richtigen Timing. Es werden neben Kontertechniken, das richtige Ausweichen und das richtige Blocken geübt.**

#### **Stresssituationstraining:**

**Die Teilnehmer/Innen werden in simulierten Stresssituationen trainieren, um ihre Reaktionsfähigkeit und ihre mentale Stärke zu steigern.**

#### **Techniken am Boden/ Bodenkampf/ Submission:**

**Die Teilnehmer/Innen lernen, wie sie sich effektiv gegen eine Angreiferin/ einen Angreifer verteidigen können, die/der sie zu Boden gebracht hat. Hierbei werden sowohl Techniken zur Befreiung aus kontrollierten Positionen als auch zur Selbstverteidigung in dominanten Positionen behandelt. Es werden Techniken vermittelt, die den Teilnehmern/Innen helfen, die Kontrolle über eine Angreiferin/ einen Angreifer zu erlangen.**

#### **Ziele des Lehrgangs:**

- |                                   |          |  |
|-----------------------------------|----------|--|
| <b>Selbstsicherheit erhöhen</b>   | <b>-</b> | <b>Technische Fähigkeiten verbessern</b> |
| <b>Reaktionsfähigkeit schulen</b> | <b>-</b> | <b>Taktische Kompetenz steigern</b>      |