

## **Top-News aus der Ju-Jutsu-Abteilung**

### **JJ-Wochenende in Bonn**

Den Anfang machte ein knappes Duzend der erwachsenen Sportler im September - ein zweites Treffen mit dem Ju-Jutsu-Verein aus Bonn-Beuel stand auf dem Programm. Früh morgens um halb neun machten sich neun Braunshardter Sportler mit dem Auto auf den Weg ins Rheinland. Pünktlich um 11 Uhr ging dann nach der ersten Begrüßung des Bonner Trainers Kleo die erste gemeinsame Trainingseinheit "Anschwitzen" los.

Durch diverse kleine Ballspielchen, Übungen mit dem Theraband, Liegestützen und andere kleine "Gemeinheiten" gab es am Ende wirklich niemanden mehr, der nicht völlig durchgeschwitzt war. Erschöpft, aber glücklich, wurde die Mittagspause im angrenzenden Vereinsheim oder draußen in der strahlenden Sonne vor der Trainingsstätte genutzt, um sich ein wenig zu stärken, auszuruhen und um sich mit den Bonner Sportlern zu unterhalten.

Für die zweite Trainingseinheit stand Techniktraining auf dem Programm. Zuerst wurden mehrere Varianten des Lowkicks geübt, danach wurden Kombination aus Blocken eines Fußstoßes und Ellenbogenschlag einstudiert. Anschließend stand Sinawali (Doppelstocktraining) auf dem Programm, was nochmals die gesamte Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit der Sportler erforderte.

Abends ging es dann zusammen in Bonn auf Pützchens Markt - die größte Kirmes im Rheinland. Leckereien wie Würstchen, Crêpes, Waffeln oder Fruchtbowle wurden während des Schlenderns zwischen unzähligen Buden und Fahrgeschäften zu sich genommen. Die diversen Achterbahnen wurden natürlich auch redlich genutzt. Gegen 1 Uhr schlich sich dann doch die Müdigkeit in die Knochen und es ging ab ins Bett.

Nach einer recht kurzen Nacht traf man sich am Sonntag dann wieder an der Trainingshalle - diesmal wurde nicht trainiert, sondern es gab einen Erste-Hilfe-Kurs durch einen Kollegen des Bonner Trainers, der den müden und muskelkatergeplagten, aber vergnügten Sportlern viel Wissenswertes über Sportverletzungen mitteilen konnte. Nach einer kurzen Pause konnten dann alle nochmal ihr Wissen auffrischen, was Wiederbelebung angeht. An einer Puppe konnte das Beatmen und Herzdruckmassage geübt werden.

Nach diesem sehr lehrreichen und informativen Vormittag ging es nach einer herzlichen Verabschiedung und Pläne für ein erneutes Treffen für die Braunshardter dann wieder Richtung Heimat. An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an alle, die dieses wunderbare Wochenende gestaltet und organisiert haben und an alle beteiligten Ju-Justukas.

### **Sommerfest der Erwachsenen**

Anfang September fand das jährliche Sommerfest der Erwachsenen statt. Diesmal traf man sich bei schönstem Wetter in Eddys wunderschönen Garten. Bei selbstgemachten Pommes Frites, Schnitzel und diversen Salaten und Desserts ließ man es sich schmecken und die letzten Monate und Ereignisse noch einmal Revue passieren. Eddys Karoke-Anlage sorgte später in der Nacht dann noch für große Begeisterung und eine ausgelassene Stimmung.

### **Workshop für Kinder**

Am ersten Oktoberwochenende gab es einen Ju-Jutsu-Workshop für Kinder, die in die Sportart reinschnuppern wollten. Dabei zeigten zwei Übungsleiter und sieben fortgeschrittene Kindern mit gelben und orangenen Gurten mit Spiel und Spaß erste Grundlagen und weiterführende Möglichkeiten.

### **Jugendaktionstag in Darmstadt**

Momentan trainieren die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen der JJ-Abteilung des TSV eifrig für ihre Vorführung am 6. November beim Jugendaktionstag des 1. Darmstädter Ju-Jutsu-Vereins "ASAHI" in der Sporthalle der Heinrich-Heine-Schule in Darmstadt.

### **Vorbereitung für Gürtelprüfungen**

Für die Kinder und Jugendlichen wird es dieses Jahr noch einmal spannend, denn es stehen für sie Ende 2010 wieder Gürtelprüfungen an, für die alle Beteiligten momentan hart trainieren und üben. Am 30. Oktober wird es für die Prüflinge eine Vorprüfung geben, bei der sie ihren aktuellen Leistungstand überprüfen lassen können.

### **Änderung bei den Trainingszeiten**

Für die Anfängergruppen der Ju-Jutsu-Abteilung gibt es neue Trainingszeiten:

Anfänger 1: montags 15:00 – 15:45 Uhr

Anfänger 2: montags 15:45 – 16:45 Uhr (**Neue Gruppe!**)

Anfänger 3: mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr

### **Jährliche Weihnachtsfeier**

Weihnachten ist nicht mehr fern und für die Kinder und Jugendliche soll es auch dieses Jahr wieder eine Weihnachtsfeier geben. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben werden.

### **Jahresabteilungsversammlung**

Die nächste Jahresabteilungsversammlung findet am 17. Februar 2011 um 20:00 Uhr im Vereinsheim (Jugendraum) statt. Die offizielle Einladung ist in diesem TSV-Aktuell abgedruckt.

Annette Milkereit (Schriftführerin)