

## Ju-Jutsu-Training in Zeiten von Corona

Ende Februar war noch alles normal. Die Jahresabteilungsversammlung der Ju-Jutsu-Abteilung fand statt: es wurde über das vergangene Trainingsjahr berichtet und Termine von zukünftigen Workshops und Lehrgängen notiert.

Doch dann kamen Corona und seine Auswirkungen mit voller Wucht. Ju-Jutsu ist eine Kontaktsportart, bei der Abstand halten eigentlich unmöglich ist. Die Sportler nehmen sich in den Schwitzkasten, liegen neben- oder aufeinander auf dem Boden, werfen den anderen über die Schulter. Ein Trainieren, wie man es gewohnt ist, war nicht mehr möglich bzw. gar nicht mehr erlaubt.

Daher wurde, wie in den anderen Abteilungen des TSV Braunshardt auch, das Training vorerst komplett eingestellt.

Als dann im Mai erste Möglichkeiten der Wiederaufnahme des Übungsbetriebes veröffentlicht wurden, kam der Ju-Jutsu-Vorstand in Form einer Video-Konferenz zusammen und überlegte, wie aus dieser Situation das Beste gemacht werden und mit diesen Lockerungen ein Training aussehen könnte.

Schnell wurde klar, dass in unserer Trainingshalle kein Übungsbetrieb stattfinden konnte, da die notwendigen Maßnahmen dort nicht einzuhalten gewesen wären. Das hieß, das Training musste nach draußen verlagert werden. Den Erwachsenen und fortgeschrittenen Jugendlichen wurde daher einmal pro Woche auf der Freifläche vor der Halle ein Ju-Jutsu-Fitnesstraining mit Kraftübungen angeboten, in Kombination mit Übungen, die der DJJV für das Training zuhause online veröffentlicht hatte. Das alles mit musikalischer Unterstützung, wenigen Personen und viel Abstand zueinander.



Outdoor-Training der Ju-Jutsuka

Erfreulichen Nachrichten gab es dann Ende Juli. Die Hessische Landesregierung hat Lockerungen für den Sport beschlossen: Ab dem 1. August können Mannschafts- und Kontaktsportarten uneingeschränkt und eine ohne Beschränkung der Personenanzahl durchgeführt werden.

Das heißt, es geht auch für die Ju-Jutsuka wieder ab in die Halle zum gewohnten Training. Natürlich weiterhin mit ein paar verschmerzbaeren Einschränkungen wie Abstandhalten in Umkleidekabinen etc.

Hauptsache es heißt jetzt wieder: Ab auf die Matte!

Mit sportlichen Grüßen

Annette Milkereit