

Liebe Mitglieder des DJJB,

in diesen Zeiten ist es uns leider kaum möglich unsere Kampfkunst zu üben, zu trainieren oder zu unterrichten.

Die digitalen Medien erhalten immer mehr Einzug sowohl in unser berufliches, als auch in unser privates Umfeld. Somit liegt es nahe, sie auch für unsere Zwecke zu nutzen.

Einige Vereine des DJJB nutzen dieses Medium schon seit dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 und konnten in dieser Zeit Erfahrungen mit dem digitalen Trainingsangebot sammeln.

Um allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, diese Form des Trainings kennenzulernen, auszuprobieren und auch Anreize zu geben, vielleicht selbst Online Training anzubieten, werden wir am **Sonntag, den 17.01.2021 um 10:00 Uhr den ersten virtuellen Lehrgang „Jiu-Jitsu Online Training“** anbieten, zu dem wir alle DJJB Mitglieder herzlich einladen möchten.

Der Lehrgang eignet sich für alle Kyu- und Dangrade.

**--- Die Zugangsdaten erhaltet ihr von eurem Vereinsleiter ---**

Geleitet wird dieses erste Training von Michele Colonna, Markus Wilger und Dirk Lunnemann. Sie werden jeweils 20 Minuten einfache und für jeden durchführbare Inhalte vermitteln, die auch ohne Trainingspartner und ohne Matten zu trainieren sind. Etwas Cardio für die Kondition, Kraftübungen für die großen Muskelgruppen, Stretching, Schlag-, Tritt- und Blocktechniken in ausgearbeiteten Formen und Kombinationen, Ausweich- und Bewegungsmuster aus Jiu-Jitsu typischen Abwehrbewegungen, Solo-Training von Abwehrtechniken, Bewegungslehre für die Fallschule und Bodenarbeit.

Dieses Training kann das Erste von vielen sein, solange wir nicht in unsere Dojos können. Wir würden uns freuen, wenn auch weitere Lehrer unseres Verbandes sich bereit erklären würden, zukünftige Trainingseinheiten zu übernehmen und anzubieten. Ziel soll es sein, das Zusammengehörigkeitsgefühl im Verband und in den Vereinen zu stärken und alle Jiu Jitsuka zu motivieren, in Zeiten geschlossener Dojos Jiu Jitsu weiterhin zu betreiben.

Es würde uns sehr freuen mit vielen von Euch am **17.01.2021 um 10:00 Uhr** zu trainieren!

Viele Grüße