

Vereinsinternes Jiu Jitsu Training am 29.4.2023 mit Ralf Bierbaum

Auf Anregung unserer neuen Übungsleiter luden wir Ralf (2. Dan JJ. & 4. Dan Judo) zu einem Jiu Jitsu Training mit dem Thema Nahkampf, Werfen und Bodenkampf.

Das Training dauerte 2x 1,5Std. und brachte viele neue Erfahrungen, Anwendungen und Techniken.

Insbesondere der Bodenkampf war sehr interessant und kostete viel Kraft und Kondition beim Üben.

Alle waren mit viel Spaß und Einsatz dabei. Wir danken Ralf sehr für sein Training und Engagement und werden diese Schulung im Herbst bestimmt wiederholen!



**Karate Dojo
Rüsselsheim e.V.**



