

Kontakt

Balance gGmbH - "Haus an der Polz"
Buchholzer Weg 1 - 16775 Gransee / OT Seilershof

Telefon: [03 30 85 - 702 27](tel:03308570227)

E-Mail: kontakt@balance-seilershof.de

Datum: 21.07.2020 14:38



Juli 2020: Fazit nach zwei Projektwochen Jiu Jitsu

Die „Sanfte Kunst“ wurde von allen Jugendlichen durch die Bank positiv aufgenommen. Viele haben sich etwas völlig anderes darunter vorgestellt, z.B. Kunst oder Entspannung. Sie waren positiv überrascht als ihnen durch den Trainer Tolga gezeigt wurde, was es mit dieser Sportart auf sich hat. Nach anfänglichen zögern wurden die Teilnehmer immer lockerer und fanden sich mit ihren Trainingspartnern mehr und mehr zurecht. Es hat jedem Jugendlichen die Möglichkeit geboten, seine Grenzen zu erfahren und diese auch zu überwinden. Einer der wichtigsten Aspekte war die Teambildung. Alle Jugendlichen waren ein Team und sie mussten alles gemeinsam machen. Dies fing vom gemeinsamen auf- und abbauen der Matten an und endete bei der Verabschiedung nach jeder Trainingseinheit, wo jedem Einzelnen durch allen Teilnehmern Respekt gezollt wurde. Der respektvolle Umgang unter den Teilnehmern zog sich als wichtigste Regel, wie ein roter Faden durch die Wochen. So gab es für manche Jugendlichen sportliche Extraeinheiten, die diese Regel missachteten und auch für die gesamte Gruppe, da wir ein Team waren und alles zusammen machten. BJJ ist ein hervorragendes Instrument den Jugendlichen den Respektvollen Umgang, körperlichen Ausgleich, Team Building, gegenseitige Rücksichtnahme, eigene Grenzen und körperliche Fitness beizubringen. Zudem bietet der Trainingsraum auch die Möglichkeit seine Probleme dort anzusprechen, die man sonst vielleicht nicht ansprechen möchte oder Streitigkeiten in einen geregelten Sparring beizulegen. BJJ öffnet neue Wege für Jugendliche und Personal und ist in der Lage die Denkweisen positiv zu verändern.

Meine Erfahrung mit der sanften Kunst, Jiu Jitsu(BJJ) von Lennox R.

„Ich bin unvoreingenommen in das Projekt gegangen und habe mir vorher noch keine Gedanken darüber gemacht womit ich es zu tun habe. Als ich den ersten Tag da war, hat der Trainer uns darüber aufgeklärt, was BJJ eigentlich ist und wo es seine Wurzeln hat und wie und wann man es einsetzen kann. Als wir langsam in das Training eingestiegen sind, haben wir erst einmal die Basics gelernt und Verteidigungstechniken für Frauen und Männer. In meinen zwei Projektwochen habe ich für mich festgestellt, dass ich einen guten Körperlichen Ausgleich zu meinen sonstigen Tagesablauf habe. Für mich persönlich fände ich es Großartig, wenn diese Sportart dauerhaft in meinen Leben an der Polz eingebracht werden könnte, da es mir so möglich ist meine Anspannung positiv und unter Regeln abzubauen, zudem bietet es mir eine alternative zu meinen sonstigen Sport. Auch den anderen Jugendlichen hat es gefallen“

Lennox R.

Es folgen die Bilder



