



<https://blz.li/406l>

# ERFOLGREICHER SELBSTVERTEIDIGUNGS-NACHMITTAG BEI DER SV ARNUM

Veröffentlicht am 02.12.2015 um 12:55 von Redaktion LeineBlitz

Bereits zum dritten Mal engagierte die Judosparte der SV Arnum einen ganz besonderen, vereinsexternen Judosportler für eine Trainingseinheit. Am Sonnabend, 21. November, besuchte Manfred Grabinski unsere Judosparte. Er vermittelte in einem Spezialtraining Judo-Selbstverteidigungstechniken für die judobegeisterten Kinder und Erwachsenen. Manfred Grabinski ist Dan-Träger in mehreren Kampfsportarten und muss sein Selbstverteidigungs-Know-How auch beruflich einsetzen. Zunächst konnten etwa 20 Arnum-Judo-Kids an seinen Ausführungen teilhaben. Nach dem Aufwärmtraining zeigte Grabinski, dass sich die Fallschule in der Selbstverteidigung dadurch von der



Judofallschule unterscheidet, dass man dem Gegner nach dem Fallen sofort wieder verteidigungsbereit gegenübersteht. Anschließend zeigte er verschiedene Techniken, mit denen man einen Gegner auf dem Boden festlegen kann. Nach Abschluss der ersten Trainingseinheit konnten sich die anwesenden Kinder und Eltern beim leckeren Mitbring-Büffett bedienen. In der nachfolgenden Einheit für die Erwachsenen zeigte Manfred Grabinski einige Methoden, um einen Angreifer abzuwehren und kampfunfähig zu machen. Dies untermalte er durch die eine oder andere Erfahrung aus seinem Berufsalltag, und auch bei ungläubigen Nachfragen einiger Teilnehmer, ob bestimmte Techniken funktionieren, konnte er dies durch seinen reichen Erfahrungsschatz bestätigen.