

NEUE DVD VON KUCK FILMPRODUKTION PRATZENTRAINING FÜR BUDO-SPORTLER

Der Name Lars Kuck mit seiner Firma KUCK Filmproduktion bürgt für qualitativ hochwertige Kampfsport-Lehrfilme. Auch die Ju-Jutsu Filmreihe stammt bekanntermaßen aus seiner Produktion.

Für sein neuestes Werk hat sich Lars Kuck wieder einen „ganz Großen“ aus dem Ju-Jutsu ins Studio geholt: Andreas Güttner, u.a. 4. Dan Ju-Jutsu und bekannt von zahlreichen Lehrgängen wie auch dem Bundesseminar des DJJV. Das Thema ist „Pratzentraining“. Obwohl diese Trainingsform wohl eine der besten zur Verbesserung der Schlagkraft, der Ausdauer und Koordination ist, kann man auf Prüfungen oftmals nur relativ einfallslos zusammengesetzte Kombinationen sehen. Auch im Training findet Pratzentraining, trotz dieses relativ billigen

Hilfsmittels, noch viel zu selten statt.

Dass man auf Pratzen nicht nur einfach „draufhauen“ kann, sondern dass variantenreiche Kombinationen, sogar mit Würfen, Hebeln oder in der Bodenlage möglich sind, stellt diese DVD eindrucksvoll unter Beweis – die dargestellte Bildserie gibt hier einen kleinen, aber eindrucksvollen Einblick.

Von Basistechniken und Partnerübungen über Selbstverteidigungssituationen und Pratzen-einsatz in der Bodenlage oder bei der Fallschule reichen die Themen dieses sehr ausführlichen Lehrfilms. 5 Pratzen-Drills, von einfach bis koordinativ sehr anspruchsvoll, schließen die DVD ab.

Wie von KUCK Filmproduktion gewohnt, sind alle Techniken verständlich kommentiert und werden aus verschiedenen Blickwinkeln und

unter häufiger Verwendung der Zeitlupe auch Anfängern exakt nahe gebracht. Darüber hinaus liegt als Beigabe ein 16seitiges Lehrskript als PDF-Datei zum Ausdruck bei.

Die DVD empfiehlt sich für Ju-Jutsuka in Vorbereitung auf ihre Prüfung und insbesondere auch für Trainer, die ihre Übungsstunden noch abwechslungsreicher gestalten wollen. Sie ist über den Shop auf der Homepage des DJJV www.shop.djiv.net erhältlich. Wer noch ein Weihnachtspräsent für verdiente Trainer oder Sportler seines Vereins sucht, tut mit dieser DVD sicher keinen Fehlgriff.

Georg Kulot
Pressereferent des DJJV

