

Tipps vom Großmeister

JIU-JITSU: Kampfsportler des TuS 09 lernen von Reinhold Aufenberg.

Oer-Erkenschwick. Mit Reinhold Aufenberg begrüßte die Jiu-Jitsu-Abteilung des TuS 09 Erkenschwick einen hervorragenden Kampfsportler als Trainingsgast.

Großmeister Aufenberg, Träger des 8. Dan, zeigte den TuS-Athleten und Schülern aus befreundeten Vereinen unter anderem Finger-, Hand- und Armhebel, die als wirkungsvolle Techniken gegen Faust- und Messerangriffe angewendet werden. Da ließen es sich auch die Trainer der Gruppe, selbst hochgraduierte Kampfsportler, nicht nehmen, mitzumachen. Jiu-Jitsu wird beim TuS 09 mittwochs und freitags angeboten. Die Trainingszeiten gibt es unter www.tus09e.de.



Die Kampfsportler des TuS 09 hatten mit Reinhold Aufenberg (untere Reihe, 2. von rechts) einen Großmeister zu Gast im Training. —FOTO: PRIVAT