



<https://biz.li/4bqp>

JUDO: DAN FÜR GUNNAR RUSTIEN VOM SC HEMMINGE-WESTERFELD

Veröffentlicht am 18.08.2021 um 11:55 von Redaktion LeineBlitz

Lange und intensiv hatte sich Dr. Gunnar Rustien auf die Judo-Prüfung zum 1. Dan vorbereitet und das war in dieser Corona-Zeit nicht einfach. Seine Vorbereitung wurde immer mal wieder, gerade bei diesem Kontaktsport, von Unterbrechungen begleitet. Aber davon ließ sich Gunnar Rustien nicht von seinem Weg zum 1. Dan aufhalten und der NJV ermöglichte es, die Prüfung per Online-Übertragung abzunehmen. Diese fand dann am 5. Juni per Liveübertragung aus der Turnhalle der Grundschule Hemmingen Köllnbrinkweg heraus zu den Prüfern statt. Neben der "Nage no kata" (die 15 Grundwürfe des Judo) mussten auch noch etliche Haltegriff-, Hebel- und Würgetechniken aus unterschiedlichen Situationen heraus sowie Übergänge vom Stand in die Bodenlage und die Erarbeitung von Bodentechniken aus unterschiedlichen



Dr. Gunnar Rustien hat die Judo-Prüfung zum 1. Dan absolviert.

Angriffsrichtungen von Gunnar gezeigt werden. Zum Abschluss demonstrierte Gunnar Rustien dann noch seine Spezialtechnik - einen Schulterwurf - den er auch anhand von möglichen Übungsformen zur Vertiefung der Technik erläuterte. Trainer Bernd-Axel Schimmel ist stolz, einen neuen Danträger in den eigenen Reihen begrüßen zu dürfen und gratulierte zusammen mit allen Sportkameraden.