

# Mit Schwung ins neue Jahr

## Jiu-Jitsu-Jahresauftakttraining beim TV Hambergen

**Hambergen.** Der TV Hambergen lädt alle Sportbegeisterten, Neugierigen und Einsteiger für Sonnabend, 10. Januar, zum traditionellen Jahresauftakttraining im Jiu Jitsu ein. Am zweiten Wochenende des neuen Jahres bietet sich eine perfekte Gelegenheit, mit Bewegung, Gemeinschaft sowie mit Kampf- und Selbstverteidigungssport aktiv ins Jahr 2026 zu starten, teilt der Verein mit. Los geht es um 13 Uhr, die Veranstaltung endet gegen 17 Uhr. Ort des Geschehens ist die Sporthalle am Schwimmbad (Hambad) in Hambergen.

Jiu Jitsu ist eine Kampfkunst, die sowohl traditionelle als auch moderne Praktiken umfasst. Der Fokus liegt darauf, mit Geschicklichkeit und Körperkontrolle den Gegner zu überwinden, anstatt reine Kraft einzusetzen. Die Gründe dafür liegen im Ursprung der Bewegungsform: Jiu Jitsu hat seine Wurzeln in Japan und wurde als Ergänzung zum Training der Samurai entwickelt. Da diese oft in voller Rüstung kämpften, bestand der Zweck des Jiu Jitsu darin, effektive Techniken zu entwickeln, die auch gegen einen gepanzerten Gegner funktionierten. Dazu gehörten Hebel, Würfe und Bodenkontrolle, da direkte Schläge in gepanzerte Körper wenig Wirkung hatten.

Das Training beim TV Hambergen richtet sich nicht nur an erfahrene Kampfsportler, sondern explizit auch an Einsteiger und Interessierte, die Jiu Jitsu einmal unverbindlich ausprobieren möchten, heißt es in der Ankündigung weiter. Das Angebot ist für Teilnehmer ab 14 Jahren geeignet. Die Altersgrenze nach oben ist offen. Besondere Fitnesslevel oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, betont Heiko Friebel.

Friebel kam in diesem Jahr als langjähriger Trainer des TV Hambergen eine ganz besondere Ehrung zu: Er wurde kürzlich von der Deutschen Jiu-Jitsu Akademie mit dem achten Dan ausgezeichnet. Dies ist eine der höchsten Graduierungen im Jiu Jitsu. Die Ehrung würdigt sein jahrzehntelanges Engage-



**Heiko Friebel (links) und Rainer Lekzig vom TV Hambergen.**

FOTO: TV HAMBERGEN

ment für den Sport, seine Lehrtätigkeit und seine Verdienste um die Verbreitung und Weiterentwicklung des Jiu Jitsu in Deutschland, teilt Rainer Lekzig, ebenfalls Trainer beim TV Hambergen, mit.

„Wir freuen uns sehr über diese besondere Auszeichnung für Heiko. Sie ist nicht nur eine persönliche Ehre, sondern auch ein Aushängeschild mit Strahlkraft für unseren Verein“, sagt Lekzig.

Das Jahresauftakttraining ist mehr als nur Sport – es ist ein Ort der Begegnung, des Lernens und der Motivation, kündigt der Verein an. Die Teilnahme kostet 15 Euro pro Person. Weitere Informationen sind online unter der Adresse [www.kampfsport-hambergen.de](http://www.kampfsport-hambergen.de) zu finden.