

**Trainingsmethodik: 1. Judo-Club Bürstadt veranstaltet Workshop mit vielen spannenden Aspekten**

## **„Klassentreffen“ der Kampfsportler**



Hatten Spaß und jede Menge zu lernen: Die Teilnehmer am 19. Kampfsport-Workshop des 1. Judo-Club Bürstadt.

Bürstadt. Mit "Auslotung neuer Trainingsmethoden und Pflege langjährig erprobter Trainingspraktiken" könnte die Mischung des 19. Kampfsport-Workshops überschrieben werden, der von der Modern Arnis Gruppe des 1. Judo-Club Bürstadt ausgerichtet worden ist. Neue Horizonte wurden dabei durch die beiden erstmalig mitwirkenden Gastreferenten Hans Karrer aus Ulm und Michael Keller aus Lampertheim aufgezeigt, die Elemente aus dem klassischen Arnis sowie aus dem Wing Tsun unterrichteten. Der bereits mehrfach als Gastreferent eingesetzte René Zeller, Deutschland-Repräsentant des FCS sowie Trainer und Organisator Klaus Schmidt vom 1. Judo-Club Bürstadt rundeten den Workshop in gekonnter Form ab.

Nach kurzen einführenden Worten des Organisators wurde der sportliche Teil des in vier Trainingseinheiten untergliederten Lehrgangs durch Sifu Michael Keller eröffnet, der in Lampertheim eine freie Wing Tsun Schule betreibt. Was es mit seinem seltsam klingenden Thema "Klebende Hände" auf sich hat und welcher Nutzen sich hieraus für die Selbstverteidigung ergibt, vermittelte der Trainer den knapp 50 Teilnehmern anhand systematisch aufbauender Übungsformen.

## **"Wie eine Art Klassentreffen"**

Nachdem die erste Trainingseinheit erfolgreich absolviert worden war, stand zunächst eine etwas ausgedehntere Mittagspause auf dem Programm, die, unterstützt durch Kaffee und Kuchen, von den Sportlern zum regen Austausch genutzt wurde. "Das ist es, was ich an diesem Workshop neben dem sportlichen Aspekt besonders genieße", verriet der Organisator: "Kampfsportler aus verschiedenen Stilen kommen hier konkurrenzfrei zusammen und erörtern gemeinsam Vor- und Nachteile ihrer jeweiligen Systeme." Inzwischen sei es für ihn schon wie eine Art Klassentreffen, da viele der Anwesenden bereits zum wiederholten Male am Workshop teilnehmen, so Klaus Schmidt weiter.

Frisch gestärkt ging es danach entsprechend gut gelaunt in die zweite Trainingseinheit. Der aus Ulm angereiste Trainer Hans Karrer gab hierbei klassische Elemente der philippinischen Kampfsportart Modern Arnis zum Besten. "Der Kurzstock, mit dem wir trainieren, könnte traditionell auch ein Kurzschwert oder eine Machete sein", erläuterte der Referent seine großzügigen Bewegungsabläufe. "Im Gegensatz zu modernen Stilen, bei denen der Kurzstock auch wirklich einen Stock darstellt, kann die angreifende Waffe im klassischen Arnis nicht gegriffen werden. Dafür genügt jedoch eine schneidende Bewegung auf den angreifenden Arm als Verteidigungsmaßnahme", wusste Großmeister Hans Karrer seinen dargebotenen Stil zu verteidigen.

Modern ausgerichtet ging es mit dem bereits mehrfach involvierten René Zeller in der dritten Trainingseinheit weiter. Dass im Rahmen einer Kampfhandlung eine gute Deckung mindestens genauso wichtig ist wie effektive Verteidigungstechniken, demonstrierte der Trainer durch Einsatz von sogenannten Handpratzen.

## **Vielzahl von Angriffen irritiert**

Ausgestattet mit diesen Schlagpolstern durften die angreifenden Trainingspartner zunächst frei auf die mutmaßlichen Verteidiger einschlagen. Im Verlauf des Trainings zeigte der Referent verschiedene Wege auf, wie aus dieser passiven Schutzposition, unter Beachtung der Eigensicherung, Verteidigungshandlungen entwickelt werden, womit er die anfänglich durch die Vielzahl der Angriffe irritierten Kampfsportler wieder in sicheres Terrain führte.

Die abschließende Trainingseinheit wurde vom Organisator selbst unterrichtet, der beim 1. Judo-Club Bürstadt als Trainer für Modern Arnis agiert. Basierend auf seinen Erfahrungen aus verschiedenen Stilrichtungen schlug Klaus Schmidt Brücken zwischen den vorgezeigten Stilen. *zg*

*© Südhessen Morgen, Dienstag, 08.12.2015*