

# In klassische und moderne Kampfsportarten geschnuppert

Volles Haus beim 19. Kampfsport-Workshop des 1. Judo-Club Bürstadt



Jede Menge Spaß hatten die Teilnehmer des 19. Kampfsport-Workshop beim 1. Judo-Club Bürstadt. Foto: oh

BÜRSTADT – Auslotung neuer Trainingsmethoden und Pflege langjährig erprobter Trainingspraktiken könnte die Mischung des 19. Kampfsport-Workshops überschrieben werden, der Ende November von der Modern Arnis Gruppe des 1. Judo-Club Bürstadt ausgerichtet wurde. 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 Renè Zeller, Deutschland Repräsentant des fcs, und Trainer und Organisator Klaus Schmidt vom 1. Judo-Club Bürstadt rundeten den Workshop in gewohnt 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.

Nachdem die erste Trainingseinheit erfolgreich absolviert war, stand zunächst eine etwas ausgedehntere Mittagspause auf dem Programm. „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, erzählt Klaus Schmidt weiter.

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

Die abschließende Trainingseinheit wurde wie immer vom organisierenden 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