

# Elementare Bestandteile der Selbstverteidigung erlernt

**Stabiler Stand und Ausnutzung der vorherrschenden Bewegungsenergie beim Kampfsportworkshop des 1. JCB im Fokus**



Gemeinsames Gruppenbild nach dem erfolgreichem 24. Kampfsportworkshop in Bürstadt.  
Foto: oh

BÜRSTADT – Vergangenes Wochenende richtete die Modern Arnis Gruppe des 1. Judo-Club Bürstadt ihren 24. Kampfsportworkshop aus. Die Erfolgsserie der regelmäßig stattfindenden Veranstaltung dauert nunmehr seit 2005 an. Was als interdisziplinärer Austausch verschiedener im Verein vertretener Kampfsportarten begann, hat sich in den vergangenen Jahren bis weit übers Ried hinaus entwickelt. Neben der räumlichen Ausweitung der Veranstaltung erweiterte sich gleichermaßen auch das Angebot an differierenden Kampfsportstilen. So verwundert es nicht, dass beim 24. Kampfsport Workshop am vergangenen Wochenende Trainer aus dem Großraum Stuttgart, Lampertheim und vom 1. Judo-Club Bürstadt Verteidigungstechniken aus dem Filipino Combat System, dem Wing Tsun, dem Modern Arnis und Jiu-jitsu zum Besten gaben.

Der aus Böblingen angereiste Meister Ingo Hutschenreuter unterrichtete die Teilnehmer im Stile des Modern Arnis in Verteidigungskonzepten im Bereich Stock gegen Stock in der Nahdistanz. Dabei legte er großen Wert darauf, den Lehrgangsteilnehmern zu vermitteln, dass die gezeigten Verteidigungshandlungen auf die waffenlose Selbstverteidigung übertragen werden können.

In der zweiten Trainingseinheit bot der aus Lampertheim kommende Wing Tsun Trainer Michael Keller einen Trainingsdrill bei dem es im Wesentlichen um den Einsatz von Ellenbogentechniken in der Verteidigung ankam.

Der bereits bei früheren Veranstaltungen mit von der Partie gewesene Rene Zeller kam aus Ludwigsburg zum 24. Kampfsport Workshop angereist. Er brachte im Stile seiner Kampfkunst Trainingssequenzen aus der Rubrik „Messer bewaffnete Angriffe“ mit.

Klaus Schmidt, Trainer der Modern Arnis Gruppe beim 1.Judo-Club Bürstadt und Träger des 4. Dan Jiu-jitsu rundete den Workshop mit Verteidigungskonzepten gegen gegriffene Angriffe aus dem Bereich Jiu-jitsu ab.

So unterschiedlich die Verteidigungstechniken der verschiedenen Stilrichtungen vorgestellt wurden, so wiesen sie doch alle einige elementare Gemeinsamkeiten auf. „Jeder Angriff, egal ob geschlagen, getreten oder mit Griffkontakt, hat eine ihm eigene Angriffsdynamik. Bei der Selbstverteidigung ist es vorrangiges Ziel Angriffe unbeschadet zu überstehen und bei der Verteidigungshandlung sein Gleichgewicht nicht zu verlieren. Nur aus einem stabilen Stand heraus kann nach erfolgreicher Abwehr des Angriffs eine erfolgreiche Verteidigungshandlung eingeleitet werden“ erläutert Klaus Schmidt die elementare Gemeinsamkeit der dargebotenen Stile. Der Organisator berichtete weiterhin, dass es bei der Verteidigung ökonomischer und damit Kräfte sparender ist, die vom Angreifer dargebotene Bewegungsenergie für die eigene Verteidigung zu nutzen.

Während der größte Teil der Teilnehmer nach dem viermaligen zweistündigen Workshop müde und mit viel neuem Input ihren Heimweg antrat, nutzten einige der Teilnehmer die Gunst der Stunde, um sich in vertrauter Runde über ihre jeweiligen Stile, Vor- und Nachteile aber insbesondere auch über die elementaren Gemeinsamkeiten auszutauschen. Mit dieser freundschaftlichen Stimmung endete letztlich der 24. Kampfsport Workshop der aufgrund seines Erfolges bereits jetzt auf den im Herbst anstehenden 25. Jubiläums Workshop freuen lässt. zg