

Volles Haus beim Judo-Club



Die 50 Teilnehmer des Workshops fanden über gute Laune zum sportlichen Training.
Foto: privat

WORKSHOP Neue und erprobte Trainingsmethoden im Mittelpunkt

BÜRSTADT - (red). Mit „Das Ausloten neuer Trainingsmethoden und die Pflege langjährig erprobter Trainingspraktiken“ könnte die Mischung des 19. Kampfsport-Workshops überschrieben werden, der am Samstag von der Modern-Arnis-Gruppe des 1. Judo-Clubs 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 René Zeller sowie Trainer und Organisator Klaus Schmidt vom 1. Judo-Club Bürstadt rundeten den Workshop in gewohnt gekonnter Form ab.

Vier Trainingseinheiten

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 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 aufgebauter Übungsformen.

Nachdem die erste Trainingseinheit erfolgreich absolviert war, stand zunächst eine Mittagspause auf dem Programm, die bei 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, erzählte 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 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.

Deckung ausarbeiten

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 Verteidiger einschlagen.

Im Verlauf des Trainings zeigte der Referent dann verschiedene Wege, 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 von Klaus Schmidt unterrichtet, der beim 1. Judo-Club Bürstadt als Trainer für Modern Arnis agiert. Basierend auf seinen Erfahrungen aus verschiedenen Stilrichtungen schlug Schmidt Brücken zwischen den vorher gezeigten Stilen.