

## Keysi's Fighting Method

---



Am 24.06.2000 erlebten Bastian Abel und Michael Kann vom Warriors Martial Arts Team der DJK-TSV Kersbach das in Deutschland einmalige Keysi's Fighting Method Seminar mit dem Engländer Andy Norman und dem Spanier Justo Dieguez in Würzburg. Die beiden Referenten verstanden es ihr Wissen, dass sie bei so namhaften Lehrern wie Dan Inosanto, Bob Breen, Rick Young, John Machado, Herman Suwanda und vielen anderen großen Kampfkünstlern erworben haben, auf methodischen Wege und mit ihrer sympathischer Art an die Seminarteilnehmer weiterzugeben.

Die Keysi's Fighting Method ist eine äußerst effektive und kompromisslose Verbindung der verschiedensten Kampfkünste. Sie ist eine Mixtur aus Jun Fan, Jeet Kune Do, Kali, Silat, Savate und Brazilian Jiu-Jitsu. Dies entspricht im ungefähren, dem von Michael Kann in Kersbach vermittelten Trainingsinhalten des Progressive Self Defence System, eben eine reinen Selbstverteidigungsmethode.



Andy Norman zeigte Bodenkampftechniken und spezielle Bewegungsformen, wenn man selbst zu Boden gebracht wird. Dies sah manchmal mehr nach einer Mischung aus Ringen, Capoeira und Brake Dance aus, bewies sich aber als sehr effektiv. Justo Dieguez erläuterte den Bereich Nahkampf und ließ Kombinationen von Box-, Tritt-, Hebel-, Wurf-, Würge-, Gegen- und Kontertechniken trainieren um den Gegner schlussendlich am Boden festzulegen.

Andy Norman und sein Partner Justo Dieguez verstanden es auf ihre einzigartige Art den Interessierten Teilnehmerkreis in die Konzepte und Prinzipien der Keysi's Fighting Method einzuweisen und gestalteten dieses Seminar wie immer sehr Abwechslungsreich.

---