

## Nikolaus Budo Lehrgang 2000



Am Sonntag den 10.12.2000 fand in Kersbach (Oberfranken) erstmalig ein Nikosauslehrgang mit Referenten aus den verschiedensten Kampfkünsten statt. Es fanden sich zahlreiche Taekwon-Do, Karate, Kickbox und Progressive Self Defence System Aktive zu diesem kostenlosen Erfahrungsaustausch in der Mehrzweckhalle des DJK-TSV Kersbach e.V. ein.

Im ersten Teil zeigte die Kampfkunstamazone Sandra Gügel ihr Können im Umgang mit zwei 70cm langen philippinischen Kampfstöcken. Sie faszinierte die Teilnehmer bei der Demonstration der Espada y Daga Drills (Schwert und Dolch Automationsübungen), wobei sie immer wieder auf die Parallelen zwischen den Mittelalterlichen europäischen Kampftechniken und den modernen philippinischen Kampfkünste einging. Sandra Gügel ist nicht nur ein Meisterin (Isa Lakan = erster Meistergrad) der philippinischen Kriegskünste, sie ist ebenso Graduiert im Kickboxen, Jiu-Jitsu und PSDS.

Den zweiten Teil bestritten die Meister Sandra Gügel, Thomas Mages und Michael Kann gemeinsam. Sandra Gügel glänzte hier wieder mit Automationsübungen aus den philippinischen Messerkampf kombiniert mit Entwaffnungen. Michael Kann schloss an das Programm an und ging nahtlos in den Bereich der Indonesischen Kampfkünste über. Er zeigte spezifische, tänzerisch anmutende Entwaffnungstechniken aus dem Indonesia Silat. Meister Thomas Mages, er ist ebenso graduiert wie seine Kampfsportkollegin S. Gügel, ging danach auf eine Hebelkette aus dem Jeet Kune Do (Lehrmethode von Bruce Lee) ein, an deren Schluss sich der Angreifer am Boden wieder findet.



Im dritten und letzten Teil stand das Jiu-Jitsu und Submission Fighting auf dem Plan. Jiu-Jitsu Meisterin Sandra Gügel begann mit Verteidigungstechniken gegen einen beidhändigen Reversgriff. Sie demonstrierte das Hüfttrad als Opferwurf mit verschiedenen Festlegetechniken, u.a. Schärpenbeuge- und Armbeugehebel. Danach wartete Gerd Gößwein (2. Dan Jiu-Jitsu) mit Trittabwehrtechniken auf. Er zeigte die Große Innensichel (Toter

Baum Wurf) als Kontertechnik gegen eine Halbkreisfußtritt mit Kniestreckhebel oder Beinriegel als Finishing. Als Abschluss ging Michael Kann (6. Dan Jiu-Jitsu) auf Bodenkampfdrills ein. Er zeigte den fließenden Übergang vom Seitstreck- zum Kippstreckhebel und erläuterte die verschiedenen Möglichkeiten bis ins Detail.



Der DJK-TSV Kersbach e.V. als ausrichtender Verein bedankte sich bei den vier staatlich geprüften Fachübnungsleitern für ihren sechsstündigen kostenfreien Einsatz. Michael Kann als Systemrepräsentant des Progressive Self Defence System überreichte jedem der Teilnehmer eine Urkunde mit Schoko-Nikolaus zur Erinnerung. Man trennte sich mit dem Versprechen beim Nikolauslehrgang im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Der jährlich stattfindende Nikolauslehrgang soll eine feste Institution in der Welt der Kampfkünste werden. Er dient als Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zum kennen lernen. Es sollen Referenten



aus den verschiedensten Kampfkünsten, Kampfsport- und Selbstverteidigungsarten eingeladen werden um ihre jeweiligen Lehrmethoden zu präsentieren. Leider wollen sich immer weniger Lehrer kostenlos an solchen Projekten beteiligen. Das Progressive Self Defence System Headquarter hofft, das es hier einen baldigen Sinneswandel gibt!

---