

# Meistergradvorbereitungslehrgang

## Bayerischen Amateur Kickbox Union e.V.

---

Am Samstag den 22.04.2001 fand in Geisenhausen Vormittags ein offener Selbstverteidigungslehrgang und Nachmittags ein Vorbereitungslehrgang für die diesjährige Meistergradprüfung der Bayerischen Amateur Kickbox Union e.V. mit dem Landestrainer Michael Kann statt. Zu diesem Lehrgang waren insgesamt 19 Teilnehmer erschienen. Den Löwenanteil stellte der Ausrichter Rudi Brunnbauer, mit seinem Team aus Geisenhausen. Des weiteren fanden sich Teilnehmer aus Dingolfing und München zum Lehrgang ein. Michael Kann hatte sich extra Verstärkung mitgebracht und so halfen ihm Master Sandra Gügel (1. Meistergrad Kickboxen, 1. DAN Ju-Jitsu, Lakan Isa Modern Arnis, Masterstudent PSDS, Antas Isa Filipino Stickcombat Arnis, 1. DAN Tang Soo Do), Master Thomas Mages (1. Meistergrad Kickboxen, 1. DAN Ju-Jitsu, Masterstudent PSDS, Antas Isa Filipino Stickcombat Arnis), Bastian Abel (1. DAN Tang Soo Do) und Markus Herdegen.

Das Warm-Up wurde durch die Referenten kampfbefogen durchgeführt, so wurde Geclincht, gekickt, geworfen und geschlagen was das Zeug hielt. Die Allrounder um Michael Kann ließen u.a. Trittschritte des philippinischen Kali-Sikaran üben und lockert dies durch leichte Stretchingübungen auf, dann ging man in Bodenkampfübungen über. Übungen aus dem Brazilian Ju-Jitsu (Submissionfighting) mit so kuriosen Namen wie Spider, kosteten den Teilnehmern mächtig Schweiß.

Der Vormittag wurde durch die Abwehr von verschiedenen Griffen bestimmt, während man sich am Nachmittag um die Stock- und Messerabwehr kümmerte. Es wurden u.a. folgende Angriffe lt. Prüfungsordnung abgehandelt - beidhändiger Reversgriff, festhalten eines Armes durch Handgelenk greifen, Stockschläge und Messerstich.

Michael Kann arbeitete auch diesmal mit den bewährten Loop-Drills, die für ein Automationstraining (hohe Wiederholungszahl) optimal sind. Um eine Abwehr in Fleisch und Blut übergehen zu lassen ist eine hohe Wiederholungszahl unabdingbar.

Alle Teilnehmer waren bis zum Schluss voll mit bei der Sache. Das von Rudi Brunnbauer organisierte Büffet am Mittag war voll Klasse und auch die Abschlussveranstaltung für die Öffentlichkeit war erste Sahne. Dort zeigten die Sportler aus Geisenhausen einen Querschnitt durch ihr Trainingsprogramm und Michael Kann und seine Meister demonstrierten Selbstverteidigung und Waffenkampf vom feinsten. Ein super Erlebnis, dass allen Spaß gemacht hat!

Text: Michael Kann  
Bild/er: Sandra Gügel

---