

## Bundesausbildungszentrum Progressive Self Defence System



Nach der Einrichtung des Progressive Self Defence System Bundesausbildungszentrums bei der DJK-TSV Kersbach e.V. im Frühjahr 2001 fand am 09. und 10.06.2001 erstmals offiziell eine PSDS-Übungsleiterlizenzausbildung statt. Die Räumlichkeiten der DJK-TSV Kersbach e.V. sind für diesen Zweck optimal, so stehen den Teilnehmern zwei Übungsräume (ca. 240 m<sup>2</sup> und 110 m<sup>2</sup>) mit insgesamt 128 m<sup>2</sup> Mattenfläche für die Praxis zur Verfügung. Der Konferenzsaal eignet sich hervorragend für die Theoretische Ausbildung, da hier eine komplette Medienausstattung mit Videorekorder, TV, Flipchart, Weißwandtafel usw. zur

Verfügung steht. Des weiteren hat die DJK-TSV Kersbach e.V. eine Sauna und lt. Vorstandschaft steht ab 01.07.2001 der modernisierte und renovierte Kraftraum wieder zur Verfügung.

Dieses erste von insgesamt drei Wochenenden, war vor allem zur Findung einer gemeinsamen Grundlage und zum vermitteln der Basistechniken der modernen Lehrmethode für realistische Selbstverteidigung - PSDS - gedacht. Der Baustein Nr. 1 mit einer Teilnehmerbegrenzung von 15 Personen war bereits seit Anfang des Jahres durch Voranmeldungen total ausgebucht. Da zwei Teilnehmer kurzfristig nicht teilnehmen konnten, wurden dies Plätze sofort durch andere Interessenten aufgefüllt. Die Teilnehmer kamen aus Bamberg, Forchheim, München, Burghausen, Bad Hersfeld, Adelsdorf und Erlangen. Unter den Teilnehmern befanden sich auch zwei Meister der ersten Stunde, nämlich die PSDS Bundesfrauenreferentin Sandra Gügel und Andreas Krause, beide nutzten das Seminar als Auffrischung ihrer Kenntnisse. Des weiteren nahmen der ehem. Europameister im Kickboxen Rudolf Kainer und der Vizeeuropameister Michael Möller an der Ausbildung teil.

Nach der Begrüßung, dem gemeinsamen festlegen des Ablaufes und der persönlichen Vorstellung der Teilnehmer/innen, stieg der Seminarleiter Michael Kann sofort in die Praxis ein. Man trainierte bereits im "Warm-Up Selbstverteidigungsbezogene Techniken. Unter anderem die Fallschule, Tritt- und Schlagkombinationen, sowie Würfe und Bodenkampfkationen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der hauseigenen Gastronomie ging es an die Theorie. Hier wurden in Gruppenarbeiten der Notwehrparagraph und einige andere kausale Gesetzestexte ausgearbeitet und danach Referate über die einzelnen



Aufgaben abgehalten. Dabei kam auch das Schauspielerische Talent der Teilnehmer nicht zu kurz und es wurden Situationen demonstriert um an diesen Beispielen die Auswirkung der einzelnen Paragraphen aufzuzeigen. Alle waren mit viel Elan und Engagement dabei und der Humor kam nicht zu kurz. Nach der Theorie ging es wieder ans Eingemachte und so trainierte man bis in die späten Abendstunden Techniken aus dem Stock- und Messerprogramm des PSDS.



Am Sonntagmorgen begann der Unterricht pünktlich um 09.00 Uhr. So wurden Schlag- und Tritttechniken mit dem Partner trainiert. Michael Kann unterließ es auch nicht, den angehenden Übungsleitern an praktischen Beispielen ihre zukünftige Aufgabe klar aufzuzeigen. Er ging auf die Thematik "Der Übungsleiter als Motivator" ein, dies wurde von den Teilnehmern begeistert aufgenommen. Nach dem

Mittagessen stürzte man sich in die Theorie, hier standen Gruppenarbeiten zu den Themen - Etikette, Hygiene, Inhalte des PSDS - auf dem Programm. Danach ging es wieder auf die Matte, wo der Umgang mit dem Stock und Messer im Vordergrund stand. Der Referent Michael Kann, verstand es immer wieder die Teilnehmer zu Motivieren und machte ihnen die Prinzipien und Wirkungsweise der Kampfstile wie Kempo, Ju-Jitsu, Kickboxen, Submission Fighting, Arnis-Escrima-Kali usw. verständlich. Alle Teilnehmer waren voll mit bei der Sache! Hoffentlich halten alle bis zum Schluss durch, dann wird es ab 2002 vier bis fünf neue Schulen mit qualifizierten Ausbildern für Progressive Self Defence System in Deutschland geben.

Nach Auskunft von Michael Kann, wird der Baustein Nr. 2 (zwei Wochenenden) im zweiten Halbjahr stattfinden und die Prüfung vermutlich Ende diesen oder Anfang nächsten Jahres. Es sind für dieses Jahr noch weitere Lehrgänge, auch mit externen Referenten u.a. aus dem Indonesia Silat, Bersilat, Lameco Escrima, Inosanto Kali, Kickboxen, Bruce Lee's Jun Fan Jeet Kune Do, Grappling, Pekiti Tirsia Kali, Modern Arnis, Hapkido, Ju-Jitsu, Judo, Goshin-Jitsu, Kali Sikaran, Capoeira, Tang Soo Do Karate und Wing Chun geplant.

Text und Bild/er: Sandra Gügel

---