

## PSDS Lehrgang in Bad Hersfeld

---



Vom 16. bis 17.02.2002 fand ein Progressive Self Defence System Seminar mit dem Worldchiefinstructor Michael Kann, Master Sandra Gügel und Masterstudent Bastian Abel in Bad Hersfeld bei den Dragon Fighters statt. Der Leiter der Dragon Fighters Michael Möller ist ein Schüler von Michael Kann und unterrichtet neben dem Progressive Self Defence System noch Jeet Kune Kwan, Kickboxen/Sport-Karate und Capoeira in seiner Kampfsportschule.

Gleich zu Beginn mussten die Teilnehmer richtig abschwitzen, denn Michael Kann stieg mit kampforientierten Warm Up Übungen ins Programm ein. Schnelligkeit und Reaktion wurden an den Anfang gestellt. Danach gab es Muay Thai Trittkombinationen mit Lowkicks gegen die innere und äußere Oberschenkelmuskulatur, Box- und Kickboxkombinationen gegen den Oberkörper und Wurf und Bodenkampfkombinationen mit dynamischen und

statischen Arbeitsinhalten. Nach eineinhalb Stunden ging es dann mit dem Upright Fighting weiter – Trittabwehr stand auf dem Programm. Danach kam der fließende Übergang ins Submission Fighting mit Grapplingübungen und Take Downs wie der großen Innensichel, dem Schleuderwurf und Hüftrad. Das alles gefolgt von schmerzhaften Hebelkombinationen und Knie-, Kopf- und Ellbogenstößen.

Der zweite Tag stand im Zeichen des Warriors System of Escrima-Arnis-Kali einem Bestandteil des Progressive Self Defence System. Dieses System arbeitet mit Übungen aus den unterschiedlichsten philippinischen Kriegskünsten und beschränkt sich nicht auf einige wenige Techniken. So wurden am Sonntag Vormittag einfache Stockwirbelübungen aus dem Doce Pares Eskrima und im Anschluss Schlagdrills aus dem Lameco Arnis als Aufwärmübungen praktiziert. Gefolgt von Blocktechniken mit Entwaffnungen des Modern Arnis und klassische „Six Count“ Sinawaliübungen. Am Nachmittag widmeten Michael Kann und seine Helfer sich dem Bereich des Messerkampfes – Hubut Lubat und Tapi Tapi Übungen und deren Umsetzung im Nahkampf mit und gegen ein Messer wurden trainiert. Auch die im Lameco Arnis und Inosanto Kali praktizierten direkten Konter gegen einen Messerangriff – sprich – das schneiden des angreifenden Armes wurde trainiert. Zum Schluss gab es noch Entwaffnungen aus dem Modern Arnis.

Dieses Seminar war wieder einmal, auch durch die gute Vorbereitung des Ausrichters Michael Möller ein voller Erfolg. Die mehr als 25 Teilnehmer waren mit vollem Elan dabei und ließen sich auch durch Blaue Flecke, Cuts und ströme von Schweiß nicht irritieren. Respekt! Dieses Jahr gibt es noch weitere vier Wochenendseminare mit Michael Kann in Deutschland u.a. in Bad Hersfeld, München und Forchheim-Kersbach. Es wird ein bewegtes Jahr werden.

Text - Bild/er: Sandra Gügel

---