

Grappling und Jeet Kune Do mit Frank Burczynski

Pressebericht: Grappling und Jeet Kune Do mit Frank Burczynski in Kersbach

Am Samstag, den 17. und 18.05.2003 fand in den Räumen des Bundesausbildungszentrums für Progressive Self Defence System ein Lehrgang mit Frank Burczynski aus Berlin statt. Der erste Seminartag stand ganz im Zeichen des von Bruce Lee entwickelten Jun Fan Jeet Kune Do. Nach dem Warm up ging Frank auf die Anwendung des Stoptrittes und des Stoppschlages ein die er in Form von Drills trainieren ließ. Trappingdrills und Kombinationen der gezeigten und trainierten Techniken bildeten bis zum Seminarende die Hauptarbeit.





Der zweite Seminartag, der Frank immer besonders gefällt, befasste sich ausschließlich mit dem Grappling. Bodenkampf ist Franks Steckenpferd und so zeigte er verschieden Möglichkeiten in die Greifdistanz zu kommen und den Gegner zu Fall zu bringen. Des weiteren wurden verschiedene Befreiungen aus unterschiedlichen Hebel- bzw. Haltegriffen trainiert. Am Schluß durfte das Sparring nicht fehlen und so kamen die Teilnehmer noch mal richtig ins Schwitzen!



Es war wie immer, ein Bomben Lehrgang! Die Kameradschaft unter den Teilnehmern einmalig und vorbildlich. Sie kamen u.a. aus dem Krav Maga, Systema, Sambo, Taekwon-Do, Karate, Judo, Progressive Fighting System, Grappling, Ju-Jutsu, Polizei, Progressive Self Defence System, Ninjutsu, Kickboxen. Ein wirklich tolles Miteinander!



Bericht - Bild/er: Michael Kann