

Am 19.11.2005 trafen sich wieder einmal Selbstverteidigungsinteressierte auf Einladung von Michael Kann bei den Warriors in den Räumlichkeiten der DJK Kersbach e.V. um an einem PSDS (Progressive Self Defence System) Lehrgang teilzunehmen. Das Aufwärmprogramm war gleichzeitig

Technikschule und so wurde von Anfang an Abgewehrt, geworfen und gefallen. Es wurden also bereits während des Aufwärmens Kampftechniken trainiert. Im weiteren Verlauf wurden diejenigen die an der Effektivität von Würfen Zweifel hatten eines besseren belehrt. Ob Tallfallzug, Ausheber, Hüftrad, Beinstellen oder Außendrehwurf,

alles wurde geübt und mit funktionellen Festlegetechniken kombiniert. Auch der Bodenkampf kam nicht zu kurz, so wurden Befreiungen aber auch Fixierungen aus verschiedenen Bodensituationen trainiert. Nach dem altbekannten Motto „No Pain – No Fun“ wurden geschlagen, getreten, gewürgt, geworfen und gehobelt. Hier konnte so mancher Teilnehmer am eigenen Leib das Motto der Warriors "erleben". Der europäischen Schwertkampf wurde von den Übungen mit so exotischen Namen wie "Sinawali" und "Redonda" bestimmt. Es wurden alte Fechterübungen trainiert, varriert und analysiert. Regelmäßig Mittwoch Abend von 18-19.30 Uhr findet in Kersbach PSDS Unterricht statt.

Vom 10. bis zum 11.12.2005 findet die vermutlich europaweit größte Kampfkunst-Benefiz-Veranstaltung, der Nikolaus-Budo-Lehrgang, in der Dreifach-Turnhalle des EGF statt. Bereits am 09.12.2005 können die früher Anreisenden und Interessierten in der Mehrzweckhalle der DJK Kersbach eine kleine Vorveranstaltung mit drei Referenten besuchen.



Dieses Jahr wird der Oberbürgermeister der Stadt Forchheim, Franz Stumpf, die Schirmherrschaft inne hat, die Veranstaltung eröffnen. Die gesamte Veranstaltung findet zu Gunsten der deutschen Gewaltopferhilfe "Weißer Ring" statt. Vorort werden

neben dem Weißen Ring auch der Kreisjugendring über ihre jeweilige Arbeit informieren. Es werden pro Tag rund 400 Teilnehmer aus dem In- und Ausland

erwartet. 15 Referenten, u.a. aus dem Jeet Kune Do, Taekwon-Do, Freighting, Wing Tsun, Ninjutsu, werden ihr Können zum Besten geben. Diese Veranstaltung findet nun das sechste Jahr in Folge statt. Infos unter www.nikolaus-budo-lehrgang.de

Text und Bilder Sandra Kann

Bild 03+11 Bodenkampf

