

SV Lehrgang mit Jürgen Kestner in Böhl-Iggelheim



Zusammen mit Jens besuchte ich am Samstag dem 24. März einen Selbstverteidigungslehrgang mit Jürgen Kestner in Böhl-Iggelheim. Dieser fand in der vereinseigenen Halle des VT Böhl statt und zählte circa 65 Teilnehmer. Der Verein hatte für ein nettes Ambiente und gute Verpflegung gesorgt, und so konnten wir uns intensiv den Lehrgangsthemen widmen. Jürgen hatte in vier Einheiten ein schönes Programm zusammengestellt. Immer wieder stufte er die Übungen so, dass auch Anfänger mit ihnen zurechtkommen konnten. Bei komplexeren Kombinationen mussten sie einfach nur einen Teil machen und konnten trotzdem viel dabei lernen. Wichtig war Jürgen vor allem, dass wir ständig in Bewegung waren und so kamen wir dann auch schnell ins Schwitzen. In der ersten Einheit übten wir eine Nahkampfkombination aus vier Zuki mit offener Hand, gefolgt von Age Empi, Mawashi Empi und dem Einklemmen des Angreiferarms mit dem Ellbogen was durch eine Hammerfaust und Zuki oder Empi abgeschlossen wurde. Danach wurde in der zweiten Einheit vor allem ein dynamisches Training mit dem Partner gemacht, das die vorher erlernten Prinzipien und den Schutz des Kopfes bei ständiger Bewegung zum Thema hatte. Nach einer Pause folgte in der dritten Einheit das Entkommen, wenn man an eine Wand in die Enge getrieben wurde. Und in der vierten Einheit wurde der Selbstschutz gegen mehrere Angreifer geübt. Auch dabei hielt uns Jürgen permanent in Bewegung und führte bei den beiden Abschlussübungen Behinderungen mit Fußfesseln oder Haltegurten um die Hüfte ein. Um 16:30 waren wir dann geschafft aber zufrieden und konnten nach einem gelungenen Lehrgang die Heimreise antreten.

Carsten

26.03.2018