



Kempo-Lehrgang in Goch



Die ersten Lehrgänge waren gut besucht

Shaolin Kempo

Die bisher durchgeführten Dan-Vorbereitungslehrgänge der Fachschaft Shaolin Kempo

waren allesamt gut besucht. Die Dan-Vorbereitungslehrgänge sollen den Prüflingen den letzten Schliff auf dem Weg zum Schwarzgurt geben oder Prüfungsvorbereitung zu einer weiteren Dan-Prüfung darstellen. Der erste Lehrgang im Januar, welcher in Moers unter Leitung von Klaus Konrad stattfand, befasste sich mit den Formen im Schüler- und Meisterbereich. Gerade die Meisterformen verlangten den Lehrgangsteilnehmer einiges ab und forderten zu erhöhter Aufmerksamkeit auf. Mit Detlef Tomasik hatte man wieder einen hervorragenden Referenten im Prüfungsbereich der Selbstverteidigung in Goch auf der Matte. Die Teilnehmer des Lehrgangs staunten über die Vielfalt und Vielseitigkeit, was in diesem riesigen Feld so machbar ist. Da hier die Verteidigungen und Techniken dazu nicht vorgeschrieben sind, konnte sicherlich jeder Sportler einiges für seine eigene Prüfungsvorbereitung im Selbstverteidigungsbereich mitnehmen und in diese integrieren.

Kampfrichter - Aus- und Fortbildung

Als Vorbereitung für die NRW-Landesmeisterschaften fand noch frühzeitig ein Kampfrichterlehrgang für den Wettkampfbereich Semi- und Leichtkontakt in Moers statt. Eingeladen waren die lizenzierten Kampfrichter sowie die Kampfrichter-Anwärter. Zuerst einmal kämpfte man sich durch die Ordnungen und Regelwerke. Neben

viel Theorie kam auch die Praxis mit recht aussagekräftigen Zweikämpfen nicht zu kurz. Hier konnte das, was im Vorfeld geschult und auch munter diskutiert wurde, in der Realität geprobt werden. Viel Lob von den Teilnehmern für den intensiven und immer interessanten Lehrgang erlebten die beiden Referenten Ahmad Mahmoudpour und Michael Mende.

Selbstverteidigungslehrgang

Mitte Februar hatte der WVNW seine Kampfsportler zu einem Breitensportlehrgang mit dem Thema „Abwehren gegen Fassen und Umklammern“ in das LLZ nach Rees eingeladen. Die 40 Teilnehmer kamen in den fünf Stunden öfter an ihre Grenzen, vor allem konditionell. Stefan Nigbur aus Voerde und Sebastian Herrmann aus Sankt Augustin zeigten jeweils im Wechsel ihre Bewegungsabläufe, die dann auch fleißig trainiert wurden.



Selbstverteidigungslehrgang im LLZ Rees