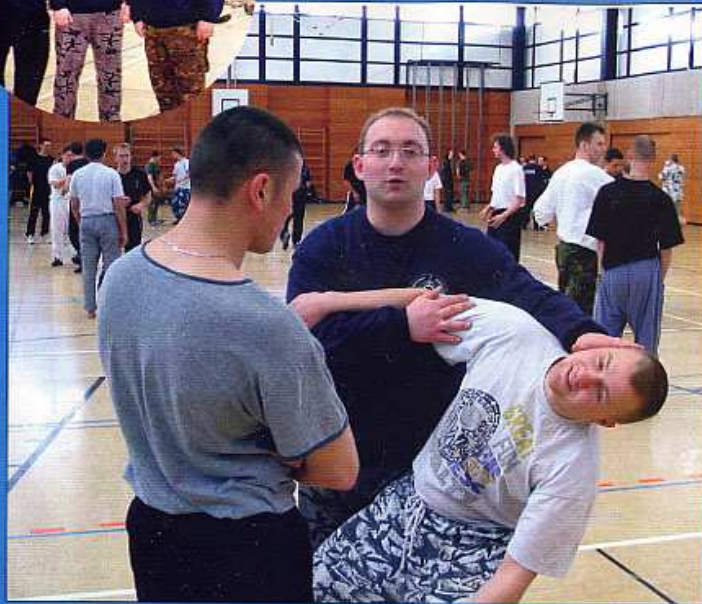




SYSTEMA Top-Seminar 2003

mit Michail Ryabko, Sergej Borschtschow und Andreas Weitzel



Dieses Jahr fand zum fünften Mal ein einwöchentlicher Kleingruppenunterricht mit anschließendem Top-Seminar unter Leitung bekannter Experten der russischen Kampfkunst SYSTEMA an der RMA-Akademie Augsburg statt.

Der Kleingruppenunterricht umfasste täglich 2 - 3 h und wurde von Sergej Borschtschow, einem der besten SYSTEMA-Trainer Russlands, und Andreas Weitzel, dem Leiter der RMA-Akademie Augsburg und Ausrichter des Seminars,

geleitet. Es waren ca. 35 Teilnehmer aus Deutschland, Tschechien, England und Kanada angereist. Im täglichen Training wurde vor allem die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung in vielfältigster Weise beleuchtet. Die einfühlsame Methodik von Sergej und Andreas begeisterte alle Teilnehmer. Das Gruppengefühl war sowohl durch das Training, als auch durch das Rahmenprogramm sehr harmonisch. Dieses wurde bereits am ersten Tag durch einen Besuch einer russischen Sauna eingeleitet. Weitere Aktivitäten, wie der gemeinsame Besuch der Gedenkstätte KZ Dachau, sowie Billard-,

Bowlingspielen, Stadtbummel und gemütliche Abende trugen zum starken Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmer bei. Das Kleingruppentraining stellte eine gute Vorbereitung für das Wochenendseminar dar.

Am Wochenende hatten 80 Teilnehmer aus Deutschland, Tschechien, Österreich, Holland und der Schweiz die Möglichkeit, die Kunst des SYSTEMA direkt von Michail Ryabko, dem heutigen Patriarchen der Russischen Kampfkunst, kennen zu lernen. Gekonnt behandelte er Themen, wie Atmung, Bewegung, Schläge und Tritte, Waffenabwehr etc. Besonderer Wert wurde auf die eigene Bewegungskultur und die damit verbundene Beeinflussung der Körpermechanik und der Psyche des Angreifers gelegt. Eindrucksvoll wurde ebenso der Umgang mit der Peitsche, dem Messer und der Schaschka (Kosakensäbel) demonstriert. Auch hier waren die Rückmeldungen der verschiedensten Teilnehmer (Neulinge, Fortgeschrittene etc.) immer überzeugend positiv.

Auf dem Top-Seminar hatte man noch die Möglichkeit, das erste deutschsprachige Buch über SYSTEMA zu erlangen, welches gerade erst erschienen war. Es heißt „Menschen leben SYSTEMA“ und wurde von Andreas und Elena Weitzel geschrieben. Ebenso konnten die Teilnehmer und Besucher handgeschmiedete, trainings- und schaukampftaugliche Schwerter, Dolche und Äxte von Salten-Handwerk und Messer von Busse Combat Deutschland an einem Ausstellungsstand käuflich erwerben.

Insgesamt war es eine gelungene Woche, welche gut für den Körper, den Geist und die Seele war! 🐾

Michael Hirten
RMA Systema Bonn