

Mittwoch 17.01.2007
Geislinger Zeitung und NWZ Göppingen

Rubrik: Lokaler Sport

KAMPFSPORT / Systema-Seminar in Gruibingen

Kampf mit System

Aus Anlass ihres einjährigen Bestehens veranstaltet die Systema-Gruppe Gosbach am kommenden Wochenende in der Gruibinger Sickenbühnhalle ein zweitägiges Systema-Seminar.

Als Seminar-Trainer kommt Andreas Weitzel, Deutschlands führender Systema-Ausbilder und Bundestrainer der European Systema Association. Systema ist eine altrussische Kampfkunst. Sie beinhaltet die Verteidigung gegen einen und mehrere Angreifer, Waffenkampf, psychische Ausbildung und andere Fertigkeiten, die für einen Menschen im Alltag und in Extremsituationen nützlich sein können.

Das Systema-Training umfasst neben den reinen Kampf- und Verteidigungsanwendungen auch Atemtraining, Entspannungs- und

Heilübungen sowie Übungen zur Steigerung von Fitness, Beweglichkeit und Konzentration. Die Ursprünge der altrussischen Kampfkunst reichen bis weit ins Frühmittelalter zurück. Verbreitet und weitergegeben wurde sie bis zum Ende des Zarenreiches durch die Kosaken. Ab 1918 blieb die altrussische Kampfkunst ausschließlich den Spezialeinheiten der sowjetischen Armee vorbehalten. Auf diese Art und Weise überdauerte sie und bekam den neuen Namen Systema (zu Deutsch: das System).

Das zehnstündige Seminar in Gruibingen beginnt am Samstag um 12 Uhr und am Sonntag um 10 Uhr. Anfänger können ohne Vorkenntnisse teilnehmen, bequeme Sportkleidung genügt. Detaillierte Informationen zur Sportart Systema und zum Seminar sind im Internet unter www.rma-systema.de zu finden. hw