

Mittwoch 24.01.2007
Geislinger Zeitung und NWZ Göppingen

Rubrik: Lokaler Sport



Systema Bundestrainer Andreas Weitzel (links) zeigt hier mit Gosbachs Trainer Andreas Mayer eine Technik des Systema-Sports. FOTO: HEINZ WIEDMANN

KAMPFSPORT / Systema-Seminar in Gruibingen

Selbst Können lernen

Beim Seminar der Systema-Gruppe Gosbach in der Gruibinger Sickenbühlhalle vermittelte Andreas Weitzel, Deutschlands führender Systema-Ausbilder, den Teilnehmern viele Erkenntnisse.

Die Seminar-Teilnehmer, darunter Kampfsportler aus allen Disziplinen sowie -Neulinge, bekamen in vier Trainingseinheiten die Grundprinzipien von Griffbefreiung, Bodenkampf, Faustkampf und Messerabwehr vermittelt.

Im Systema gibt es keine Techniken oder vorgeschriebene Bewegungsabläufe. Es geht darum, Prinzipien zu erkennen, zu verstehen und Fähigkeiten umzusetzen, die in jedem stecken. Angefangen von der korrekten Körperhaltung bis zum richtigen Abrollen. Der Referent vermittelte neben den reinen Kampf-

und Verteidigungsanwendungen auch grundlegende Übungen zur Entspannung, Atemtechnik, Beweglichkeit und Konzentration. Selbst routinierte Kampfsportler gewannen viele neue Erkenntnisse.

In der vierten Trainingseinheit ging Weitzel auf die Abwehr von Messerangriffen ein, die Schüler konnten alle in den vorangegangenen Einheiten geübte Prinzipien anwenden. „Das Messer ist eine der gefährlichsten Nahkampfwaffen“ warnte Andreas Weitzel. Um sich effektiv gegen Messerangriffe verteidigen zu können, müsse man „die Struktur solcher Angriffe erkennen und verstehen.“

Die Systema-Gruppe Gosbach trainiert jeden Freitag ab 19 Uhr in der Halle des Sportstudios Time for und ist für neue Mitglieder offen. Detaillierte Infos zu Systema sind im Internet unter www.rma-systema.de zu finden. hw