

11. Krav Maga Self Protect Instruktoren-Lehrgang in Liestal

Freitag, 12. September 2014, reisten 24 Interessierte Anwärtinnen und Anwarter aus diversen Regionen der Schweiz, zum dreitägigen Instruktoren-Lehrgang ins Krav Maga Self Protect Hauptausbildungscenter nach Liestal (BL).

Der Einstieg in die dreitägige Grundausbildung, dem Basic-Bereich, startete am Vormittag mit den Grundstellungen, Grundschritten sowie den Verschiebungen des Körpers, Ausweichmanövern und ersten einfachen Schlagtechniken. Am Nachmittag waren die charakteristischen Blocktechniken (360 Grad) aus dem Krav Maga sowie Erklärungen zum Passiv- und den Schleifblöcken an der Reihe. Diverse Partnerübungen in Verbindung mit den Grundschritten, Verschiebungen und Ausweichmanövern (Pendeln und Rollen) rundeten den ersten Ausbildungstag ab. Durch das Einstiegsprogramm führten an diesem ersten Tag, Bruno Trachsel (Stv. KMS CH), Nenad Stojkovic (Stv. KMS CH) und Giuseppe Puglisi (Chef KMS CH).



Instruktoren Anwärtinnen und Anwarter beim Üben der ersten Grundschritte



Am Samstag, 13. September 2014 war die ganze Thematik der einfachen Befreiungen, also Handgelenkbefreiungen (ein- und zweihändig), Reversgriffe (ein- und zweihändig), Würgegriffe von vorne, der Seite und hinten (ein- und zweihändig), Umklammerungen sowie alle Tritttechniken aus dem Krav Maga und diverse Ellenbogenschläge als ultimative Notwehrtechniken.

Durch das rund 6-stündige Befreiungs-Programm wurden die angehenden Instruktorinnen und Instrukturen durch Angelo Savorani (Stv. KMS CH) und Bruno Trachsel geführt. Angelo hinterliess einmal mehr aufgrund seiner filigranen Technik in diesem Bereich, einen bleibenden Eindruck, den die Teilnehmer/innen auch am Sonntag noch verspürten.

Der Sonntag, 14. September 2014 startete mit einer stündigen Repetitionsrunde und dem anschliessenden Einstieg in die Trainings- und Bewegungslehre. Diese Thematik wurde von Thomas Hertig (KMS Advanced-Instruktor) vorgetragen, der beruflich als Turn- und Sportlehrer sowie in Magglingen an der Sportfachhochschule (Bundesamt für Sport) als Ausbilder/Fachleiter tätig ist. Thomas präsentierte den Teilnehmer/innen einen Vortrag (Orientierungswissen) für das Handwerkzeug eines angehenden Instruktor/in und die Vielfältigkeit der Instruktion. Er zeigte aber vor allem auch auf, dass die Instruktion nicht alleine vom Präsentieren einer guten oder effizienten Technik abhängt, sondern auch die Persönlichkeit eines/r Instruktor/in und authentische Auftritt einen wesentlichen Anteil am erfolgreichen Instruieren sind. Daraus ging klar hervor, dass nebst der Methodenkompetenz (Handwerkzeug des Unterrichtens), die Fachkompetenz (Krav Maga), aber vor allem die Selbst- und Sozialkompetenz eines/r Instruktor/in nicht ausser Acht gelassen werden sollte.



Am Sonntagnachmittag wurde es dann nach rund 2 ½ Tagen (15 Stunden) Ausbildung, mit der Thematik Verteidigung am Boden, nochmals anstrengend und auch anspruchsvoll. Zu Boden gehen (vor-, rück- und seitwärts), Aufstehen aus der Bodenlage und Verhalten am Boden waren der Einstieg und zeigte allen sehr schnell auf, wie anstrengend ein Zweikampf am Boden gegenüber demjenigen Kampf im Stand sein kann.



Inhalte wie Treten aus der Bodenlage und gleichzeitiges Aufstehen oder das Drehen aus der Bauch- in die Rückenlage sowie das Auffangen des eigenen Körpers (nach einem Takedown-Angriff von hinten) oder koordinative Übungen wie der Spider, Hebeltechniken gegen die Knie des Angreifers aus der Bodenlage brachten den einen oder anderen Teilnehmer nochmals an seine Grenzen. Es wurde dabei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass man das zu Boden gehen wenn immer möglich vermeiden sollte, da die körperliche Anstrengung aber auch die Gefährlichkeit (die dabei entsteht) in einer solchen Situation nicht zu unterschätzen sei.

Zum Abschluss des 3-tägigen Lehrgangs widmeten wir uns nochmals dem Thema Befreiungen, mit Verteidigungen gegen Kragengriffe, Angriffen mit Schwitzkasten, Unterarmwürger und Doppelnelson. Ein grosses Lob vom Instruktoren-Team geht nach diesem intensiven (verlängerten) Weekend an alle Teilnehmer/innen, die während der drei Tage mit einer hohen Disziplin und Konzentration ans Werk gegangen und mitverantwortlich für die Super-Kursatmosphäre gewesen sind.

Herzlichen Dank an alle Teilnehmer/innen und bis bald im Advanced - Modul Ende Oktober (31. Oktober - 2. November 2014) in Liestal.



Giuseppe Puglisi
Chefinstruktor KMS Schweiz