

1. Krav Maga Trainerkurs am 31. Januar 2015 in Liestal

1. KMS - Trainerkurs

Zum Jahresstart lud die Krav Maga Self Protect Association am Samstag, 31. Januar 2015 nach Liestal ins Hauptcenter und eröffnete das neue Jahr mit dem Thema Sparring Teil 1.

Es kamen rund 55 InstruktorInnen und InstruktorInnen aus mehr als 30 Center zum 1. KMS Trainerkurs. Der Einstieg ins Thema war ein Aufwärmen von Instruktor Yutaka Koike im Bereich des Functional Training, wo vor allem die koordinativen Aspekte und aber auch die konditionellen Faktoren (Ausdauer / Kraft) nicht zu kurz kamen. Der nächste Schritt war die Beinarbeit aus dem Basic-Bereich (vor-, rück- und seitwärts), wo aufgezeigt wurde, wie wichtig die Grundschrirte und die Kampfposition sowie die Ausweichbewegungen für das freie Kämpfen sind. Die einfachen Hilfsmittel (ein paar weisse Gürtel) dienten dazu, den anwesenden InstruktorInnen und InstruktorInnen auch zu vermitteln, dass man für ein effizientes Training auch mit einer ganz simplen Ausrüstung arbeiten kann. Dem einen oder anderen Anwesenden zeigten die Übungen für die Beinarbeit sehr rasch auf, dass dort für ein gutes Sparring meistens die grössten Defizite ausgemacht und auf die Grundschrirte aus dem



Basic-Programm grossen Wert gelegt werden sollte. Der nächste Schritt war die korrekte Ausführung von Jab und Punch in Verbindung mit der Beinarbeit sowie dem Körper. Auch dort zeigte sich, wie wichtig die korrekte Technik aus dem Basic-Bereich ist, wenn nur diese zwei Box-Schläge im Sparring ihre Wirkung zeigen sollen. Auch der korrekte Hakenschlag mit der schwachen und starken Hand sowie die diversen Beintritte (offensiv und defensiv) und Kniestösse in Kombination mit diversen Drillübungen am Nachmittag rundeten den 1. KMS Trainerkurs zum dem Sparring (Teil 1) ab. Vor allem der physische Aspekt in Verbindung mit der Technik und dem mentalen „Wollen“ zeigte allen auf, dass Sparring eine Körper, Hand und Kopf Sache ist und es aber auch trotz grosser Anstrengung - enorm Spass macht! Herzlichen Dank für Eurer Engagement und Einsatz, KMS Chefinstruktor, Giuseppe Puglisi.



Instruktorentaining Liestal 31. Januar 2015

