



Am Samstag den 20.8.22 fand bei uns im Yawara ein Seminar zu den Grundlagen im Sparring mit unserem Kickbox-Trainer Cihan Köse (2. Dan Kickboxen) statt. Dabei gab es viele Teilnehmer aus unterschiedlichen Kampfstile (Jiu-Jitsu, Kickboxen und Selbstverteidigung) und in unterschiedlichen Altersklassen - von 14 bis 50 war alles dabei. Die Teilnehmer haben zunächst gelernt, was der Grundbaustein jedes Kampfes ist: Eine saubere Beinarbeit. Diese ist natürlich wichtig für die richtige Balance, aber auch für die Kraftübertragung und Explosivität. Als nächsten Schritt galt es, die richtige Distanz zu finden. Hier hatte jeder Teilnehmer die Aufgabe, für verschiedene Techniken seine maximale Distanz zu finden und von hier ausgehend weiterzuarbeiten. Die nächsten Seminarthemen sind für jedes Sparring essentiell: Schwachstellen finden und Schwachstellen nutzen. Am Ende des Seminars wurden die gelernten Themen direkt im Sparring angewendet. Alles in allem war das 3-stündige Seminar super informativ und lehrreich und jeder konnte für sich selbst etwas mitnehmen. Im Anschluss wurden die verbrannten Kalorien bei einem kleinen „Sommerfest“ mit leckerem Essen und Trinken wieder aufgenommen.

Yasemin Kraus