

Am 28. und 29. April 2012 fand in Hannover unser „**Volle Power Lehrgang**“ statt. Die knapp 50 Teilnehmer vom BSV Gleidingen und KSZ Ilmpower freuten sich auf dieses Highlight. Als Trainer waren Andreas Sikorsky, Michael Möller und Torsten Wolf am Start.



Am Samstagmorgen ging es mit einem 1-stündigen Erwärmungsprogramm mit Kampfspielen und Freikampftechniken los. Die Teilnehmer kamen hierbei schon mächtig ins Schwitzen. Torsten Wolf, der frühere Kickboxtrainer in seinem Verein, hatte dabei einige Tricks im Kampf Mann gegen Mann oder Frau gegen Frau auf Lager.



Anschließend gaben Andreas Sikorsky und Torsten Wolf Techniken aus dem Ki Tai Jutsu zum Besten und zeigten hierbei noch Alternativtechniken auf. Dabei kam vor allem das Wissen von Torsten Wolf als Physiotherapeut, ausgebildet in TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), den Teilnehmern zu Gute. Er zeige verschiedene Ashi-Schmerzpunkte, die normalerweise zur Heilung verwendet werden, aber eben auch zur schmerzhaften Abwehr bis hin zum Knock-out des Gegners führen können. Andi und Torsten führten mit viel Körpereinsatz, großen

Schmerzen und zur großen Belustigung der Teilnehmer die Techniken vor. Die Teilnehmer konnten dann die Techniken in Ruhe für sich ausprobieren und die Schmerzen am eigenen Körper spüren. Auch Timo, Übungsleiter vom BSV Gleidingen, der sonst keine Schmerzen merkt, verspürte auch am Abend noch welche.



Am Nachmittag begrüßten wir Michael Möller, der mehrfache Deutsche Meister, Europameister und Weltmeister in verschiedenen Kampfkünsten und Kampfsportverbänden. Nach den bisher harten Trainingseinheiten verstand es Michael die Teilnehmer mit Motivationsübungen wieder zu begeistern. In diesen Übungen ging es hauptsächlich um die Zahl acht, der in den Kampfkünsten eine große Bedeutung beigemessen wird. Danach ging es mit Selbstverteidigungstechniken und Grundschultechniken „mal anders“ voll zur Sache.



Als Highlight des Tages präsentierte uns Michael zwei verschiedene Katas. Unsere Teilnehmer staunten nicht schlecht, als Michael mit Akrobatik, Präzision und unglaublicher Schnelligkeit durch die Luft wirbelte. Es war cool, so etwas mal live zu sehen!



Am Abend gab es dann ein gemütliches Beisammensein mit echten Thüringer Bratwürsten und einem echten Thüringer Grillmeister (Jörg aus Langewiesen ☺). Bei jeder Menge Gesprächsstoff und Diskussionen ging der Abend gesellig zu Ende.

Am nächsten Tag begann das Training mit dem traditionellen Ki Tai Robic mit Andi und Torsten. Dabei kamen alle ganz schön ins Schwitzen. Mit guter Laune ging es dann zum anschließenden Sonntagsabschlussstraining.



Insgesamt war der Lehrgang super gelungen, alle Teilnehmer waren total zufrieden mit den Trainern, dem Training und die Stimmung war einfach nur total gut!