

## Trainerweiterbildung im Ki Tai Jutsu 2012

Am 20.10.2012 trafen sich in Bad Hersfeld einige Trainer/ Übungsleiter und die, die es werden wollen zu einer Trainerweiterbildung.

Am frühen Morgen 10 Uhr begann der Lehrgang mit der Begrüßung der Teilnehmer, die aus Hannover, Dachwig, Ilmenau/Langewiesen, Elgersburg, Bad Hersfeld und ...anreisten. Als Warm Up hatte Michael Möller 8 Beatsaerobics zum Besten gegeben. 8beats ist ein Zusammenspiel zwischen Sportarten wie Darts, Bowling, Basketball usw. mit Kampfsportelementen und natürlich geiler Mucke. Das war richtig genial und für einige TN eine neue Erfahrung und neue Anregung fürs Training.



Danach hielt Torsten Wolf (Physiotherapeut/Stützpunktleiter Ost) einen Vortrag über Muskeln, deren Funktionsweise und Ernährung und Wichtigkeit des Dehnen. Alle Teilnehmer waren sich danach einig, wie wichtig auch theoretischer Unterricht für Lehrer und Trainer ist, wie was funktioniert und wie zusammenhängt.

Nach der Mittagspause übernahm Andreas Sikorsky (Gewaltpräventionstrainer/Stützpunktleiter Nord) das Kommando. Bei Andi ging es weiter mit Techniken.



Welche Atempunkte beinhalten Ktj Techniken? Dabei sollten die Teilnehmer überlegen, aus wie viel Grundtechniken eine Technik besteht. Interessant war, dass die jeweiligen Partner sich die Technik richtig durch den Kopf gehen lassen mussten und sich gemeinsam abgesprochen haben. Die Technik wurde plötzlich aus einem anderen Blickwinkel gesehen und besser verstanden. Diese Trainingsmethode ist sehr hilfreich um den

Schülern Techniken zu vermitteln.

Dabei haben wir vor allem von Michael Möller (mehrfacher Weltmeister im Kickboxen /Meister in verschiedenen Kampfkünsten) aus verschiedenen Techniken Alternativen gelernt für den Unterricht, die die Trainer mit ihren Schülern als Abwechslung anbieten können. Einfache Peitschenhiebe mit der Hand an empfindlichen Stellen können sehr wirksam sein unter dem Gesichtspunkt der Selbstverteidigung. Es sollte nicht so aussehen, dass wir der Angreifer wären, sondern versteckt zu handeln und deeskalierend. Eine Kombination unserer Techniken und 8beats.



Zum Abschluss wollten dann alle nochmals nach Musik den Tag beenden.

In einer Abschlussrunde haben wir uns ein Feedback geholt, wo sich alle sehr positiv über diese Weiterbildung geäußert hatten. Michael betonte nochmals, dass wir unserem Stil treu bleiben sollten (Ktj) und mit den eben erlernten Alternativen unseren Unterricht gestalten und uns selber weiterentwickeln können. Auch der Hinweis Kampfsport und Kampfkunst positiv darzustellen. Seine eigene Schule zu präsentieren und von hochwertigen Lehrgängen (wie dieser hier gerade) zu profitieren, um sein Wissen zu erweitern oder weiter zugeben, sich bei budo- Book.de anzumelden (kostenlos).

Andreas hat dieses nochmals unterstrichen, mit dem Hinweis, dass wir unsere Schulen wieder besser vernetzen wollen und wir hier sitzen, weil wir uns im Ktj wiederfinden. Wir sind ein sehr tolerantes System mit vielen Freiheiten, aber das unsere Wurzeln im KTJ eingehalten werden, wie wir es in Prüfungen prüfen werden.

Einen herzlichen Dank an alle Teilnehmer sagen das Dreamteam aus Andraes Sikorsky (DKO), Michael Möller (WKA) und Torsten Wolf (DKO/WKA).

