

Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

Rückblick Neujahrslehrgang

Am Samstag, den 18.01.2020 fand unser traditioneller Neujahrslehrgang statt, an dem wir das Jahr immer mit einem bestimmten Motto starten. Dieses Jahr war das Motto: „Frauen Power“. Die Idee kam, als sich Elke Mohl auf ihre 3.Dan Prüfung vorbereitete und somit einen Part beim Neujahrslehrgang gehabt hätte. Aufgrund einer Verletzung konnte sie es leider nicht verwirklichen, dennoch waren an diesem Tag ausschließlich Trainerinnen für das Programm des Tages zuständig.



Die Trainerinnen in Action!

CONNIE KURZ

Die Kampfkunst und Fitnesstrainerin aus Hirrlingen startete den Lehrgang mit dem Thema: „**Wing Tsung Drills & Selbstverteidigung**“. Mit schnellen und geschickten Bewegungen, die einen bestimmten Winkel berücksichtigen ist es möglich durch jeden Angriff zu kommen und die Situation zu kontrollieren. Ein sehr interessanter Stil und ein genialer Auftakt des Tages.

VERENA SCHNABEL

Die Karate Trainerin aus der Nähe von Darmstadt setzte den Lehrgang mit dem Thema: „**Karate Bunkai mit Kyusho Anwendungen**“ fort. Nach einer sehr interessanten Geschichte, über den Ursprung und Werdegang des Karates zeigte sie eine Kata (Bewegungsform) die dann genauer erklärt und als Verteidigung ausgeführt wurde. Verena wird zusätzlich in Kyusho-Qigong-System trainiert und integrierte somit auch die vitalen Punkte der Meridiane als Verstärkung in die Techniken.

ANNETTE KAUTZ

Die Jiu-Jitsu Meisterin aus Fellbach war schon letztes Jahr beim Neujahrslehrgang mit dem Thema: „**Kyusho im Jiu-Jitsu**“ mit dabei und ersetzte den Part von Elke Mohl. Sie zeigte Verteidigungstechniken

bei denen Sie die Eingänge über die vitalen Punkte des Kyusho-Qigong-System setzte. Danach wurde dann mit Jiu-Jitsu Festhalte- und Abführtechniken abgeschlossen, die ebenfalls mit Kyusho verstärkt werden können.

CONNIE KURZ

Zum Abschluss war nochmal Conny mit dem Thema: „**PowerFitness**“ an der Reihe. Jetzt wurde nochmal Action gemacht um den Körper in einen vitalen und kräftigen Zustand zu bringen. Sport schüttet Glückshormone aus und so wurde der diesjährige Neujahrslehrgang abgeschlossen!



Die Teilnehmer des Neujahrslehrgangs 2020

An dieser Stelle vielen Dank an die Trainerinnen, die für einen Super Lehrgang gesorgt haben, der mit dem Motto FrauenPower als noch nie dagewesenes Highlight betitelt war. Wie fast immer wurde der Tag beim gemütlichen Beisammensein im Gasthaus Rössle Bierlingen beendet.

... und so geht es bei uns weiter!

Nächste DOPPELEINHEIT 08.02.2020

Kyusho-Qigong-System - 13:00-15:00
Kombatan-Arnis - 15:15-17:15

ARNIS-LEHRGANG 15.02.2020

mit Christian Giesel aus Emmendingen

KYUSHO & SYSTEMA SEMINAR

mit Großmeister Karsten Dam aus Dänemark
28.03. - 29.03.2020

Volker Hipp (BKS-Starzach)

Hier bekommst Du alles über unseren Verein beantwortet. volker.hipp@bujukai.de / www.bujukai.de