

SV Lehrgang am 27.05.2023 mit Jürgen Kestner in St. Georgen



Auch dieses Jahr kam wieder der SV Profi Jürgen Kestner zu uns nach St. Georgen um mit uns und unseren Kampfkunstfreunden einen realistischen Selbstverteidigungslehrgang durchzuführen. So wie letztes Jahr beschlossen, arbeiteten wir auch dieses Jahr in einer Kleingruppe von 25 Personen, wir hatten die Teilnehmerzahl begrenzt. Entspannter für Teilnehmer, Trainer und auch uns als Ausrichter. Der Lerneffekt ist so auch viel grösser. Speziell ging Jürgen auf Angriffe ein, die aktuell in der Realität vorkommen: wie Stoßen / Schubsen, Ohrfeigen / Schwinger, Fassen und Zuschlagen(Ohrfeigen),Schwitzkasten, Handgelenk- und Arm fassen, Umklammerungen, Würgeangriffe im Stand und am Boden, Tritte gegen am Boden liegende Opfer, mehrere Angreifer die Ihr Opfer umzingeln, Messerangriffe. Diese Angriffe erfolgen oft dynamisch und "aus dem Nichts heraus"! Ausschließlich SV

erfahrene Personen und Trainer nahmen teil. Jürgen hatte für alle wieder Tipps parat, so dass jeder sich auf seine für ihn stimmige Weise weiterentwickeln kann.

Im Jahr 2024 werden wir wiederum einen SV Lehrgang mit Jürgen Kestner im Mai durchführen.



Im Anschluss an den Lehrgang legten 6 Vereinsmitglieder der Budogruppe die Prüfung zum 1. und 3. Braungurt ab. Neben Grundschule und Kata legten alle im Wahlteil Selbstverteidigung ihre Prüfung ab. Die Prüfung wurde von Susanne Weißer-Torma abgenommen. Vereinsvorsitzender Karlo Torma und Jürgen Kestner waren ebenfalls anwesend. Jürgen gab auf Wunsch der Prüflinge jeden wertvolle Tipps für die Schwarzgurtvorbereitung mit auf den Weg. Alle Prüflinge waren hoch motiviert und zeigten durchweg sehr gute Leistungen bedingt durch das intensive Training der letzten Wochen und regelmäßigem Training über Jahre hinweg. Jürgen Kestner lobte die Disziplin, Respekt und das gute Miteinander, das in der Budogruppe herrscht. „Ihr habt den ganzen Tag voll mittrainiert und legt dann anschließend noch Prüfung ab. Das erfordert sehr viel Disziplin und auch Durchhaltevermögen“.

Die Prüfung zum 3.Kyu braunen Gurt bestanden, Tim Kaiser, Morris Winterhalter, Cedric Bauch und die Prüfung zum 1. Kyu (brauner Gurt Vorstufe zum Schwarzgurt) bestanden: Steffi Hermann Haas, Markus Rombach und Andreas Schuler.

Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

