

Eskrima Bundeslehrgang in Holzminden

Drei Jahre philippinischer Kampfsport in Holzminden

Am 19.01.2013 fand zum dreijährigen Bestehen der Doce Pares Eskrima Abteilung des MTV Altendorf ein 3 1/2 stündiger Kampfsportlehrgang in Holzminden statt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch die Sportwartin des MTV Altendorf , Frau Katrin Schliephake, erlebten die fast 50 teilnehmenden Sportler unter der Leitung vom Doce Pares Eskrima Bundestrainer Hubert Mayr sowie Engelbert Wallek einem weiteren erfahrenen Bielefelder Kampfsporttrainer wie diese philippinische Kampfkunst in Perfektion aussieht.

Männer und Frauen mit und ohne Kenntnisse im Bereich Kampfsport nutzten die Möglichkeit Doce Pares Eskrima unter fachkundiger Leitung kennen zu lernen.

Das Trainerteam demonstrierte eindrucksvoll wie philippinische Kampfkunst und effektive Selbstverteidigung in Perfektion aussieht. Es wurde gezeigt und trainiert wie man (Frau) sich effektiv bewegen und zur Wehr setzen kann.

Anschließend wurden die demonstrierten Techniken in gut strukturierte Übungen für die Lehrgangsteilnehmer umgesetzt, ohne die Teilnehmer durch zu viele neue Bewegungsmuster und Techniken zeitgleich zu überfordern.

Die während der Übungsphasen aufkommenden Fragen blieben auch nicht lange unbeantwortet, denn unter den Teilnehmern befanden sich noch 5 weitere Eskrima Trainer, die gerne ihr Wissen an die anderen Sportler weiter gaben.

Auch für eine Stärkung vor Lehrgangsbeginn und in der 30 minütigen Pause war gesorgt. Die Gruppe des MTV Altendorf hatte für diesen Zweck eine kleine Cafeteria eingerichtet. Nach Lehrgangsende ging es dann ins Allersheimer Tor, um dort das dreijährige Bestehen noch gebührend zu feiern und den tollen Lehrgang sowie die letzten 3 Jahre noch einmal Revue passieren zu lassen.



