

Eskrima Bundeslehrgang in Holzminden zum dreijährigen Bestehen

MTV Altendorf richtet Kampfsport-Lehrgang in der Kreisstadt aus

Holzminden (r). Zum dreijährigen Bestehen der Doce Pares Eskrima Abreitung des MTV Altendorf fand ein dreistündiger Kampfsportlehrgang in Holzminden statt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch die Sportwartin des MTV

Altendorf, Katrin Schliephake, erleben 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 nutzen 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 de-

monstrierten 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 Übungspha-

sen aufkommenden Fragen blieben auch nicht lange unbeantwortet, denn unter den Teilnehmern befanden sich noch fünf weitere Eskrima Trainer, die gerne ihr Wissen an die anderen Sportler weitergeben.



Bundestrainer Hubert Mayr vermittelt effektive Konter.

Foto: TAH



Die Lehrgangsteilnehmer mit den Trainern Hubert Mayr und Engelbert Wallek.

Foto: TAH