

## Pressemittlung:

Stand: 08. Februar 2017

### „Volles Haus“ beim Voerder Kampfsport-Tag

Moderne Kampfkunst wie ATK, Jiu-Jitsu und Dju-Su, das waren die Selbstverteidigungsthemen die am vergangenen Sonntag zum 8. Voerder Budolehrgang gelehrt wurden. Die Jiu-Jitsu Gruppe des TV Voerde e.V. lud dazu wieder zum Jahresauftakt in die Mehrzweckhalle des Schulzentrum Süd ein. Erfreulich war für die Voerder wieder einmal die große Resonanz vieler neuer Teilnehmer aus den umliegenden Regionen, wie Rheinberg, Wesel, Kleve, Bochum, Düsseldorf, Gelsenkirchen, Wuppertal und Holzwickede.



Begrüßung der Anwesenden

Vereinstrainer Stephan Nigbur knüpfte an den Vorjahreslehrgang an und freute sich wieder über die Zusage der beiden Referenten. Zum Einen aus Wuppertal der ATK-Meister Martin Sülz (6.DAN) und der düsseldorfer Jiu-Jitsu-Meister Michel Andree (6.DAN). Beide waren auch 2016 schon als Referenten nach Voerde gekommen. Durch die Vielseitigkeit der unterschiedlichen Budo-Stielrichtungen konnten einige „alte“ Selbstverteidigungstechniken, sowie auch wieder viele Neues gelehrt und trainiert werden. Getreu dem Motto „Gemeinsam im Budo-Sport unterwegs sein“, erlebten alle Anwesenden in doch teilweise anstrengender, aber auch sehr unterhaltsamer Atmosphäre, dass der Kampfkunstsport mit Freunden sehr viel Spass bereite.

Die Budo-Sportart ATK (Anti Terror Kampf) war wie auch schon in den Vorjahren natürlich Martin Sülz vorbehalten. Er ist einfach ein großartiger Experte auf diesem Gebiet. Er brachte trotz aller Ernsthaftigkeit und Realitätsnähe mit doch teilweise sehr „ruppigen“ Techniken, aber auch mit dem nötigen Witz, alle Teilnehmer/innen an ihre Grenzen.



Referent Martin Sülz in Aktion

*Hinweis dazu: ATK-Techniken sind leicht zu erlernen und verlangen dem Übenden natürliche und direkte Bewegungsabläufe ab, um so den vermeintlichen, alltäglichen Konflikten und Gefahren, selbstbewusst entgegen treten zu können.*

Für den Bereich Jiu-Jitsu, hatte Michel Andree wieder einige interessante Techniken im Gepäck. Entsprechend der Graduierungsstufen demonstrierte er Kombinationen zum Nachahmen, die einigen Teilnehmern schon einiges abverlangte.

Damit noch nicht genug, präsentierte er als schmückendes Beiwerk, wie vielseitig ein Kubotan (Nervenstick) eingesetzt werden kann. Hierbei wurde aber ausdrücklich auch auf die Ernsthaftigkeit dieses kleinen Trainingsgerätes hingewiesen.

Mit wenigen Handgriffen, etwas Geschick und eine Portion Selbstvertrauen lässt sich ein Kubotan sehr effektiv einsetzen.



Michel Andree (rechts im Bild) erklärt die Wirkungsweise des Kubotan

Aus dem Chinesisch stammenden DjuSu, das neben dem doch ähnlichen Jiu-Jitsu, das Steckenpferd vom Voerder Vereinstrainer Stephan Nigbur ist, präsentierte er einige Möglichkeiten, aus der fast unbegrenzten Vielfalt dieses Verteidigungssystems. Vorrangig ging es darum, sich effektiv in Nahdistanz gegen Faustschläge und Stöße zu behaupten. Man probiert immer wieder neuen Facetten dieser Selbstverteidigungsmöglichkeiten aus.

Auf Dreihundert Quadratmeter Mattenflächen wurde dann im 70-menütigem Wechsel bei allen drei Referenten das Gezeigte ausgiebig geübt.

Nach knapp 5 Stunden körperliche Kampfsportertüchtigung konnte man trotzdem bei durchweg allen Teilnehmern noch eine positive Stimmung erfahren. In Hinblick dazu wurden auch schon Anfragen für die 9. Auflage 2018 in Voerde gestellt.



TV Voerde 1920 e.V.



Stephan Nigbur (li.) demonstriert mit Vereinskollege Jens Bertaglia Nahkontakttechniken



Abschließendes Gruppenfoto mit den Aktiven



Die Jiu-Jitsu Gruppe vom TV Voerde, ein Mitgliedsverein der Jiu-Jitsu Union NRW, bietet jedem/r Budo-sport-Interessierten ab einem Alter von 12 Jahren ein unverbindliches Probetraining an. Weitere Infos findet man unter [www.budo-voerde.de](http://www.budo-voerde.de)