

# Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen, Hanbo & Karate am 21. Januar 2012 beim SC Bayer 05 Uerdingen



Für diesen Lehrgang hatten sich Renshi Mike und Sensei Rainer etwas Besonderes ausgedacht. Am Anfang stand eine theoretische Einheit mit welchen Alltagsgegenständen eine Verteidigung möglich ist und wie diese effektiv eingesetzt werden können. Vom Schlüsselanhänger über Zeitungen, PET Flaschen,

Kugelschreiber, war alles dabei; Schirme nicht fehlen. Ob nun harte sind, weiche oder eben Varianten war es möglich anzuwenden.



Hundeleine oder Schals durften natürlich auch Gegenstände zur Hand gar keine, bei allen dieselben Techniken



In der letzten Einheit konnten sich die Teilnehmer die Themenschwerpunkte aussuchen, Renshi Mike schulte daraufhin in Bodenbefreiungstechniken und Sensei Rainer in effektive und schnelle Karatetechniken.



Nach diesem 6 stündigen Lehrgang waren alle ausgepowert.

Als Gäste konnten wir noch Moni und Günther von den Orcas begrüßen, sie waren im Nebenraum besonders fleißig. Micha lehrte sie eine Kyokushin Dan Kata, Beate und Mike schulten sie in Hanbo Techniken und –Kata.



Den Tag ließen wir beim Italiener ausklingen und nutzten die Gelegenheit den kommenden Bundeslehrgang durchzusprechen. Vieles ist schon getan, aber sehr vieles ist noch zu erledigen.

Wir freuen uns alle auf die nächsten gemeinsamen Lehrgänge.

Sensei Rainer Wardin

