



Systema® - Lehrgang am 26. Juni 2004 in Potsdam Ausrichter: USV Potsdam e.V.

Nach diversen Hinweisen im Internet und Mundpropaganda in der Ju-Jutsu Gemeinde hat am Wochenende ein Systema® - Lehrgang in Potsdam stattgefunden.

Die Referenten waren (allen ‚alteingesessenen‘ bekannt)

Falko Zander

Dirk Wiegner

3. Dan Ju-Jutsu, Systema® – Übungsleiter

und

1. Kyu Ju-Jutsu und Systema® – Übungsleiter



Der Lehrgang fand auf dem Universitätsgelände in Sanssouci statt. Nachdem wir festgestellt hatten, daß man auch das Fallen und Rollen ohne Matten üben kann, (Zitat Falko: „Wir entscheiden, wann wir und wie wir fallen“) führten uns Falko und Dirk souverän durch den Lehrgang. So wurde uns unter anderem auch beigebracht, wie wichtig die richtige Atemtechnik ist.

Das Seminar war im Baukastensystem aufgebaut. Jeder einzelne Abschnitt verband sich zum Schluss zur sicheren und logischen Verteidigung.

Insbesondere wurde viel Wert auf das Üben von Hebeltechniken in Stand und Boden, Befreiungen und Schlagtechniken gelegt. Immer wieder machte Falko seine Runden durch die Reihen und zeigte dem einem oder anderen die offensichtlichen Fehler.

Den meisten Teilnehmern fiel auf, daß nicht alle Themen behandelt wurden und so wünschten sich viele Teilnehmer auf der anschließenden Party eine Fortsetzung des Lehrganges.

HINWEIS: Weitere Termine für Systema® – Lehrgänge könnt Ihr der Internetseite von Falko Zander entnehmen. (www.falko-zander.de)

Ich konnte aus diesem Lehrgang sehr viel mitnehmen und möchte den Leuten danken, die mir diesen Lehrgang empfohlen haben. Weiterhin möchte ich allen danken, die mir auf diesem Lehrgang sehr geduldig erklärt haben, wie Techniken funktionierten.

Ich kann nur hoffen, dass wir in Zukunft Falko und Dirk öfter in Berlin und Brandenburg als Referenten begrüßen können.

Sylvia Thomas 1. Dan Ju-Jutsu
Mitglied im EBJC