



# WonHwaDo Deutschland

## Budo Seminar Atemi Combat System Berlin

Am 13. März hatte das ACS-Team Berlin (Atemi Combat System) mit bekannten Dozenten wie Olaf van Ellen und Oliver Matwin zu einem Lehrgang in Berlin-Friedrichshain eingeladen. Natürlich war auch WonHwaDo mit dabei.

Nach dem sich am Morgen die einzelnen Fahrgemeinschaften zusammengefunden hatten, ging die Fahrt in Richtung Brandenburg auch schon los. Gegen elf Uhr war dann für unser Auto ein Tankstop und eine kurze Mittagspause im Restaurant „Zur goldenen Möwe“ angesagt. Kurz darauf ging die Fahrt zum Seminar weiter, wo wir aufgrund der allgemeinen Parkplatzsituation in der Hauptstadt mit einer leichten Verspätung kurz nach 13:00 Uhr in Trainingskleidung im Berliner Dojo des ACS-Team standen. Nach der schnellen Anmeldung und dem entrichten der angemessenen 20,- € Teilnahmegebühr reichten wir uns in die bereits laufende Erwärmung ein. Diese war für unsere Verhältnisse nicht zu verachten und sehr anstrengend. Im Gegensatz zu traditionellen Techniken standen anstrengende „Drilltechniken“, die sehr die Atmung und Muskulatur beanspruchten, im Vordergrund. Nach knapp einer halben Stunde war dann die gewünschte Betriebstemperatur bei den Teilnehmern erreicht und das Training wurde begonnen.

Im Vordergrund standen freie Selbstverteidigungstechniken unter Berücksichtigung der Nervendruckpunkte mit und ohne Waffen. Das Training selber war in zwei Teile gesplittet, wobei je eine Hälfte von Olaf van Ellen, die andere von Oliver Matwin geleitet wurde. Zum Anfang wurden wir als erstes mit Techniken vertraut gemacht die es uns ermöglichen einen aktiven Angreifer ohne Waffen schnell unter Kontrolle zu bringen. Neben der Abwehr des Angreifers, stand im Vordergrund den Angreifer mit Hebeln unter der Anwendung von Nervendruckpunkten zu fixieren, zu kontrollieren und sich ihm zur Flucht zu entledigen. Im Anschluss folgte auf dieser Basis eine Weiterführung der Techniken mit Oliver Matwin.

Nach einer kurzen Mittagspause begann mit einer kurzen Erwärmung, die nicht mehr ganz die Härte der ersten hatte, der zweite Teil des Lehrgangs. Hier wurde der Schwerpunkt auf das schnelle und effektive Befreien aus Würgen und Festhalten gelegt, gezeigt von Olaf van Ellen. Zum Abschluss erlernten wir noch wie man sich gegen Angreifer mit Waffen, also Messern oder Stöcken, in verschiedenen Situationen verteidigen und sie entwaffnen und sich in eine sichere Position bringen kann.

Im Gegensatz zum Won Hwa Do kann man beim ACS einige wesentliche Unterschiede feststellen. Hier wird weniger Wert auf den Ablauf der Bewegung an sich gelegt als mehr auf die Effektivität der Technik. Dies war auch deutlich daran zu erkennen dass kein großer Wert auf den Ausgang einer Aktion gelegt wurde, Hauptsache der Gegner wurde zunächst unter die eigene Kontrolle gebracht. Was dann daraus für ein Abschluss folgte war stets jedem selber überlassen. Zudem sind die Techniken auf Schnelligkeit und einfache Abläufe ausgelegt. Wenn man die Anwendungen am eigenen Leib spürt, merkt man sehr schnell, dass durch das Benutzen der Nervendruckpunkte kurzzeitig Schmerzen verursacht werden, die dazu führen das man sich dem Verteidiger, bei richtiger Anwendung, sehr schnell fügt.

Vorteil der Techniken ist das durch die Benutzung der Nervendruckpunkte im Gegensatz zu Hebeln die Gelenke und Bänder weniger belastet und dadurch geschont werden. Außerdem ist sehr schnell

eine Reaktion des Angreifers zu erwarten und die Verletzungsgefahr wird bei richtiger Anwendung bei hoher Effektivität sehr gering gehalten. Im Großen und Ganzen ein sehr interessanter Kampfsport, der auf Geschwindigkeit und Effektivität zielt. Der Lehrgang war sehr interessant und kann nur jedem empfohlen werden. Ich für meinen Teil habe viele neue Techniken und Ideen aus diesem Seminar mitgenommen und kann es nur jedem empfehlen.

Nach dem Ende des Seminars um 18:00 Uhr ging es für zwanzig Leute noch in ein nahes Steak House mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis, was ich bis heute erlebt habe. Dort wurden der Lehrgang, das Erlernte und die Unterschiede zwischen den Stilen bei einem guten Stück Rindfleisch noch einmal erläutert und diskutiert, bis sich der Abend gegen 20:00 Uhr für uns dem Ende neigte. Alles in allem ein sehr gelungener und zu empfehlender Tag.

Daumen hoch für das ACS-Team Berlin, jederzeit wieder!

Autor: Jens Burghardt, Kampfkunstschule Karitakan