

DSK Kampfsport- und Selbstverteidigungs- Lehrgang beim TuS Oestringen

Seit 1997 organisiert Rainer Reiß, der seit Oktober 2023 Übungsleiter im TuS Oestringen ist, alljährlich im Oktober einen Kampfsport- und Selbstverteidigungslehrgang. In diesem Jahr fand dieser dreitägige Lehrgang erstmals in Schortens beim TuS Oestringen in der vereinseigenen Turnhalle statt.

Die Teilnehmer kamen aus Kamenz/Sachsen, Bremen, Oldenburg, Wittmund, Wilhelmshaven, Jever und Schortens.



Besonders erwähnenswert an diesem Lehrgang war die Altersstruktur. Mit Monika Siebert, 80 Jahre jung, und Rita Brandenburg, 63 Jahre jung, waren zwei Teilnehmerinnen dabei, die einen solchen Lehrgang zum ersten Mal absolviert haben.

Lehrgangsleiter waren: - Jens Skarupski (DSK Vorstandsmitglied und Meister in verschiedenen Kampfsystemen vom Tomogara e.V. Kamenz/Sachsen), - Karl-Heinz Adolph (Chefrainer ESV, 7. Dan ESV vom TuS Oestringen und 1. Vorsitzender des TuS Oestringen), - Wolfgang Wintjens (1. Meistergrad DSK Kickboxen vom TuS Oestringen, RSK-D) - Marnie Menkens (1. Meistergrad DSK Kickboxen vom TuS Oestringen, RSK-D) - Joelina Gand (1. Dan DSK Freestyle Karate vom TuS Oestringen, RSK-D) - Steffen Scheibner (1. Dan DSK GSKD vom TuS Oestringen, RSK-D) - Rainer Reiß (DSK Vorstandsmitglied und Meister in verschiedenen Kampfsystemen vom TuS Oestringen, Gründer RSK-D).

Es wurden viele verschiedene Teilgebiete aus dem Gesamtthema Kampfsport und Selbstverteidigung unterrichtet, so z.B. Karate-Techniken in der waffenlosen Selbstverteidigung, Tonfa Jutsu (Techniken mit einem „Winkelschlagstock“), ESV-Kurzstock, Kickbox-Techniken (Jab, Tornado-Kick), Abwehrmöglichkeiten gegen bewaffnete Angreifer (z.B. gegen Messerangriffe).

TuS OESTRINGEN

Alle Teilnehmer hatten viel Spaß beim Training. Außerdem verabredete man sich zu einem Lehrgangstreffen in Kamenz zu Pfingsten und einem weiteren Oktober-Lehrgang beim TuS Oestringen im nächsten Jahr.

Alle RSK-D Lehrgänge, d.h. alle Lehrgänge, die von Rainer Reiß organisiert werden, sind verbandsoffen, somit können alle Interessierten bei rechtzeitiger Anmeldung daran teilnehmen.