

DSK Kampfsport- und Selbstverteidigungs-Lehrgang im TuS Oestringen

Lehrgang deckt breites Spektrum des Themas Kampfsport und Selbstverteidigung ab

Zum zweiten Mal fand im TuS Oestringen ein drei-tägiger Kampfsport- und Selbstverteidigungs-Lehrgang statt, organisiert von Rainer Reiß, der seit Oktober 2023 Übungsleiter im TuS Oestringen ist. Der Lehrgang, der ursprünglich seit 1997 jährlich im Oktober geplant wird, konnte diesmal erneut in der vereinseigenen Turnhalle in Schortens durchgeführt werden.

Teilnehmer aus mehreren Regionen brachten Vielfalt ins Kursprogramm: Kamenz/Sachsen, Meißen/Sachsen, Bremen, Jever, Schortens und Umgebung. Lehrgangsleiter waren hochrangige Fachleute:

- Jens Skarupski, DSK-Vorstandsmitglied und Meister in verschiedenen Kampfsystemen (Tomogara e.V. Kamenz/Sachsen)
- Wolfgang Wintjens, 1. Meistergrad DSK Kickboxen (TuS Oestringen, RSK-D)
- Marnie Menkens, 1. Meistergrad DSK Kickboxen (TuS Oestringen, RSK-D)
- Rainer Reiß, DSK-Vorstandsmitglied und Meister in verschiedenen Kampfsystemen (TuS Oestringen, Gründer RSK-D)



Inhaltlich deckte der Lehrgang ein breites Spektrum des Themas Kampfsport und Selbstverteidigung ab. Dazu gehörten Karate-Techniken in der waffenlosen Selbstverteidigung, Tonfa Jutsu (Techniken mit einem Winkelschlagstock), Kickbox-Techniken (u. a. Kombinationen, Hook-Kick) sowie Abwehrmöglichkeiten gegen bewaffnete Angreifer, beispielsweise Messerangriffe. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert vom Training.

Ausblick: Es wurde ein Lehrgangstreffen in Kamenz zu Pfingsten sowie ein weiterer Oktober-Lehrgang im TuS Oestringen im nächsten Jahr vereinbart. Alle RSK-D Lehrgänge – also jene, die von Rainer Reiß organisiert werden – sind verbandsoffen, wodurch prinzipiell alle Interessierten bei rechtzeitiger Anmeldung teilnehmen können.