Newsletter des NMAC Germany

Mitglied des

NATIONAL MARTIAL ARTS COMMITTEE

April 2018

Sponsored by:

Newsletter des NMAC Germany

Mitglied des

NATIONAL MARTIAL ARTS COMMITTEE

April 2018

Qualifikationsturnier am 05.05.18 in Formen

Die Einteilung der Klassen erfolgt am Turniertag!

Sponsored by:

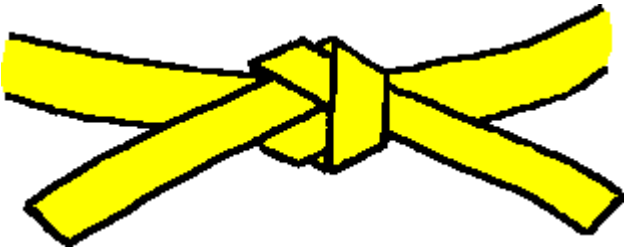
April 2018

Prüfungen im TSV Weißenhorn Abt. Kickboxen am 07.04.2018

Für 11 Prüflinge war es an diesem Tag soweit…sie sollten für den nächsthöheren Grad geprüft werden.
Die Schüler/innen rund um Tobias Bestle (Leitung TSV Weißenhorn) und Antigona Sopi (Leitung Martial Arts Family Sopi), waren schon sehr aufgeregt.

Um 10.00 Uhr stellten sich alle Prüflinge auf, und wurden von den Prüfern begrüßt. Antigona erklärte kurz den Ablauf, da vor der eigentlichen Prüfung noch ein Lehrgang über zwei Stunden anstand. In diesem Lehrgang wurden Prüfungsrelevante Techniken, und Kombinationen erklärt.

Nach der kurzen Ansprache begann das intensive Aufwärmtraining. Kleine Laufspiele lockerten die Stimmung weiter auf.
Danach arbeiteten sich die Prüflinge durch das Schattenboxen, und lockere Partnerübungen.



Je nach Graduierung, wurden Kombinationen erarbeitet, und gemeinsam durchgeführt. Hier war es möglich noch Tipps für die anstehende Prüfung zu geben.

Sponsored by:

April 2018

Nach einer Pause bereiteten sich die Prüflinge auf die Prüfung vor.
Antigona rief zur Aufstellung auf, und alle Sportler/innen waren nun bereit.

Zunächst sollten einzelne Techniken gezeigt werden. Hier wurden die Auslagen gewechselt, die Techniken im Stand und in Bewegung ausgeführt. Zwischendurch wurde mit Polstern die Schlag-/Kickkraft abgeprüft.

(Quelle: TSV Weißenhorn)

Auf die Einzeltechniken folgten die ersten Kombinationen. Auch hier wurde auf die Graduierung geachtet. Danach richtete sich der Anspruch der Kombinationen.

(Quelle: TSV Weißenhorn – Prüfungsgruppe)

In den folgenden Schattenboxrunden (Boxen, Kicken, Box-/Kickkombinationen), sollte gezeigt werden wie sich die Sportler/innen bewegen, und gelerntes umsetzen können.

Das Sparring durfte nicht fehlen, und so zogen sich alle ihre Schutzausrüstung an. Begonnen wurde dann mit Pointfighting. Je nach Graduierung wurde ein entsprechender technischer Anspruch verlangt.

Sponsored by:

April 2018

Alle gaben ihr Bestes, und waren super motiviert.

Schon die niedrigsten Grade zeigten an diesem Tag, mehr als eindrucksvoll, wie viel sie schon gelernt haben.

Im Leichtkontakt wurde den Prüflingen konditionell viel abverlangt. Aber alle haben viel Technik, Fairness, und Sportlichkeit gezeigt!

Zum Abschluss wurden noch die Bereiche Selbstverteidigung, und Fallschule abgefragt.
In der Selbstverteidigung haben die höheren Grade gezeigt, dass sie seit der letzten Prüfung einiges dazu gelernt haben.

Mit sehr viel Eifer wurden die geforderten Techniken gezeigt. Kleinere Pannen haben für sehr viel Spaß gesorgt.

Nach etwa 5 Stunden konnten die Prüfer die Prüfung sehr zufrieden beenden.

In einer kleinen Runde wurde durch die Prüfer ein Feedback an die Prüflinge gegeben, und damit ein schönes Ende gefunden.

Alle geprüften Sportler/innen hatten bestanden, und bekamen ihre Urkunden…und ihre neue Gürtelfarbe überreicht.

(Quelle: TSV Weißenhorn – Prüfer & Prüflinge)

Sponsored by:

Newsletter des NMAC Germany

Mitglied des

NATIONAL MARTIAL ARTS COMMITTEE

April 2018

Sparringstreff in Rosenheim am 21.04.2018

Der Seiwakan Budo Rosenheim e.V. und die Martial Arts Family Sopi haben sich zusammengetan, und einen offenen Sparringstreff veranstaltet.

Die Sportler/Innen trainierten in den Kategorien Leichtkontakt und Semikontakt.

Ein Boxtimer regelte die Rundenzeiten, und die „Gegner“ wechselten durch. Dadurch konnte man sich immer wieder auf eine neue Begegnung einstellen.

(Quelle: Antigona Sopi – die Sparringstruppe)

Da die meisten Sportler/innen sich schon länger kannten, war dieser Tag ein riesen Spaß.

Sponsored by:

April 2018

Danprüfungen am 27.4 & 28.4.2018

Am Freitag trat Kyosah-Nim Josef Fichtner, aus Miesbach, seine Prüfung zum 5. Dan in Jiu-Jitsu an.
Viele seiner Schüler & Schülerinnen, und Zuschauer waren gekommen, um seine fast 3-stündige Leistung für diese Graduierungsprüfung zu sehen.

(Quelle: Sportschule Fichtner – Foto:v.l. Mirko Perkovic, Josef Fichtner, Peter Wetzelsperger, Peggy Bening, Martin Straßberger)

Die Prüfer (Sensei Peggy Bening 4. Dan, Sensei Peter Wetzelsperger 4. Dan, und Sensei Martin Strassberger 2. Dan) fanden viel Anerkennung für den Prüfling.

160 Techniken aus der Selbstverteidigung, Bruchtest, Partnerarbeit, uvw. wurden gezeigt. Am Ende wurde Josef Fichtner der 5. Dan überreicht.

Am Samstag trat Sensei Antigona Sopi ihre Prüfung zum 2. Dan in Kickboxen an.
In der fast 3-stündigen Prüfung musste Antigona vor den Prüfern Sensei Peggy Bening 4. Dan, Sensei Sebastian Breitner 2. Dan, und Martin Straßberger 2. Dan alle Facetten des Kickboxens zeigen.

Aufgeteilt wurde die Prüfung in einen Fitnessteil, Partnerübungen an den Coaching Mitts, Sandsack-Übungen, Schattenboxen, Sparring, Selbstverteidigung, Fallschule, und schriftliche Arbeiten.

Sponsored by:

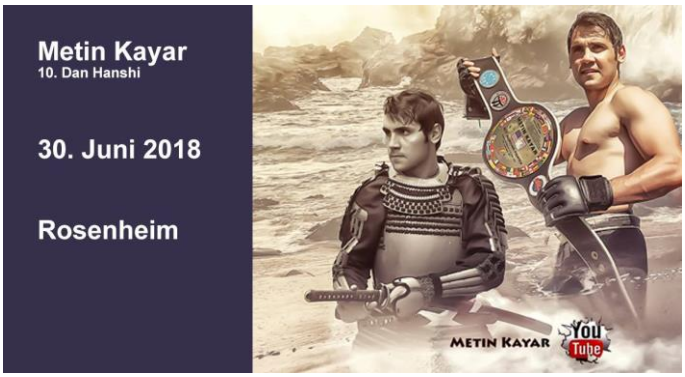
April 2018

(Quelle: Antigona Sopi…mit Peggy Bening, Sebastian Breitner, Martin Strassberger, Can Imer)

Nach einer kräftezehrenden Prüfung, erhielt Antigona den 2. Dan überreicht.

Herzlichen Glückwunsch!
Josef Fichtner & Antigona Sopi

Seminar mit Hanshi Metin Kayar im Juni



In diesem Seminar wird es einen Rundumblick im Bereich der Kampfkünste geben.
Dabei werden sowohl die Kampfkunst als auch der Kampfsport miteinander verglichen und gleichzeitig wird der Aspekt der Selbstverteidigung beleuchtet.
Dem Teilnehmer wird klar werden, dass diese drei Komponenten ineinander fliessen und kein Bereich getrennt vom anderen gesehen werden kann.

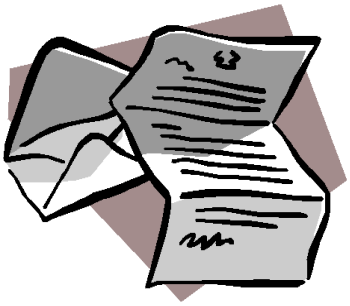
Lasst Euch überraschen!

Sponsored by:

Wenn auch ihr ein Turnier, ein Seminar/Workshop, oder eine Veranstaltung habt, die ihr mit uns teilen möchtet…dann schreibt mir sehr gerne unter pr@nmac-germany.org

Ich freue mich über eure Beiträge!

Eure Antigona



Sponsored by: