

# Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

## Rückblick Neujahrslehrgang FrauenPower-2

Am Samstag, den 21.01.2023 fand unser traditioneller Neujahrslehrgang statt, den wir immer mit einem bestimmten, sowie aktuellen Thema abhalten möchten.

Dieses Jahr war das Motto: „FrauenPower-2“. Wir wollten einfach da weitermachen, wo wir vor der Corona Pandemie aufgehört haben und organisierten somit die Fortsetzung des Lehrgangs von 2020.

Nach der Ansprache vom 1.Vorstand Jürgen Kessler und dem Organisator Volker Hipp, wurde der Lehrgang, der in 3 Themen aufgeteilt war gestartet. Die Besonderheit war, wie der Name schon sagte, dass Trainerinnen die Einheiten leiteten.



Die Trainerinnen in Action!

### VERENA SCHNABEL

Die Karate Trainerin aus der Nähe von Darmstadt startete den Lehrgang mit „**Kyusho-Qigong-System**“. Bei der Ausbildung von Volker Hipp in diesem System im Jahre 2011 unter den Trainern von Verena, entstand dieser Kontakt. Sie zeigte Manipulationen des menschlichen Körpers mithilfe der Akkupunkturpunkte sowie den Energieleitbahnen (Meridiane). Eine beeindruckende und teilweise schmerzhafte Eröffnung des Lehrgangs.

### Elke Mohl

Die Bujukai Trainerin aus Pliezhausen war schon 2020 eingeplant, doch das hat aufgrund eines

Kreuzbandrisses nicht wirklich funktioniert umso motivierter war Sie nach einer längeren Pause wieder dabei zu sein. Mit Techniken aus der „**Bujukai & Anti-Terrorkampf Selbstverteidigung**“ gestaltete Sie ihr Programm und benutzte häufig die Ohren als schmerzempfindliche Körperteile, die bei richtiger Anwendung zu effektiven Reaktionen führen können.

### Verena Kirchberg

Im dritten Teil ging es in den Bodenkampf. Verena bildet sich ständig weiter und lässt so gut wie kein Thema in den Kampfkünsten aus. In letzter Zeit hat Sie sich viel mit „**der Verteidigung im Bodenkampf**“ beschäftigt und das war ein sehr wichtiges Thema, das bei uns leider etwas zu kurz kommt. Umso interessanter war es zu erfahren, wie man sich mit Techniken und ohne großen Kraftaufwand im Boden behaupten kann.

### Verena Schnabel

Zum Abschluss gab es eine Runde Qigong, besser gesagt wir machten die Serie „Das Medizinische Qigong“. Das zerstörerische Kyusho lebt halt vom Wissen der traditionellen chinesischen Medizin und beinhaltet viele Heilmethoden und Methoden zur Gesunderhaltung.



Die Teilnehmer des Neujahrslehrgangs 2023

An dieser Stelle vielen Dank an die Trainerinnen, die für einen Super Lehrgang gesorgt haben und auch für die tolle Stimmung der Teilnehmer, die ebenfalls tatkräftig mitwirkten.

Im Gasthaus Kaiser in Beringen wurde der Tag dann schließlich ganz gemütlich beendet.

... und so geht es bei uns weiter!

### Vorankündigung!!!

#### Anfänger- und Selbstverteidigungskurs

Ab März 2023 haben wir vor einen Anfängerkurs immer mittwochs parallel zum Kindertraining laufen zu lassen. Die Kursleitung wird überwiegend von Günter Faiss und Jürgen Kessler übernommen.

Volker Hipp (BKS-Starzach)

Hier bekommst Du alles über unseren Verein beantwortet. [volker.hipp@bujukai.de](mailto:volker.hipp@bujukai.de) / [www.bujukai.com](http://www.bujukai.com)