

Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

Kyusho & Systema Seminar mit Karsten Dam und Freunden

Ein erfolgreiches und inspirierendes Seminarwochenende liegt hinter uns. Bereits am Freitag begannen die Vorbereitungen mit dem Aufbau sowie der Anreise und Unterbringung der Teilnehmer, die teilweise weite Wege aus Köln, Dortmund und anderen Städten auf sich genommen hatten.

Die Idee hinter diesem besonderen Event ist es, Menschen aus unterschiedlichen Kampfkünsten zusammenzubringen, neue Verbindungen zu schaffen und sich nicht nur auf der Matte zu begegnen. Gemeinsam zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und die Natur bewusst zu erleben. All das soll Körper und Geist gleichermaßen anregen. Auch in diesem Jahr ist uns das wieder gelungen.

Samstag, 13.06.2026 - Sporthalle Börstingen



Den Auftakt machte **Markus Drevermann** aus Dortmund. Mit verschiedenen Drills vermittelte er Techniken und Bewegungsformen zur Messerabwehr. Anschließend vertiefte **Dirk Degenhardt** aus Köln das Thema und verdeutlichte anhand praktischer Beispiele, warum das Messer als eine der gefährlichsten Nahkampfwaffen gilt. Trotz der ernsten Inhalte standen Freude an der Bewegung und ein respektvoller Umgang miteinander stets im Mittelpunkt.

Karsten Dam aus Esbjerg in Dänemark vermittelte anschließend interessante Denkanstöße darüber, wie wir Menschen uns oft selbst begrenzen und beeinflussen. Mit besonderen Übungsformen, die er auch in seiner sozialen Arbeit einsetzt, zeigte er Wege auf, diese Muster zu erkennen und positiv zu verändern.

Im weiteren Verlauf des Tages stellte **Denis Nobari** aus Darmstadt Kyusho-Alarmpunkte und deren Wirkung auf

den menschlichen Körper vor. **Christian Ahlfänger** aus Mömlingen demonstrierte Aikido-Prinzipien, die auch auf engem Raum effektiv angewendet werden können. Den Abschluss des Trainingstages gestaltete **Oliver Lorey** aus Frankfurt mit einer entspannenden Einheit, die Körper und Geist wieder in Balance brachte.

Nach dem Seminar trafen sich alle Teilnehmer zum gemeinsamen Abendessen im Da Toni in Ergenzingen. Bei einer anschließenden Gartenparty wurden bestehende Freundschaften gepflegt und neue Kontakte geknüpft, ganz im Sinne des Seminargedankens.

Sonntag, 14.06.2026 - Outdoor-Training



Der Sonntag stand ganz im Zeichen von **Karsten Dam**, dem dänischen Großmeister und Mentor vieler Menschen. Nach einem kurzen Aktivierungsprogramm an der Grillstelle in Bierlingen führte das Training in den Wald. Dort konnten die Teilnehmer erfahren, wie wichtig Anpassungsfähigkeit, Beweglichkeit und das bewusste Wahrnehmen der Umgebung sind.

Zwischen Ästen, Wurzeln und unebenem Gelände wurde deutlich, wie eng Körper, Geist und Natur miteinander verbunden sind. Dieses besondere Gefühl lässt sich nur schwer in Worte fassen, man muss es selbst erleben.

Zurück an der Grillstelle fiel der Abschied allen Beteiligten spürbar schwer. Gemeinschaft, Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und die besondere Atmosphäre machten dieses Wochenende erneut zu einem unvergesslichen Erlebnis. Es war eine große Freude, gemeinsam mit hochkarätigen Trainern und engagierten Teilnehmern auf Augenhöhe zu lernen und zu wachsen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Trainern, Helferinnen und Helfern sowie natürlich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Schön, dass ihr dieses besondere Wochenende möglich gemacht habt!

Hier findet Ihr die Fotogalerien der Veranstaltungen:

<https://bujukai.com/fotos-2/>

Volker Hipp (BKS-Starzach)

Hier bekommst Du alles über unseren Verein beantwortet.
volker.hipp@bujukai.de / www.bujukai.com