

## Landeslehrgang „KEYSI“ beim TSV Heiligenhafen

Am 16.03.2019 hatte die JuJutsu-Sparte des TSV Heiligenhafen den Keysi Master-Instructor Holger Neumann für einen Landeslehrgang gewinnen können.

Beim kurzen Aufwärmprogramm legte Holger Neumann viel Wert darauf, dass man seine Umgebung im Auge behält (observiert) und nicht am Rücken getickt werden kann. Wer dort berührt wurde, mußte 2 Liegestütze machen.

Aufgrund der künstlichen Verknappung des Platzes kam man dabei schon mächtig ins Schwitzen, nicht getickt zu werden.

Danach zeigte Holger Neumann, wie man aus der Schutzposition heraus sein feindlich gesinntes Gegenüber auf mehreren Ebenen attackiert und ausschalten kann. Bei der o.g. Schutzposition fungieren die Arme in einer Position ähnlich dem Passivblock am Kopf als Schild UND Schwert.

Auch hier war die Observation der Umgebung wichtig, um ggf. einen weiteren Angreifer auszumachen und sich auch gegen diesen verteidigen zu können.

Interessanterweise haben auch die Filmstudios in Hollywood die Effektivität von KEYSI für sich entdeckt und bauen diese Techniken in ihre Filme ein.

Daher war es ein besonderes Schmankerl eine Filmszene aus dem Film „Jack Reacher“ mit Tom Cruise nachzustellen und mit den gezeigten KEYSI-Techniken abzuarbeiten.

Abschließend ein interessanter Lehrgang bei dem Holger Neumann in seiner witzigen und eindrucksvollen Art diese robuste Selbstverteidigungstechnik lehren konnte.

„Gerne wieder!“ war die einhellige Meinung der Lehrgangsteilnehmer.