

Palmstick Seminar 26.07.2009 beim 1. AJJC Nürnberg e.V. mit Franz Mertens



Pünktlich um 10Uhr morgens fand sich eine kleine und hoch motivierte Schar junger Kampfsportler in der Trainingshalle des 1. AJJC Nürnberg ein.

Der Kurs begann mit einem kleinen Ausflug in die Entstehung des Palmsticks und seine diversen Bezeichnungen wie z.B.

Kubotan, Dulo Dulo, Tabaak Maliit usw.

Weiter ging es dann mit den Nervendruckpunkten und Hauptzielbereichen.

Ebenso wurden die unterschiedlichen Schlagarten gezeigt.

Danach folgten die verschiedenen Griffarten und die Grundbewegungen um Schläge gezielt zu setzen. Im

nächsten Schritt wurden dann gerade Angriffe die beidseitig ausgeführt wurden abgewehrt und sowohl mit Griff rechter wie linker Hand abgewehrt.

Es wurde jeweils erst von innen nach außen und dann umgekehrt gearbeitet und damit ein

Drill aufgebaut. Auch Schwingerabwehren wurden eingeübt. Es wurden Fingerheber und das Lösen von Personen, die sich festhalten geübt, aber auch Grifftechniken zum Nacken, bei denen durch Führtechniken der Angreifer aus dem Gleichgewicht gebracht wurde.

Für die Teilnehmer stellte der Höhepunkt der Transfer auf Kaffeelöffel, Kugelschreiber und Tafelschreiber dar, der zeigte, dass man nie unbewaffnet ist, wenn man nur mit offenem Geist unterwegs ist. Dann gab es noch Drills,

wenn die Hand mit Palmstick vom Angreifer gegriffen bzw. festgehalten wird.

Die erlernten Techniken wurden, dann in Standard SV Situationen angewendet.

Die 3 Stunden vergingen wie im Fluge.

Text: Franz Mertens

Bilder: Heiko Meissinger

