

Ratingen Festival am Sonntag, 21.07.2013

TUS 08 "Fighting Moves"



Bereits im neunten Jahr steht im Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport des TuS 08 Lintorf e.V. „Fighting Moves“ auf dem Kursplan. Jungen und Mädchen im Alter von fünf bis 14 Jahren erlernen diverse Kampftechniken aus der von Trainer Julio Guervos entwickelten Kampfsportart „Nature Based“. Die Kombination effektiver Techniken der Selbstverteidigung und Selbstdisziplin aus den Kampfsportarten Karate, Judo, Jiu-Jitsu und Boxen sowie der Elemente Beweglichkeit und Konzentration aus dem Bereich Yoga bieten ein optimales Ganzkörpertraining für Mädchen und Jungen. Es hilft, überschüssige Energien ab- und Selbstbewusstsein aufzubauen. Disziplin und Fairness sind gefragt, aber der Spaß kommt trotzdem nicht zu kurz. „Lachen ist so gesund,“ ist einer der Lieblingssätze von Julio Guervos, ausgebildeter Yogalehrer und 3. Dan in Jiu Jitsu und Judo.

Die jungen Kämpfer zeigen auf der Bühne ein „Nature Based“-Programm. In zwei Gruppen werden die Kinder neben praktischen Kampfübungen mit unterschiedlichen Handschlägen und Fußtritten auch mehrere Positionen aus dem Yoga-Sonnengruß vorführen. Souverän beweisen sie, dass sie die Grundregeln „Geduld, Stille und Konzentration“ beherrschen. Regungslos stehen sie in einer Reihe, obwohl Julio Guervos sie gezielt provoziert. Ein wichtiges Beiwerk im Kampf: „Die Stimme ist eine Waffe!“. In der Gruppe oder in Zweiertteams beweisen die Kinder, was sie im Kurs in punkto Ausdauer, Schnelligkeit und kämpferisches Können gelernt haben. Trotz manchmal fast militärischem Drill folgen die Kinder begeistert den Anweisungen ihres Trainers und zählen lautstark die Anzahl der Liegestütze mit. Sowohl Angriffs- als auch Abwehrtechniken werden von allen beherrscht, die Eltern und die hoffentlich zahlreichen Besucher können sich ein gutes Bild vom Leistungsstand der Kinder machen.

