



Kampfkunst wird in Ostermundigen an der Selbstverteidigung's-prüfung der SKEMA getestet

Die Kampfkünstler der SKEMA Schulen Basel, Ostermundigen und Wettingen haben sich vergangenes Wochenende auf ihr Können testen lassen.

Wir sprechen von Kampfkunst, weil im Gegensatz zum Kampfsport NICHT auf einen Wettkampf trainiert wird, sondern zur Selbstverteidigung auf der Strasse (ohne Regeln und Gewichtsklassen).



Im Training herrscht ein respektvoller Umgang miteinander, wir verzichten zum Beispiel zugunsten der Gesundheit auf Schläge auf den Kopf.

Trotzdem wird die Koordination für das Abwehren von Schlägen, Tritten oder das Befreien aus einem Griff erlernt.



Auch den Kampf mit dem Stock und später Messer wird primär dazu geübt um sich gegen Angriffe mit Schlag- und Schnittwaffen zu wehren.

Bei allem Ernst der Sache macht das Training auch Spass. Jüngere und ältere Teilnehmer gehen hier rücksichtsvoll miteinander um.

Auch an der SKEMA Prüfung wurde konzentriert und intensiv, miteinander gezeigt, was im vergangenen Jahr gelernt wurde. Wir gratulieren allen Teilnehmern herzlich und wünschen viele interessante Trainings.

Erwachsene egal welchen Alters, die kostenlos ein Schnuppertraining mitmachen möchten, sind herzlich eingeladen. Jeweils Montags, Mittwochs und Freitags 18.45–20.30 Uhr finden die SKEMA Selbstverteidigung's-Trainings im Postgebäude an der Bernstrasse 28, Ostermundigen im 1. Obergeschoss statt. Du brauchst nur eine lange Trainingshose, T-Shirt und frische Socken (Mattenboden).

Bei Fragen an den Schulenleiter Adrian Binggeli per Telefon 031 974 19 21 oder Email: ostermundigen@skema.ch weitere Infos im Internet: www.skema.ch

