

## Erfahrungsbericht WT & Escrima Lehrgang Sant'Isidoro, Italien, Mai 2023

Nachdem bereits der erste Lehrgang im September 2022 unvergesslich war, schien die Messlatte für den zweiten Lehrgang schier unüberwindlich hoch. Aber, wie sich ganz schnell herausstellte, war jegliche eventuelle Sorge völlig unbegründet.

Die malerische Kulisse der gemütlichen süditalienischen Ortschaft S'Isidoro bot auch diesmal wieder ein authentisches Italien, wie man es heutzutage nur noch selten findet. Blauer Himmel, das unendliche Meer und die herzlichen Einwohner gehörten ebenso dazu wie das Eis am Strand zwischendurch und die leckere italienische Küche am Abend.



Wenngleich einige von uns sich zum ersten Mal begegneten, fühlte es sich von Anfang an so an, als würden wir uns alle schon ewig kennen. Schnell hatte man sich im wahrsten Sinne des Wortes zusammengerauft.

Der Ablauf des Trainings hatte sich bereits beim ersten Mal bewährt, und so blieben wir auch dieses Mal bei demselben Format.



Vormittags trainierten wir im Hof um unter der Leitung von Meister Sifu Micha und Meister Sifu Stefan, um unsere technischen Fähigkeiten zu vertiefen. Hierbei konnten wir uns ganz entspannt auf wesentliche Grundlagen und die korrekte Durchführung einzelner Techniken konzentrieren. Je nach Lust und Laune im Schatten, oder für die ganz Hartgesottene auch in der knackigen italienischen Frühjahrs Sonne.



Escrima war ebenfalls fester Bestandteil des Trainings. Von der korrekten Schlagtechnik bis hin zu Entwaffnung wurde alles vertieft. Die entspannte Atmosphäre bot dabei viel Gelegenheit, individuelle Schwachstellen zu erkennen und daran zu arbeiten. Wer mochte konnte sich zudem in der Abwehr gegen mehrere Gegner und gegen Angreifer mit zwei Waffen zu üben.



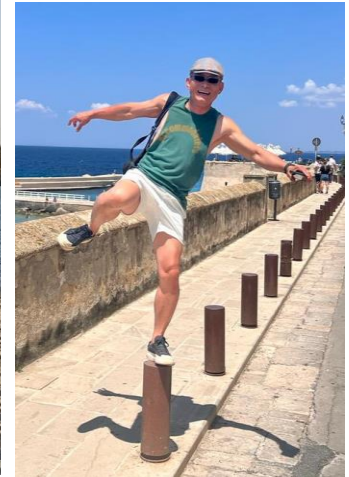
Nach einer ausgiebigen Mittagspause ging es am frühen Nachmittag dann ab an den Strand, wo wir unsere Fertigkeiten an Meister Sifu Sandro testen konnten. Jetzt lag der Fokus darauf, das Gelernte im Kampfprogramm umzusetzen ohne dabei in die typischen Stressfallen zu tappen.



Meister Sifu Micha und Meister Sifu Stefan hielten auch hier wieder ein wachsames Auge auf uns und gaben viele wertvolle Tipps.

Die lockere Stimmung, Sonne und Meer halfen uns dabei, neue Ansätze fast schon spielerisch umzusetzen und auch unter Druck entspannt zu bleiben.





Ein weiteres Highlight für uns war die Gelegenheit, die Meister auch unter sich trainieren zu sehen. Wenngleich viele WT-Techniken nicht für Abgucken prädestiniert sind, konnten wir doch so einiges allein schon aus den beneidenswert flüssigen Bewegungsabläufen mitnehmen. Für so einige von uns stand wieder einmal fest: Das möchten wir auch eines Tages können!



Trotz des intensiven Trainings kam natürlich auch der Spaßfaktor nicht zu kurz, und es durfte auch gefaulenzt werden. Es gab kein festes Programm oder Vorgaben, was zu machen sei. Wer gerade einmal nicht trainieren wollte konnte einfach am Strand entspannen, S'Isidoro erkunden, ein wenig schwimmen oder ein Eis essen, ganz nach Lust und Laune.

Nichtsdestotrotz stand für alle Teilnehmer das Training im Vordergrund, und daher blieben wir bei herrlichem Panorama meist bis zum Sonnenuntergang, um den Tag anschließend in geselliger Runde ausklingen zu lassen.



Kurzum, auch dieser Lehrgang war ein voller Erfolg, bei dem wir viel Neues voneinander lernen und bestehende Techniken vertiefen konnten.

Exzellentes Training durch unsere Meister, die informelle Atmosphäre, gemeinsame Mahlzeiten, Sightseeing und natürlich viele Scherze und Gelächter machten auch diese Woche wieder zu

**einem unvergesslichen Erlebnis!**





# Lust auf mehr?



**Am 12. September 2023 ist es wieder soweit!**

***Wir freuen uns, wenn du dabei bist!***