

INTENSE-TRAINING REPORTER I



Lübeck

Große Umwälzungen in der Intense-Training Akademie

(AD) In der Hansestadt Lübeck wurde 2013 die Quadratur des Kreises versucht. Die Intense-Training Akademie Lübeck hat sich aufgemacht, nicht nur die coolste und netteste, sondern gleichsam auch die beste Selbstverteidigungsschule im Umkreis weit und breit zu werden. Hier berichten wir von den Aktivitäten und dem Stand der Dinge.

INTENSE-TRAINING REPORTER I EIN EREIGNISREICHES JAHR

Neues Trainingscenter



In vielen Stunden mühevoller Arbeit entstand unser jetziges, Trainingscenter; größer, neuer, besser und schöner als unser altes, das keine acht Monate nach der Eröffnung bereits zu klein geworden ist. Das Ausmaß an Engagement seitens Mitgliedern und Familie dabei war gigantisch und dementsprechend ist auch das Ergebnis, das sich wirklich mehr als sehen lassen kann.

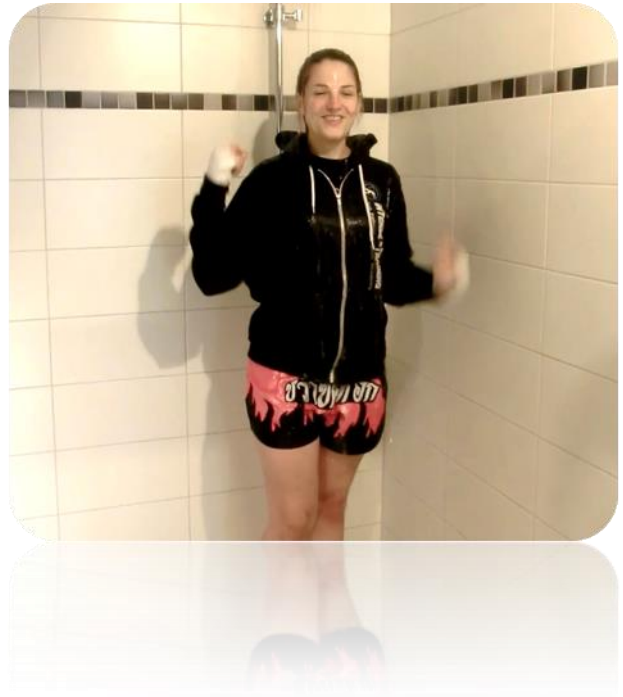
Es wurden Wände eingerissen und aus vier Büros wurde ein Trainingsraum, Wände aufgebaut und aus einem Konferenzraum wurden zwei Umkleiden.

Es wurde gestrichen, lackiert, gespachtelt, Schuttberge entsorgt, Leitungen verlegt, Löcher gebohrt, Decken geöffnet, Verkleidungen gebaut, Fußböden abgeschliffen und neu gegossen, und hunderte kleinerer und größerer Probleme gelöst und Arbeiten erledigt.



Nach langer Bauzeit: Duschen endlich fertig

Als besonders problematisch hat sich die Erstellung der Duschen erwiesen, die nun aber endlich fertig und um so schöner geworden sind. Dieses Ereignis wurde entsprechend für die Nachwelt festgehalten – wer das noch nicht gesehen hat, sollte sich auf der Homepage (intense-training.de) im Bereich ‚Bilder‘ mal das Video ansehen...



SEMINARE IN UND MIT DER INTENSE-TRAINING AKADEMIE

Neben einer Reihe eigener Seminare, zum Bodenkampf, Schusswaffen oder auch Pfeffer- und ähnliche Sprays, gab es auch Seminare mit externen Referenten bei Intense-Training. Und dazu haben wir nicht irgendwen eingeladen.

Würfe und Takedowns: Tom Herold

Wir hatten **Tom Herold**, 6. Dan und ausgewiesener Experte im Old School Judo. Dieses zeichnet sich dadurch aus, dass es noch Schläge und Tritte beinhaltet und als funktionelle Kampfkunst gegen stärkere und schwerere Gegner konzipiert ist. Für uns noch besser passend, als das verbreitete versportlichte Judo, um Würfe und Takedowns zu lernen. Seminar und Wurftechniken waren super und absolut überzeugend, so dass wir mit Tom auch in Zukunft weiter zusammenarbeiten werden und in dieser Hinsicht noch so manches geplant haben.

S.P.E.A.R. / PDR: Tobias Brodala

Ein weiteres Highlight war das Seminar von **Tobias Brodala**, in Deutschland der Pionier des **S.P.E.A.R.** Systems von Tony Blauer und einer der besten Coaches,



wenn es um psychische und physiologische Fragen der Selbstverteidigung geht. „Was macht der menschliche Körper ohne oder auch trotz jeglichen Trainings in plötzlich auftretenden Gefahrensituationen und wie lässt sich das optimal nutzen“ war das Motto des Seminars und der sonstigen Arbeit des S.P.E.A.R.s.

Brazilian Jiu-Jitsu: Thomas Holtmann

Thomas Holtmann war dieses Jahr gleich zwei mal bei uns. Mit seinem Schüler Stefan Breiksch als Unterstützung (inzwischen auch Blackbelt im BJJ und nebenbei Europameister 2013!) hat uns einer der wenigen Brazilian Jiu-Jitsu Blackbelts in Deutschland besucht, um nicht nur uns, sondern auch zahlreiche Besucher von Elmshorn über Lüneburg bis Kiel zu unterrichten.



Unterwegs auf Fortbildung

Mitglieder und Trainer von Intense-Training waren viel unterwegs in diesem Jahr. Ein Highlight waren Seminare bei einem der Pioniere des Krav Maga in Europa und



einem der besten Krav Maga Lehrer überhaupt: Branimir Tudjan, Chefausbilder von Krav Maga Nederland; war u.a. tätig als Polizist in den Niederlanden, für den Diplomatic Security Service (DSS) der US-Botschaft in Den Haag und als Korrespondent in Israel und dem nahen Osten. Seit 2000 ist Branimir offizieller Vertreter der Israeli Krav Maga Association in den Niederlanden unter Haim Gidon und heute ein

international gefragter Experte für Sicherheit und Selbstverteidigung. Außerdem ist er Autor der Street Krav Maga DVD Reihe (Paladin Press) und weiterer Publikationen.

Wir konnten uns von Branimirs Fähigkeiten in Dresden überzeugen, wo Intenseler zwei Tage mit den Themen ‚Tactical Blueprinting for Selfdefense‘, generelle Skills zur Selbstverteidigung unter maximalem Stress und Verteidigung gegen Messerangriffe verbrachten.



Einige Wochen darauf ging es für zwei unserer Instrukturen und ein Mitglied noch nach Berlin zu den Themen Sicherheit in eng begrenzten urbanen Räumen und in und ums Auto sowie generelle Kampftechniken. Alle waren von Branimir so begeistert, dass wir ihn auch zu uns nach **Lübeck** eingeladen haben, um ein Seminar bei uns zu veranstalten (siehe Vorankündigung auf der nächsten Seite).

Krav Maga Spitzenseminar mit Branimir Tudjan in Lübeck

26.04.2014 bis 27.04.2014,

Ort: Lübeck / Bad Schwartau

Beitrag: 89,- €

Anmeldung: Anmeldung per E-Mail an info@intense-training.de und Überweisung des Seminarbeitrages. (Kontoinformationen nach E-Mail Anmeldung).

Aggression und Gewalt auf der Straße: das Konzept des Hard Target Tactical Blueprinting beinhaltet alle Aspekte vom Umgang mit Angst, verbaler und physischer Aggression und Einschüchterung sowie physischer Gewalt.

Vielfältige Drills werden Euch darauf vorbereiten, unter Druck spontan taktisch sinnvolle Verhaltensweisen zu benutzen.



Benefizlehrgang ‚Kampfkunst vs. Kinderleukämie‘ in Dortmund

Am 19. Oktober 2013 fand in Dortmund der elfte Benefizlehrgang ‚Kampfkunst-vs-Kinderleukämie‘ statt. Dort werden jeweils einstündige Lehrgänge in verschiedenen Kampfsportarten und Kampfkünsten unterrichtet, sämtliche Einnahmen gehen an den Elterntreff leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V. Dortmund. Cheftrainer André gab einen Einblick in das Krav Maga Lübecker Art; außerdem gab es Kung Fu, Aikido, Kali und Jeet Kune Do, Kickboxen sowie zwei echte Highlights: Eskrima Stick Fighting mit Benjamin ‚Lonely Dog‘ Rittinier und Brazilian Jiu-Jitsu mit Blackbelt Thomas Holtmann.



ERSTE TURNIERTEILNAHME DURCH INTENSELER



Bei den Brazilian Jiu-Jitsu Schleswig Holstein Open gab es die erste Turnierteilnahme durch IntenseLER. Mit insgesamt vier Platzierungen auf dem Treppchen, zwei mal Silber und zwei mal Bronze, konnten die Grappler ein tolles Ergebnis einfahren. Vor allem auch unter dem Aspekt, dass das Turnier im Gi, dem traditionellen Kampfkunstanzug ausgeübt

wurde. Für die Intenseler, die bisher im sog. No Gi Modus, also ohne Anzug trainiert haben, Neuland! Die Unterschiede sind dort nicht zu unterschätzen, da mit dem Gi ganz andere Möglichkeiten des Greifens und des Würgens bestehen (Kragen, Ärmeln, Gürtel und überall sonst im robusten Stoff). Auch ist die Reibung viel höher und es ist schwerer, sich aus Griffen herauszuschlängeln.

Einer der wichtigsten Aspekte einer Turnierteilnahme ist außer der Erfahrung auch den Mut gefunden zu haben, anzutreten. Herzlichen Glückwunsch dazu!



STRANDBESUCH

Ausflüge zum Strand gehörten 2013 auch zu unseren Aktivitäten und wurden mit großer Begeisterung angenommen. Dabei zeigte sich, dass Outdoortraining völlig unabhängig vom Wetter ein tolles Erlebnis sein kann und norddeutsche Kravisten einfach wetterfester sind.

Aber natürlich hatten wir auch mal Glück mit dem Wetter und konnten

nicht nur bei Sonnenschein am Strand trainieren, sondern uns auch nach dem Training in der Ostsee erfrischen.

Strandtraining ist ein Ereignis, dass wir 2014 auf jeden Fall wieder häufiger anbieten wollen, nicht nur weil es Spaß macht in der Sonne und an der Ostsee zu trainieren, sondern auch, weil Sand ein hervorragendes Mittel ist, um die Beinarbeit im Hinblick auf Mobilität und Stabilität zu trainieren.



FRAUENSEMINAR UND ‚INTENSE-NOVEMBER‘

Neben zwei Tagesseminaren zur Frauenselbstverteidigung gab es mit dem ‚Intense-November‘ ein besonderes Vorhaben. Einen Monat gab es eine Intensivbetreuung durch bis zu vier Trainern gleichzeitig in der Trainingsstunde Frauenselbstverteidigung (Mittwochs, 18.30-20.00 Uhr).

Ziel war es, in einem Monat jede Trainierende individuell auf ein höheres Level zu bringen und für jede die Komfortzone ein deutliches Stück zu erweitern. Dank der Hilfe von Janina, Brian und Thomas ist uns das auch gut gelungen. Der Motivationsschub durch den Intense-November wird sicher in das kommende Jahr mitgenommen und beibehalten.



DRILL DAYS

Auch ein tolles Event, das die Trainierenden bei Intense begeistert hat, waren Drill Days, die herausfordernd im Stresstraining das Können der Teilnehmer unter körperlichen Bedingungen analog zur Realität vertiefen.

Gleichermaßen sinnvolles Training wie auch effektive Steigerung des Selbstvertrauens in das eigene Können unter schwierigen Bedingungen.



Zahlreiche weitere Veranstaltungen

Neben Sommerfest, Dojo-Kino, UFC-Abend, Pfeffer-spray-, Bodenkampf- und Gun - Defense - Seminaren sowie der Weihnachtsfeier, gab es noch eine ganze Reihe weiterer Aktivitäten in der Intense-Training Akademie, über die alle zu schreiben hier bei weitem den Platz sprengen würde.



Ausblick 2014

SEMINARE, TRAININGSCAMPS, NEUE EINHEITEN, NEUE KAMPFKÜNSTE, NEUER TRAININGSRAUM, NEUE TRAINER, KRAV MAGA PRÜFUNGEN...

Auch das neue Jahr bringt Verbesserungen, Fortschritt und tolle Aktivitäten zu Hauf!

Neue Einheiten, Neue Kampfkünste

Das Angebot wird wieder erweitert, natürlich wie bei Intense üblich, funktionell, zusammenpassend sowie Fitness und Gesundheit steigernd.

Wir stellen vor: unsere neuen Einheiten mit den Trainern: Bens Basic BJJ, Eskrima (Contact Stick Fighting), MMA / Ju-Jutsu Allkampf und Yoga.

BASIC BJJ

DER PERFEKTE EINSTIEG INS GRAPPLING / BODENKAMPF (BEN + CHRISTIAN)

Diese technikbetonte Trainingseinheit gibt Euch ein übersichtlich und individuell kleines, aber feines Arsenal an Techniken für den Bodenkampf an die Hand. Der Focus richtet sich auf die wichtigsten Positionen des Bodenkampfes (mount, backmount, sidemount, guard, halfguard) und deren Verständnis. Zu jeder Position werden die wesentlichen Hebel und Würgetechniken um Gegner zur Aufgabe zu bringen (guillotine, arm-



triangle, rear nacked choke, north-south choke und Armhebel wie armbar, kimura, omoplata) intensiv geübt, ebenso wie natürlich die passenden Befreiungstechniken.

(JU-JUTSU / MMA) ALLKAMPF

MIXED MARTIAL ARTS FÜR JEDEN IM LEICHT-KONTAKT MODUS (ANDRÉ) (AUCH IDEALES KRAV MAGA FIGHTING)

Mixed Martial Arts, kurz MMA gilt zurecht als die Königsdisziplin des Kampfsportes. **Alle Elemente anderer Kampfsportarten fließen hier zu einer Synthese zusammen:**

- Hand- und Fußtechniken wie in sogenannten Stand-Up Systemen wie Boxen/Kickboxen, Karate, Taekwondo usw.,
- Knie- und Ellenbogentechniken, die sich beispielsweise im Muay Thai und anderen Kampfkünsten finden, ebenso wie
- Clinch-, Ring- Wurf- und Bodenkampftechniken aus Judo, Ringen, Jiu-Jitsu und anderen Kampfsportarten.

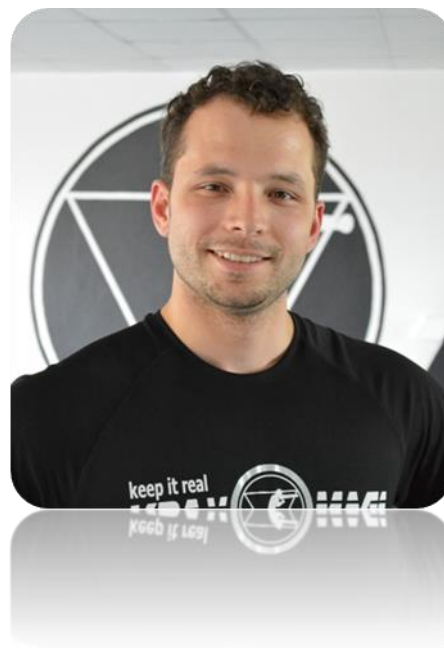
Kaum ein Sport auf der Welt ist so vielfältig und vielschichtig wie MMA. Wir betreiben bei Intense Mixed Martial Arts in einer Variante, die sich dadurch auszeichnet, dass **zum Kopf nur Leichtkontakt** erlaubt ist. Dadurch kann diese MMA-Form, die auch Ju-Jutsu Allkampf genannt wird, sehr gut mit geringem Verletzungsrisiko auch langfristig und *gesundheitsfördernd* ausgeübt werden.



ESKRIMA / CONTACT STICK FIGHTING

(Robin)

Eskrima ist eine faszinierende philippinische Kampfkunst (daher auch das Kürzel FMA für engl. Filipino Martial Arts), die vor allem für den kunstvollen Umgang mit Stöcken bekannt ist. Sie lehrt aber auch den waffenlosen Kampf ebenso wie die Handhabung von Messern, Langwaffen (z.B. Billardqueue o.ä.) und Kubotan ähnlichen Gegenständen. Die Grundprinzipien dabei sind immer die gleichen.



KRAV MAGA: LEVELPRÜFUNGEN MÖGLICH FÜR INTERESSIERTE

NIEMAND MUSS, JEDER KANN: DAS LEVELSYSTEM FÜR KRAV MAGA BEI INTENSE-TRAINING

Im Krav Maga Training werden wir bald die Möglichkeit schaffen, Prüfungen abzulegen und Leistungslevel zu erlangen. Weiterhin werden wir dafür sorgen, dass niemand, der kein Interesse an Prüfungen hat, sich genötigt fühlt, solche zu machen. Prüfungen sind keine Voraussetzungen, um am Fortgeschrittenentraining teilzunehmen und auch nicht nötig, um weiterzukommen im Krav Maga. Jeder wird nach seinem Können unterrichtet, nicht nach seiner Graduierung! Aber wer eine nachweisbare Leistungsrückmeldung haben möchte, auch für den Fall, dass man anderweitig einen Nachweis für seinen Trainingsstand mal brauchen sollte oder haben möchte, kann das ab 2014 bei Intense-Training erlangen.

KRAV MAGA TRAININGSLAGER

4.-9. August 2014: 6 Tage intensive Krav Maga Schulung in einem konsistenten und logisch aufeinander aufbauenden Programm.

Von 0 auf 100? - kein Problem; wir holen Euch Anfänger bei den essentiellen Basics ab und führen Euch an Euer individuell erreichbares Level!

6 Tage, 24 Einheiten, ca. 30 Stunden.

Max. 16 Plätze

Frühbucher Rabatt (bis 28.02.2014):

185,- € (ermäßigt für Intense-Training Mitglieder)

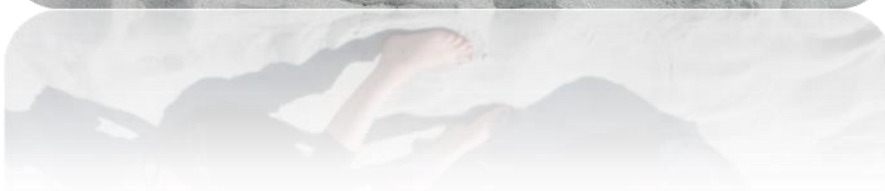
255,- €

danach

215,- € (ermäßigt für Intense-Training Mitglieder)

285,- €

Wichtig!: Anmeldung unter info@intense-training.de. Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang vollständig. Informationen auf www.intense-training.de



BALD IM HANDEL ZU HABEN:

DAS WÖRTERBUCH

DEUTSCH-MUNNFSUHTS / MUNNFSUHTS-DEUTSCH

**KLEINER AUSZUG ZUR
VORVERÖFFENTLICHUNG EXCLUSIV
IM INTENSE-REPORTER**



Haaoo

– Allgemeine Begrüßung

Haff u heue hein´n Fieh-suhhh an?

– Hast Du heute einen Tiefschutz an?

Hhhhea

– Ja

Hhhhea

– Nein

Aaaahhh Mhhhhm

– Kanst Du bitte etwas vorsichtiger sein

Anzeige

Wenn KLOPPE nicht reicht!



KNARRE Argumentationshilfe

Stahl, Kunststoff, brüniert
16cm lang, 500g schwer

399.-



Das war die erste Ausgabe unseres INTENSE-TRAINING REPORTER – bei der Erstellung waren weder die Argumentationshilfe noch der Meinungsverstärker von Seite 10 notwendig.

Ich hoffe die erste Ausgabe hat euch gefallen. Schön wäre es, wenn ihr beim Intense- Reporter auch einmal durch Verfassen eigener Beiträge, kleinerer Artikel zu besonderen Ereignissen oder Neuigkeiten dabei seid.

Bis bald, Euer

André