

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.

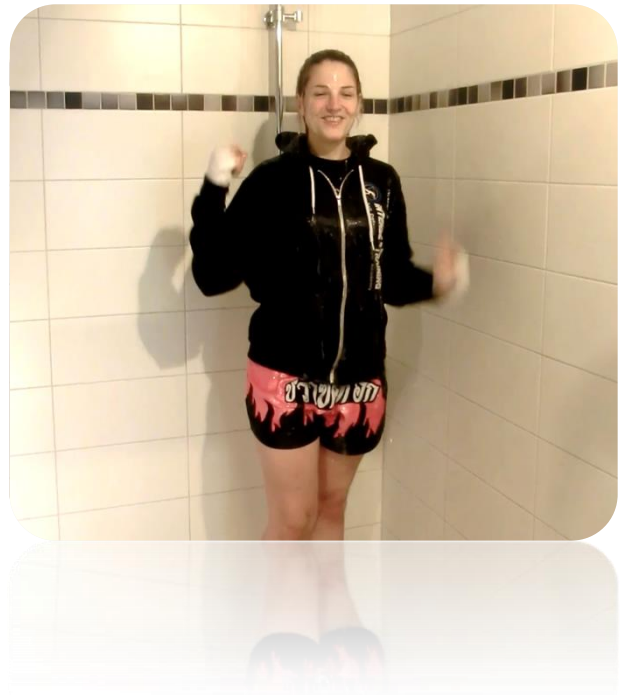
Es wurden Wände eingerissen und aus vier Büros wurde ein Trainingsraum; Wände aufgebaut und aus einem Konferenzraum wurden zwei Umkleiden.

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 hartnäckig haben sich die Duschen erwiesen, die nun endlich fertig sind, dafür aber auch 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 aus, dass es noch Schläge und Tritte beinhaltet und als funktionelle Kampfkunst gegen stärkere und schwerere 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 der Hinsicht noch so manches geplant haben.

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

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



Coaches, wenn es um psychische und physiologische Fragen der Selbstverteidigung ging. „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 offizieller Vertreter der Israeli Krav Maga Association in den Niederlanden unter Haim Gidon, heute ein international gefragter

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

Wir konnten uns von Branimir überzeugen in Dresden, wo Intensler 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 Instrukoren 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 Branimir auch zu uns nach **Lübeck** einladen, um ein Seminar bei uns zu veranstalten.

Krav Maga Spitzenseminar mit Branimir Tudjan in Lübeck

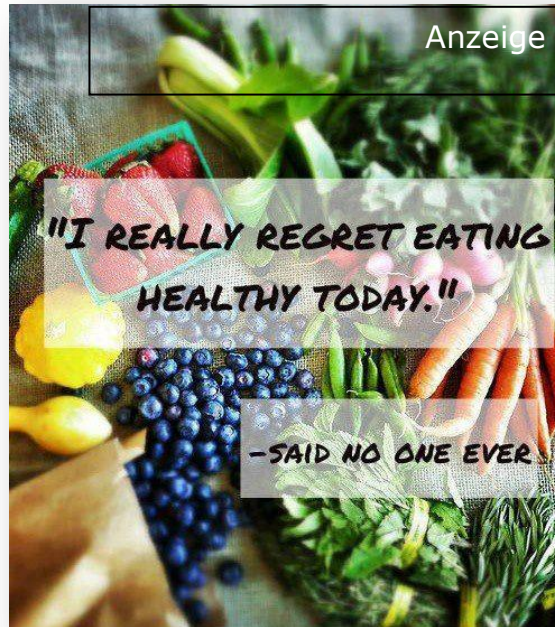
26.04.2014 bis 27.04.2014,
Ort: Lübeck / Bad Schwartau
Beitrag: 89,- €

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 adressiert alle Aspekte vom Umgang mit Angst, verbaler und physischer Aggression und Einschüchterung sowie physischer Gewalt.

Vielfältige Drills werden Euch vorbereiten, unter Druck spontane taktische 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, das das Turnier im Gi, dem traditionellen Kampfkunstanzug ausgeübt wurde. Für die Intensler, 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 ganz

wetterabhängig 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 auch sich nach dem Training in der Ostsee erfrischt werden.



Strandtraining ist ein Ereignis, dass wir 2014 in jedem Fallwieder öfter anbieten wollen, nicht nur wegen dem Spaß, den es macht, in der Sone und an der Ostsee zu trainieren, sondern auch, weil Sand ein hervorragendes Mittel ist, um Beinarbet zu trainieren in Hinsicht auf Mobilität und Stabilität.

FRAUENSEMINAR UND INTENSE-NOVEMBER

Neben zwei Tagesseminaren zur Frauenselbstverteidigung gab es mit dem Vorhaben bei uns. Einen Monat gab es

„Intense-November“ ein besonderes Intensivbetreuung von bis zu vier Trainern gleichzeitig in der Traiingsstunde

Frauenselbstverteidigung

(Mittwochs, 18.30-20.00 Uhr). Ziel

war es, jede Trainierende in diesem Monat besonders eingehend 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 und

das auch gut gelungen. Der Motivationsschub durch den Intense-November wird 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

Sommerfest, Dojokino, UFC-
Abend, Weihnachtsfeier;
Pfefferspray Seminar,
Bodenkampf Seminar und Gun-
Defense Seminar, es gab 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, TRAININGSCAMP, 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.

BENS BASIC BJJ

DER PERFEKTE EINSTIEG INS GRAPPLING / BODENKAMPF

Diese technikbetonte Trainingseinheit gibt Euch ein übersichtlich und individuell kleines, aber feines Arsenal an Techniken für den Bodenkampf an die Hand. Focus werden die wichtigsten Positionen des Bodenkampfes (mount, backmount, sidemount, guard, halfguard) und deren Verständnis sein; zu jeder Position werden die wesentlichen Hebel und Würgetechniken um Gegner zur Aufgabe zu bringen (guillotine, (arm-)triangle, rear naked choke, north-south choke) und Armhebel (armbar, kimura, omoplata) intensiv geübt, ebenso wie natürlich die passenden Befreiungstechniken.



(JU-JUTSU / MMA) ALLKAMPF

MIXED MARTIAL ARTS FÜR JEDEN IM LEICHT-KONTAKT MODUS (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., die Knie- und Ellenbogentechniken, die sich beispielsweise im Muay

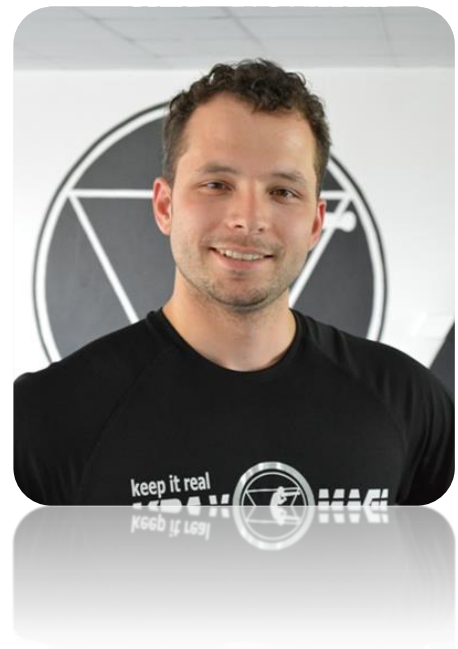


Thai und andere Kampfkünste finden, ebenso wie Clinch-, Ring- Wurf- und Bodenkampftechniken aus Judo, Ringen, Jiu-Jitsu und anderen Kampfsportarten.

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-Jitsu Allkampf genannt wird, sehr gut mit geringem Verletzungsrisiko auch langfristig und gesundheitsfördernd ausgeübt werden.

ESKRIMA / CONTACT STICK FIGHTING

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, aber auch waffenlos ebenso wie die Handhabung von Messern, Langwaffen (z.B. Billardqueue o.ä.) und Kubotan ähnlichen Gegenständen lehrt. 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 man 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. Anmeldung vollständig nach Zahlungseingang.

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 Mhhhm – Kanst Du bitte etwas vorsichtiger sein

Anzeige

Wenn KLOPPE nicht reicht!



KNARRE Argumentationshilfe

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

399.-

