

Themenseminar am 09.07.2022 mit Patrick Herring

+ Triangle Entry/Finish/Escape & Connection

+ Straight Leglocks Setups

Erstklassiger Referent und Black Belt Träger im Shooto Patrick Herring zu Gast in der Kampfsportschule Rauser in Steinheim/Höfingheim

Vom erfolgreichen Sportler zum erfolgreichen Trainer, das ist der sportliche Lebenslauf von Patrick Herring von dem in der Grappling und MMA Szene bekannten und erfolgreichen Verein Suum Cuique aus Mainz.

Patrick Herring lehrte aus seinen wettkämpferprobten Techniken.

Im ersten Teil unterrichtete Patrick Herring das Dreieckswürgen mit den Beinen (Triangle, im Judo auch bekannt und dem Namen Sankaku-Jime) mitsamt Weiterführungen und Gegentechniken. Nach einer Pause wurde im zweiten Teil des Seminar das Thema gerade Beinhebel (Straight Leglocks; Ashi garami) aus den unterschiedlichsten Blickwinkel beleuchtet. Es wurden Eingänge sowie Gegentechniken geübt. Zum Ende wurden die Techniken in der freien Anwendung trainiert und das Seminar mit lockeren Übungskämpfen (im Grappling genannt „rollen“) abgeschlossen.

„Diese Möglichkeit bei so einen Hochkaräter zu lernen, gibt es nicht alle Tage“ so Regina Rauser. „Wir haben den Lehrgang ganz bewusst klein gehalten, um möglichst viel zu lernen und aufzusaugen“ so Regina Rauser. „Mir ist eine kleine Gruppe lieber, die sich sehr gut versteht und darauf brennen, sich im Kampfsport weiterzuentwickeln“. Das spiegelt sich auch in der Philosophie der Kampfsportschule Rauser wider.

Hohes Niveau als Maßgabe

Die Kampfsportschule Rauser hat sich zum Ziel gesetzt, das Image des Kampfsports zu verändern. Weg von dem „Hau rein“ Image, hin zu einer anspruchsvollen und komplexen Sportart, die seinesgleichen sucht. Dies gelingt, indem im regulären Trainingsbetrieb ein hohes Niveau an Technik und Trainingsmethodik angeboten wird.

„Wer im Kampfsport gut werden möchte, der ist bei uns genau richtig. Wer zu uns kommt muss nicht erst überzeugt werden, sondern er wählt sich uns aus, um jeden Tag ein Stück besser zu werden“ so Regina Rauser.

Genau das spürt der Teilnehmer auch beim ersten Trainingsbesuch, denn die Kampfsportschule Rauser legt Wert auf Teamspirit als Voraussetzung für ein diszipliniertes Training, Wertschätzung gegenüber dem oder der Trainingspartner/in und den Willen für viel Lernbereitschaft.

Das sagt der Referent Patrick Herring über das Seminar:



Am 9.7.22 hatte ich, eingeladen durch die dortige Cheftrainerin und Besitzerin Regina Rauser, die Gelegenheit, ein Seminar in der Kampfsportschule Rauser in Steinheim-Höfingheim zu halten. In dieser idyllischen Urlaubslandschaft befindet sich tatsächlich eine der professionellsten Trainingsstätten, die ich in meinen 25 Jahren Kampfsport jemals gesehen habe.

Eine fast gigantische Mattenfläche, eine top Ausstattung und die Gelegenheit auch nach dem Training noch in tollen Räumlichkeiten Zeit miteinander zu verbringen ist so wirklich einmalig und hat mich wirklich beeindruckt. Mindestens ebenso beeindruckend war das Engagement der Trainerin und der Teilnehmenden bei dem drei Stunden dauernden Seminar. Trotz vieler vermittelter Informationen blieb die Motivation vom Anfang bis zum Ende auf dem gleichen hohen Niveau. Ich bin dankbar für die Gelegenheit, die Örtlichkeit und die Sportler kennengelernt zu haben und bin mir sicher, dass dies keine einmalige Sache gewesen sein wird.

Patrick Heering

Black Belt im Shooto

Trainer von Adrian Zeitner (WLMMA Welterweight Champion)
und Manuel Sprau (Pro MMA)

<http://suumcuiquemainz.net/>

Regina Rauser

Kampfsportschule Rauser

www.kampfsportschule.rauser.de

www.regina-rauser.de