



Einzelunterricht als Königsdisziplin

Seit ziemlich genau 2 Jahren und 8 Monaten lerne ich das ISMA-WT in der Solinger Akademie für Kampf- und Bewegungskunst bei Sifu Arnon Päßgen. Ich begann diese Reise mit einer Trainingseinheit pro Woche, was ich nach kurzer Eingewöhnung schnell auf 2 Einheiten hochschraubte. Nun, nach diesen fast 3 Jahren des Mal mehr und mal weniger intensiven Trainings meinerseits, ist es Zeit gewesen, einmal mehr zu versuchen: Die Einzelstunde lockte.

Nach dem Abwägen von Preis und Leistung entschied ich mich für meine erste 5er-Karte Einzelstunden. Nun habe ich zwei Einzelstunden hinter mir und ich bereue nichts!

Im Vergleich zum regulären Gruppenunterricht sticht die Einzelstunde durch eindeutig höhere Intensität heraus. Man erhält in der gesamten Zeitspanne des Unterrichts die volle Aufmerksamkeit des Lehrers. Meinem Sifu fällt nun also jede Unsauberkeit, jeder Fehler und jede falsche Angewohnheit auf, welche auch rigoros korrigiert und geahndet werden. „Die Technik ist zu hoch, der Schritt zu weit und die Richtung sowieso verkehrt.“ Der Lernerfolg ist immens. Einhergehend damit ist natürlich auch die körperliche und geistige Herausforderung einer solchen Einzelstunde eine völlig neue Erfahrung. Man steht regelrecht unter Strom, jeden Augenblick geschieht wieder etwas lehrreiches, worauf man volle Aufmerksamkeit richten muss. Je nach Grad der eigenen Fitness werden einem schnell die körperlichen Grenzen aufgezeigt. Dies ist eine weitere Facette, welche ich als positiven Effekt betrachte, weil man nur an hoch gesteckten Aufgaben wachsen kann.

Mein Fazit ist felsenfest: Der Einzelunterricht ist jeden Gedanken, jede Minute und jeden Euro Wert und ich freue mich auf meine nächste Einzelstunde.

(André Lazaridis, Solingen, Oktober '09)

