

Hanbo Seminar am 18.04.2015



Am 3. Aprilsamstag fand in unserem neuen Dojo an der Hamburger Straße erstmals ein Lehrgang ausschließlich zum Thema „Hanbo“ statt.

Leider gab es krankheitsbedingt diverse Absage doch auch in reduzierter Gruppengröße war es ein ebenso abwechslungsreiches wie unterhaltsames Seminar!.

In den 4 Trainingsstunden wurden einleitend einfache Techniken in „Schwerthaltung“ geübt (Angriffe, Blöcke, Entwaffnen).



Danach wurden Techniken in der „Spazierstockhaltung“ trainiert sowie der (schnelle) Wechsel zwischen den beiden Griffarten.

Nach einer Pause gab`s dann eine ersten Hanbo-Kata und einen Trainingsabschnitt zur Anwendung des Kurzstocks als Unterarmschutz in Verbindung mit Karatetechniken.



In der letzten Stunde wurden schließlich das Befreien des gegriffenen Hanbo und die waffenlose Abwehr von Stichen ausprobiert



Seinen Abschluss fand das Seminar in der benachbarten Kneipe, wo wir uns bei Speis und Trank über dieses (u.a. die vergangene 4 Stunden) und jenes (z.B. anstehende Japanreisen) unterhielten.

Mir hat es wieder einmal viel Spaß gemacht und auch die Rückmeldungen der Teilnehmer waren durchweg positiv! (auch wenn einige Anfänger am Sonntag Muskelkater hatten ☺)

Jochen