

Kobudo-Sommerlehrgang des Zentral Dojo Braunschweig

Nach letzten Vorbereitungen und Kennzeichnung der Waffen brachen Rosi und ich am Sonntagvormittag schließlich in Richtung Timmerlah auf!

Dort trafen sich 18 Teilnehmer der Sportarten Karatedo, Tai Chi, Kung Fu, Iaido und interessierte „Bo-Laien“ (die hatten ja noch keinen eigenen Bo! ha ha) aus Braunschweig, Gifhorn, Wolfsburg und Helmstedt zum Kobudo Sommerlehrgang des Zentraldojo BS. Lehrgangsinhalte waren Grundtechniken und Fortgeschrittenen-Techniken mit Bo und Hanbo. Rosi sollte in bewährter Manier die Anfänger unterrichten und ich würde alle anderen „beschäftigen“.

(Auf dem Bild rechts zeige ich gerade den doppelten Oberschenkelstich mit Sai ☺)



Nach Be- und Angrüßen konnte sich jeder, der noch Bedarf hatte, von mir einen Bo leihen. Im Gegensatz zum letzten Jahr – da waren leichte Stöcke der Renner – ging der Trend dieses Jahr eher zum schweren Eichen-Bo.

Die Übungen wurden nach und nach komplexer bis hin zu ersten Partnerformen und die Teilnehmer waren eifrig dabei. Einer schlug zwischendurch etwas vor, nämlich sich den Bo vor den Kopf aber nach etwas Kühlung ging's dann aber wieder.

Bei 18 Leuten mit so unterschiedlichem Kenntnisstand war es ganz hilfreich, dass die Fortgeschrittenen auch mal dieses und jenes erklären konnten!





Ich hatte dieses Jahr erstmals Eltern-Kind Paare mit dazu genommen (nur für 2 Stunden) und die beiden jungen Herren (auf dem Bild im Hintergrund) mussten ab und zu etwas gebremst werden. Entsprechend ihres Alters, wollten sie wenig üben und viel können ☺ Die Eltern waren hinterher ganz begeistert¹ und ich glaub ich hab einen Freund fürs Leben gewonnen, weil ich dem jüngsten Teilnehmer am Schluss Rosis alten Rattan-Bo schenkte!)

.Nach 2 Stunden war dann „Große Pause““. Die Zeit wurde - wie üblich - auch genutzt für Gespräche und kleinere Vorführungen.



„Was machst du denn so?“



„Pechin Kumibo“

Ich konnte mit unseren Kung-Fu-Gästen“ mal ausprobieren, wie anders doch der Angriff mit einem Bo ist, der im asiatischen Obergriff geführt wird (d.h. beide Hände fassen drauf). Ist schon gewöhnungsbedürftig! (Wir haben uns gleich mal zum gemeinsamen Training in den Sommerferien im Park verabredet! Wird bestimmt interessant!)

¹ Das hat im Kollegenkreis inzwischen die Runde gemacht und wir haben nun 4 Eltern – Kind Paare, die bei unserem sommerlichen Parktraining mitmachen wollen! Vielleicht kann man ja einige auf Dauer begeistern!

Gut gelaunt und frisch gestärkt ging es danach für einen großen Teil der Gruppe mit dem Erlernen erster Hanbo-Techniken weiter.

Rosi übernahm als erfahrene Co-Trainerin die Bo Gruppe und übte mit den Teilnehmern die nächste Kihon-Form:



Auf Wunsch zeigte sie einigen Interessierten auch erste Übungen mit den Nitanbos!

Wegen des angemeldeten Andrangs in der Hanbo-Gruppe hatte ich am Samstag noch schnell ein paar Stöcke im heimmischen Garten gesägt (s. *Bild rechts mit „Kampfbanane“*) Es waren dann aber doch reichlich Hanbos in der Halle!

An dieser Stelle auch nochmal Dank an Thomas und den die Ju Jutsu Abteilung des „TSV Frisch auf Timmerlah“ für die zur Verfügungstellung der großen Halle! („Groß“ kann bei Langstockseminaren ein wichtiger Punkt sein!!)



(unten unsere Gäste aus Gifhorn und Wolfsburg)



Anders als geplant – aber ich bin ja flexibel – entwickelte sich beim Hanbo spontane Begeisterung für schwertähnliche Techniken, die in der 3. Stunde in verschiedenen Varianten mit Partner geübt wurde. Das lief super und ich musste mich echt dazu durchringen, den zweiten Abschnitt zu beginnen.



In diesem Teil des Hanbotrainings lag dann der Schwerpunkt auf den karateähnlichen Unterarmblöcke mit den 5 wesentlichen Kontervarianten (einschließlich Entwaffnung).

Abgeschlossen wurde der Lehrgang nach fast 5 Stunden mit einem einigen Sequenzen „Hanbo gegen Bo“ und einem Ausblick auf weitere Anwendungsmöglichkeiten dieser spazierstocklangen Multifunktionswaffe.

Geplant war eigentlich die selbstständige Wiederholung des Gelernten aber das war nach soviel Neuem doch etwas viel verlangt. (Muss ich nächstes Mal mit Anleitung machen! ²)



Trainer und Teilnehmern scheint es gleichermaßen gefallen zu haben)

vielen Dank noch für den Lehrgang vom Wochenende. Er hat mich auf jeden Fall sehr viel weiter gebracht.

wunderbar. Hat Spass gemacht. ;-)

Marlon und mir hat es viel Spaß gemacht.

Sie haben das wieder toll gemacht Herr Vorragend :)

Vielen Dank an Co-Trainerin, Helfer und alle Teilnehmer!

Ich freue mich auf weitere gemeinsame Trainingsstunden!

Jochen

² Wie beim Karatetraining, wenn Nobi nach 4 einzeln geübten Flowdrills den gefürchteten Satz sagt „Und jetzt alles zusammensetzen!“. Der Blick richtet sich sinnend in die Ferne und im Hirn breitet sich eine merkwürdige Leere aus („ “)