

**BSK Seminar in Besenheim: Kobudo - Bo, Sai, Tonfa & Kama,
30.05. – 31.05.2009,**
mit Sensei Christian Lind, Bernd Mautry und Matthias Cring und Lissy Schnorr

Am 30.05. fuhren wir Gärtringer (Helge, Anke, Saskia, Annika und Benny) morgens um halb 9 los, sodass wir um 10 Uhr das Budokan in Besenheim erreichten. Dort begrüßten wir die anderen Seminarteilnehmer und redeten mit ihnen bis das Training dann um 11 Uhr losging.

Die gesamte Gruppe wurde unterteilt in Sai (Bernd Mautry), Bo/Tonfa (Christian Lind) und Kama (Matthias Cring). Da das Wetter so schön war fuhren wir zum Sportplatz in Besenheim um draußen zu trainieren. Nach 5 minütiger Aufwärmung ging jeder in seine Gruppe (Sai, Bo/Tonfa, Kama).

Saskia, Annika, Helge und ich trainierten heute zum ersten Mal mit dem Sai. Zu aller erst machten wir eine kleine Geschicklichkeitsübung – Achterschwünge mit dem Sai, zuerst mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand und dann mit beiden Händen gleichzeitig – da musste man aufpassen das man sich die Hände nicht „verknötete“. Nach dieser Übung kamen wir dann zum Kihon des Sai's.

Wir trainierten die Abwehrtechniken Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke und Gedan Barai – diese konnte man sehr gut aus dem Karate ableiten, da sie eigentlich nur mit dem Sai ausgeführt werden. Nur der Age Uke weicht ein wenig ab. Den Angriff den wir trainierten war der Oi zuki – diesen konnte man in yakute und in honte ausführen. Yakute bedeutet dabei, dass die Klinge am Arm anliegt und man mit dem Knauf den Angriff ausführt. Bei Honte wird mit der Klinge gestochen bzw. geschlagen. Am Ende des ersten Trainingsblocks übten wir dann noch die erste Kata Renshuho Sho. Diese entspricht bzgl. Enbusen und Ablauf der Heian Shodan aus dem Karate, wird jedoch mit Sais ausgeführt.

Um 13 Uhr fuhren wir dann zurück zum Budokan um dort unsere Mittagspause zu verbringen.

Pünktlich um 14 Uhr ging das Training dann wieder weiter. Kurze Aufwärmung und wir teilten uns wieder in die jeweiligen Gruppen auf.

Nach der Geschicklichkeitsübung die wir am morgen schon einmal gemacht haben (Achterschwünge), wiederholten wir noch mal das Kihon und die Kata. Nun kamen wir zum Kumite. Bernd zeigte die jeweiligen Abwehrtechniken zu jeder Angriffstechnik mit dem Bo mehrmals, sodass wir die Einzelheiten genau sehen konnten. Den Otoshi Uchi mit dem Bo wehrte man mit Ake Uke ab, Gedan Yoko Uchi wehrte man mit Gedan Barai ab. Dies übten wir eine Weile, bis plötzlich die Zeit herum war und wir dann schon zurück zum Budokan fahren mussten. Schade, die Zeit verging viel zu schnell. Einige von uns haben mit dem Sai ihre neue Lieblingswaffe entdeckt.

Um halb 5 ging es dann für uns wieder auf den Sportplatz und zwar zum Bo Training. Heute stand Kumite auf dem Programm. Wir übten die Abwehrtechniken zum Angriff mit Bo Zuki. Auch das war dank Lissy wieder sehr lehrreich und interessant.

Die letzte Trainingseinheit war dann dem Kumite gewidmet. Um Viertel nach 6 ging es los mit den verschiedenen Nahkampftechniken. Neben Keri und Zuki wurden noch ein paar Kombinationen geübt. Zuletzt machten wir noch einige Kräftigungsübungen, wonach wir dann völlig am Ende waren.

Zum Abendessen gab es Pizza und viele nette Gespräche mit den anderen Teilnehmern.

Anke, die sich entschlossen hatte auch mit dem Waffentraining zu beginnen, wollte an sich Bo trainieren, fand sich aber aufgrund der kleinen Gruppe an Bo- und Tonfa-Interessierten am Samstag erst mal beim Tonfa-Training wieder.

Zuerst war sie skeptisch, wie es mit dieser doch kompliziert aussehenden Waffe funktionieren würde. Bis zur Mittagspause hatte sich das aber völlig verändert. Anke hat „ihre“ Waffe entdeckt und war total begeistert, sowohl von den speziellen Möglichkeiten des Tonfa als auch vom Training.

Der Nachmittag verlief wie der Vormittag. Die Begeisterung für das Tonfatraining nahm noch zu.

Zur „Vorbereitung“ auf das Bo-Training am Sonntag wurde dann auch noch der Bo erstmalig in die Hand genommen. Das war keine Liebe auf den ersten Blick. Die doch recht unhandliche Waffe wollte sich einfach nicht so bewegen, wie sie sollte. Anke betrachtete den „Abschied“ vom Tonfa für dieses Seminar und das Bo-Training am Sonntag deshalb durchaus etwas wehmütig und skeptisch.

Als Fazit bleiben verschiedene Erkenntnisse:

- Waffentraining macht Spaß
- Es hat sich gelohnt 2 Waffen auszuprobieren
- Bo ist „noch“ nicht ihre Welt, Tonfa ist klasse

So wurde am Wochenende gleich ein eigenes Paar Tonfa bestellt und wird sehnsüchtig erwartet, um die erlernten Grundtechniken zu üben und zu vertiefen.

Nachdem alle am nächsten Morgen noch mehr oder weniger müde waren, wurden beim gemeinsamen Frühstück alle langsam wieder wach.

Um 10 Uhr ging es dann mit dem Training weiter. Wir trainierten nochmals in den Gruppen die verschiedenen Waffen. Mit dem Sai stand nochmals Kumite auf dem Programm da wir am vorherigen Tag nicht ganz fertig geworden sind. Natürlich kam zuerst wieder die Geschicklichkeitsübung welche wir jetzt so langsam hinbekamen ohne die Arme zu „verknoten“. Im Kumite übten wir nochmals die Abwehr mit Uchi Uke, Soto Uke und Honte Morote Uchi. Danach wiederholten wir selbstständig die Kata und die anderen Techniken, die wir für unsere Prüfung im Anschluss brauchten.

Um 12.30 Uhr fand dann die Prüfung im Budokan statt. Geprüft wurden in Saijutsu der 9. bis 7. Kyu und in Kama der 5. Kyu. Für unsere Gärtringer Truppe ging es als absolute Saianfänger natürlich „nur“ um den 9. Kyu. Herausfordernd genug für uns. Anschließend fand dann die Urkundenübergabe statt. Es haben alle Prüflinge die Prüfung bestanden.

Vielen Dank an unsere wie immer super Lehrer: Sensei Christian Lind, Bernd Mautry, Mathias Cring und „Lissy“ Schnorr , die auch wenn wir eine Technik zum hundertsten mal falsch ausführten noch mit uns Geduld hatten und uns mit vielen plastischen Beispielen immer wieder zeigten wie es richtig funktioniert.

Damit war dieses Seminar dann leider auch schon vorüber. Wir haben vieles dabei gelernt und Bekanntschaften mit anderen netten Karateka schließen können und alte Bekanntschaften aufgefrischt. Wir freuen uns schon auf das nächste Seminar in Bensheim.

Benny Tattko, Helge Schönborn
Karate Dôjô Gärtringen