

Kobudo in Friedberg

Erneut fand am 16.03.2014 ein weithin beachteter Kobudo-Lehrgang in der Stilrichtung Ryukyu Kobudo Shotokan in Friedberg-Ockstadt in der Steinkopfhalle statt. Die über 30 Teilnehmer kamen wie auch in den vergangenen Jahren nicht nur aus Hessen, sondern auch aus Niedersachsen und Rheinland-Pfalz, und sogar aus Hamburg fanden Kampfsportbegeisterte den Weg in die Wetterau.

Den beiden Trainern David Dekreon (3. Dan Kobudo und Stilrichtungsbeauftragter des HfK für Kobudo) und Raymund Wacker (2. Dan Kobudo) war es wiederum gelungen, ein Anspruchsvolles Trainingsprogramm für alle Leistungsklassen zusammen zu stellen.

Den Auftakt bildete ein halbstündiges gemeinsames Aufwärmtraining aller Teilnehmer mit dem Hanbo (einem ca. 1 m langen Stock) in das auch Partnerübungen aus dem Prüfungsprogramm für den 9. und 8. Kyu einfließen.

Daran schloss sich eine getrennte Vertiefung mit dieser Waffe für die Anfänger und Fortgeschrittenen an.

In der Fortgeschritten-Gruppe wurden von Raymund die grundlegenden Techniken und Handhabungen des Hanbo vermittelt. Auch war das gesamte Prüfungsprogramm für den 9. und 8. Kyu Bestandteil dieser Trainingseinheit. Hier sind die Kumiteformen vereinfachte Selbstverteidigungstechniken, die in weiteren Verlauf bis zu finalen Techniken ausgebaut werden. Ein besonderes Augenmerk richtete Raymund auf die korrekten, dem Shotokan-Karate entsprechenden, Stände.

Parallel dazu vermittelte David mit dem Hanbo die Techniken aus dem Prüfungsprogramm für den ersten Braungurt. Im Kihon waren vor allem Kombinationen gefragt. Daran schloss sich ein intensives Training der Kata Hanbo Sandan an. David zerlegte diese Kata in diverse einzelne Abläufe, in die die zuvor geübten Techniken Eingang fanden. Zur Vertiefung der Techniken wurde auch das entsprechende Bunkai (die Anwendung) der Kata demonstriert und geübt. Hier zeigte es sich wieder, dass der Hanbo, durch seine unmittelbare Ähnlichkeit zum Spazierstock oder Stockschild, auch für das Üben von Selbstverteidigungstechniken hervorragend geeignet ist.

In der wohlverdienten Mittagspause konnten sich die Teilnehmer mit einer Fülle von belegten Brötchen, Kuchen und Obst sowie diversen Kaltgetränken und Kaffee stärken.

Nach der Mittagspause ging es für die Anfänger mit dem Bo bei David weiter. In der Trainingseinheit wurden vor allem Techniken aus dem Prüfungsprogramm für den 7. Kyu sowie die Kata Bo Sandan trainiert. Obwohl diese Kata für die erste Prüfung mit dem Bo im Prüfungsprogramm enthalten ist, beinhaltet sie doch anspruchsvolle Techniken. Am Anfang sind asynchrone Treibtechniken für den Übenden zu bewältigen. Auch im weiteren Verlauf wird es nicht unbedingt einfacher, da neben einzelnen Techniken auch Kombinationen mit Richtungswechseln enthalten sind.

Für die Fortgeschrittenen hatte Raymund mit den Tonfa (ursprünglich Griffe einer Reismühle) eine Waffe gewählt, die paarweise geführt wird. Als Mehrzweck-Einsatz-Stock finden sie heute bei der Polizei und Sicherheitsdiensten Verwendung. Diese Einheit widmete sich ganz dem Prüfungsprogramm für den 5. Kyu. Neben dem Kihon, in dem die Grundlagen dieser Waffe trainiert wurden, war die Kata Tonfa Sandan eine nicht zu unterschätzende Herausforderung für die Teilnehmer. Neben schnellen Treibtechniken und Stellungswechseln kommen auch langsame und dennoch kraftvolle Techniken zum Einsatz.

Zum Abschluss des Lehrganges folgte, diesmal nur ein 20 minütiges (die vorhergegangenen Einheiten wurden überzogen) 'cool-down' für alle Teilnehmer. Hier richtete David den Blick der

Teilnehmer auf effektive Selbstverteidigung mit dem Hanbo. Die Techniken wurden von den Teilnehmern, trotz des finalen Charakters, mit den Partnern so verantwortungsvoll geübt, dass es zu keinerlei Verletzungen kam.

Nach der offiziellen Verabschiedung erkundigten sich die meisten Teilnehmer gleich bei Raymund und David, wann es die nächsten Termine gibt. Diese sind am 22. März in Nierstein, am 24. Mai in Wolfenbüttel und am 11. Oktober in Friedberg.

