

Die Hessen waren da

Auf diesen Tag hatte ich mich seit Wochen gefreut. Unsere Trainer Michael und Torsten hatten zwei Shotokan-Kobudo Trainer aus Hessen, David Dekreon und Raymund Wacker, eingeladen, um uns bei einem internen Lehrgang den Waffenkampf näher zu bringen. Bereits in den Sommerferien hatten wir die Möglichkeit, uns etwas mit der Materie vertraut zu machen, so dass die meisten von uns nicht ganz unbedarfte waren.

Diese Art des Kobudos baut auf unserm Shotokan-Karate auf. Das heißt, es ergänzt perfekt das bereits Gelernte durch die Verwendung von Waffen. Das soll nun nicht heißen, dass alles ganz einfach ist, aber ich finde, es ist nachvollziehbarer und harmonisiert perfekt mit dem Shotokan-Karate. Gerade beim letzten Budomeeting ist mir aufgefallen, wie schwer es ist, mit der Waffe zu arbeiten, wenn man noch nicht mal weiß, wie man vernünftig stehen muss. Beim Shotokan-Kobudo kann ich mich voll und ganz auf die Waffe fokussieren, denn was der Rest des Körpers machen soll, kenne ich ja schon.

Mit mir standen ca. 30 andere aus meinem Verein auf der Matte. Die beiden Trainer waren von Anfang an unglaublich sympathisch. Kein bisschen abgehoben oder arrogant, sondern unglaublich nett, kompetent und bodenständig. Sie mischten sich von Anfang an unter uns und auch während des Trainings waren sie immer zwischen den Reihen, um Hilfestellung zu geben, wenn es Probleme gab. Auch zum Equipment, das ja vielfach noch nicht, oder nur in sehr einfacher Form vorhanden ist, konnten sie wertvolle Tipps geben. Und einer der beiden, Raymund, war auch noch Linkshänder wie ich, so dass ich die Möglichkeit hatte mit meiner Schokoladenhand zu starten. Beim Karate fällt das gar nicht so auf, weil alle Techniken mit rechts und mit links gleichwertig trainiert werden. Aber beim Ju Jutsu und beim Kobudo habe ich manchmal Schwierigkeiten gehabt, da die Techniken grundsätzlich erst mal mit rechts trainiert werden und diese Hand ist bei mir einfach etwas ungeschickter und ich brauche ewig, um eine neue Technik zu lernen. Fange ich mit links an, geht es deutlich schneller und ich kann es viel einfacher auf die andere Hand übertragen. Die meisten meiner Kollegen kennen das sicher anders herum ;-)

Das Training begann natürlich mit einer Aufwärmübung. Auch hier wurde schon das Hanbo mit einbezogen.

Dann begannen sie auch schon mit dem eigentlichen Training. Die meisten Techniken basierten auf der Gelbgurtprüfung im Kobudo. Wir gingen das Kihon durch, übten die Kata Hanbo Shodan und auch das Kumite. Also ein sehr abwechslungsreiches Programm. Die Begriffe waren für die meisten von uns komplettes Neuland, wir werden diesbezüglich also noch eine ganze Menge lernen müssen. Aber die beiden erklärten geduldig, ließen uns genügend Zeit zum ausprobieren und gingen ständig durch die Reihen, um Hilfestellung zu geben. Gerade letzteres fand ich unglaublich gut. Sie korrigierten zwar nur sehr grob, was bei Anfängern auch anders keinen Sinn macht, zeigten aber, wo z.B. die Abwehr hin zeigen soll oder das man sich bei einem realen Angriff gerade den Daumen gebrochen hätte, weil der schön auf dem Stock präsentiert wurde. Und das alles in ihrer ruhigen und freundlichen Art und Weise. Besonders Spaß gemacht hat mir das Kumite, das trainieren am Partner. Ich hatte aber auch von Anfang an einen tollen Partner, Sascha, sehr groß, kräftig und schwer (Sorry Sascha, aber das ist eine sehr positive Eigenschaft an dir). Perfekt, um alle Techniken auszu probieren. Und auch er war mit Ehrgeiz bei der Sache, was das Ganze natürlich ebenfalls vereinfachte. Ich würde behaupten, wir hatten eine Menge Spaß. Bei einer Übung hatte ich am Anfang so meine Probleme. Es ging um eine Art Zangengriff, bei dem der Kopf zwischen Unterarm und

Hanbo eingeklemmt wird und mit dem Hanbo Druck auf die Halsschlagader ausgeübt wird. Ich war der Meinung, dass es nicht funktionierte, weil Sascha doch deutlich größer als ich war. David kam, weil er sah, dass wir Probleme hatten. Letztendlich war es natürlich ein technisches Problem. David stellte sich selber zur Verfügung und führte mich aus der Opferrolle in die Bewegung und erklärte, worauf ich achten musste. Da er dabei relativ lange im Würgegriff war, zeigte sein Hals auch danach einen deutlich Abdruck. Natürlich war das ein Gesprächsthema ;-)) Ich habe den Trainer verprügelt und massakriert. Da musste ich dann wohl durch ;-)) Aber immerhin hat es danach auch mit Sascha funktioniert.

Zusammenfassend hat sich der Tag absolut gelohnt und ich war und bin total begeistert. Die beiden Hessen haben uns einen guten Überblick über das gegeben, was uns beim Kobudo erwartet. Der Umfang war gerade passend, damit mein Gehirn aufgrund der Masse an neuer Information nicht vollständig auf Standby geschaltet hat. Die Art der Veranstaltung, vereinsintern, fand ich persönlich sehr gut, da ich in vertrauter Umgebung mit den Leuten, mit denen ich auch sonst immer trainiere und die ich auf der Ebene auch ganz gut einschätzen kann, etwas Neues lernen konnte. Ich konnte mich also voll und ganz auf den Umgang mit den Waffen konzentrieren. Die Gruppengröße war perfekt, man ging einfach nicht unter.

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, würde ich die beiden Hessen gerne sehr bald auf einem Lehrgang wieder sehen und ich würde Shotokan-Kobudo gerne weiter trainieren und bald die Gelbgurt-Prüfung ablegen.

Vielen Dank an Torsten und Michael, dass sie uns diesen Tag ermöglicht haben und David und Raymund zu uns eingeladen haben. Ich denke, die Anzahl der Teilnehmer spricht für sich.

Eingestellt von [Melanie](#)