

## Friedberger Kobudo-Experten bilden hessische Karate-Trainer fort

Am letzten Sonntag veranstaltete der Hessische Fachverband für Karate das erste Mal eine Fortbildung im Kobudo. Mit Kobudo ist der Teil des Karate gemeint, der sich mit Waffen beschäftigt und durch die Veränderung der Karate-Zeichen langsam in Vergessenheit geraten ist. Denn vor gut 100 Jahren wurden die Zeichen von „chinesischen Hand“ zur „leeren Hand“ verändert, um auf den japanischen Hauptinseln das Karate besser verbreiten zu können.

Als Leiter der Fortbildung konnte der Hessische Fachverband die Friedberger Kobudo-Experten Raymund Wacker und David Dekreon gewinnen. 19 Karate-Trainer kamen aus ganz Hessen nach Friedberg um sich in den alten Waffenkünsten schulen zu lassen.

Der Morgen begann mit einer kleinen Einführung in das Kobudo und verdeutlichte, dass Kobudo vor allem in den heutigen Zeichentrickserien noch immer von hoher Bedeutung ist. Das beste Beispiel sind hier die Ninja Turtels, die mit Nunchaku, Sai und Langstock kämpfen. Danach ging es direkt zur Praxis über. Thema war der Langstock (Bo). Hierbei wurden nicht nur von den Referenten traditionelle Übungsmethoden vorgestellt, sondern auch Möglichkeiten für das Aufwärmen, Kräftigungsübungen und Spiele mit Waffen gezeigt. Kurz vor der Mittagspause gab David Dekreon den Teilnehmern noch einen Einblick in die gemeinsame Geschichte des Karate und Kobudo. Frisch gestärkt ging es dann wieder in die Turnhalle um sich genauer mit dem Kurzstock (Hanbo) zu beschäftigen. In dieser Einheit bildeten Kumiteformen (Kampf) und Selbstverteidigungstechniken den Schwerpunkt. Nachdem sich die Teilnehmer ausgepowert hatten, beschäftigten sie sich in Gruppen mit den verschiedenen Kobudo-Waffen und ihrer Geschichte. Anschließend wurde das Erarbeitete präsentiert, so dass trotz der kurzen Zeit ein guter Überblick über alle Waffen gegeben werden konnte. Nach einer kurzen Schlussrunde über den Einsatz des Waffentrainings in den „normalen“ Karate-Stunden endete eine anstrengende, aber auch lehrreiche Fortbildung.

Nähere Informationen zum Thema Karate & Kobudo und die dazugehörigen Trainingszeiten findet man auf [www.karateverein-friedberg.de](http://www.karateverein-friedberg.de) und [www.kobudo-hessen.de](http://www.kobudo-hessen.de).

Karateverein Friedberg

