

# Ryukyu Shotokan Kobudo Lehrgang am 17.11.2013 in Friedberg-Ockstadt

Am 17.11.2013 fand ein weit über die hessischen Grenzen hinaus beachteter Kobudo-Lehrgang des Karateverein Friedberg e.V. in der Steinkopfhalle in Friedberg-Ockstadt statt.

Die über 30 Teilnehmer kamen nicht nur aus Hessen. Auch aus Baden-Württemberg, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen fanden Kampfsportbegeisterte den Weg nach Friedberg um den Kampfsport Kobudo in der Stilrichtung Ryukyu-Kobudo-Shotokan näher kennenzulernen und ihre Kenntnisse zu vertiefen.

Die Trainer David Dekreon (u. a. 3. Dan Ryukyu Kobudo Shotokan und Beauftragter des HfK für Kobudo) und Raymund Wacker (u. a. 2. Dan Ryukyu Kobudo Shotokan) hatten für die Teilnehmer jeder Leistungsstufe ein anspruchsvolles Trainingsprogramm zusammengestellt.

Das gemeinsame Aufwärmtraining wurde von beiden Trainern gemeinsam geleitet und beinhaltete neben Aufwärm- und Lockerungsübungen auch Techniken mit dem Bo (ein Langstock mit ca. 190 cm Länge). Daran anschließend wurden jeweils zwei Trainingseinheiten parallel für Anfänger und Fortgeschrittene durchgeführt.

Das Training für die einteiligen Waffen: Bo und Hanbo, welches sich vor allem an die Anfänger in diesem Kampfsport richtete, wurde von Raymund Wacker geleitet. In der ersten Einheit wurde der Umgang mit dem Bo intensiv geübt. Neben den Grundtechniken wurden auch Partnerübungen durchgeführt. Als Abschluss wurde die Kata Bo Sandan vermittelt. Obwohl diese Kata die erste Kata im Prüfungsprogramm für den Bo ist, enthält sie doch anspruchsvolle Treibtechniken und Wendungen.

Nach der Mittagspause ging es für die Anfänger mit dem Hanbo (ein kurzer Stock mit ca. 1 m Länge) auf gleich hohem Niveau weiter. Hier waren vor allem die Techniken zum Griffwechsel (Mochikae) eine Herausforderung für die Übenden. So verließ der eine oder andere Hanbo doch den Kontakt zur Hand seines Trägers und landete auf dem Boden. Nach entsprechender Übungszeit gelang es aber allen Trainierenden den Hanbo sicher zu führen. Danach wurden Grundtechniken geübt, die die Kata Hanbo Nidan vorbereiteten, die danach folgte. Da der Hanbo als Spazierstock oder Stockschild auch heute ähnliche Verwandte hat, war die Interpretation der Kata schnell in Selbstverteidigungstechniken umgesetzt.

Zeitgleich zu den Trainingseinheiten der einteiligen Waffen führte David Dekreon die fortgeschritteneren Lehrgangsteilnehmer in den Umgang mit Sai und Kama ein. Bei Sai und Kama handelt es sich um zweiteilige Waffen, d. h. die Waffen werden paarweise geführt, so dass jede Hand eine Waffe führt und somit unterschiedliche Techniken gleichzeitig ausgeführt werden können.

Nach dem Aufwärmtraining wurden hier die Techniken mit den Kama (noch heute in Japan gebräuchliche Reissicheln) geübt. Speziell der Griffwechsel dieser Waffen verlangte eine gewisse Fingerfertigkeit von den Übenden, um anschließend die

Techniken effektiv anwenden zu können. Bei den Grundtechniken wurde von David vor allem auf die korrekte Ausführung geachtet und entsprechende Hilfestellungen gegeben. Bei den Partnerübungen wurden Verteidigungstechniken gegen Angriffe mit dem Bo vermittelt. Das Ende dieser Einheit bildete auch hier eine Kata: die Kama Sandan.

Im Anschluss an die Mittagspause wurden die Kama gegen Sai getauscht.

Bei den Sai handelt es sich um Metallspieße mit ca. 50 cm Länge. Diese Waffe wurde im Gegensatz zu den anderen Waffen des Kobudo nicht aus Gegenständen des täglichen Lebens (Stock, Sichel oder Griff eines Mühlsteines) entwickelt, sondern direkt als Waffe geschaffen.

Wie auch bei den Kama wurden vor allem die Griffwechsel und Grundtechniken geübt. Obwohl auch eine zweiteilige Waffe, waren hier aber die Techniken doch unterschiedlich zu der vorausgegangenen Einheit mit den Kama. Nach den Grundtechniken und Partnerübungen (Abwehr gegen Angriffe mit dem Bo) wurde die Kata Sai Shodan geübt.

Den Abschluss der Veranstaltung bildete wieder ein gemeinsames Training aller Teilnehmer. Nun wurden Kumite-Formen mit dem Bo trainiert. Dabei werden mehrere abgesprochene Angriffe hintereinander durchgeführt, abgewehrt und zum Schluss mit einem Gegenangriff beantwortet.

Die Trainer verstanden es hervorragend auf das unterschiedlichen technische Können der Teilnehmer einzugehen und so für jeden ein Optimum an Lernerfolg zu sichern.

Insgesamt waren die Teilnehmer am Schluss der Veranstaltung erschöpft, aber, gerade durch das hohe Niveau des Trainings, in ihren Fähigkeiten ein gutes Stück vorangekommen auf dem Weg (Do) der alten Kampfkunst (Ko Bu). Die Kritiken, die nach dem Training in den Umkleieräumen zu hören waren, waren durchweg positiver Natur. Auch wurde angeregt, zukünftige Veranstaltungen dieser Art vielleicht auf zwei Tage auszudehnen.

