Budo-Lehrgang in Penzberg

Am 16.10.21 fiel in Penzberg der Startschuss für ein spannendes Lehrgangs-Wochenende. Auf dem Programm standen Einheiten mit Messer, Modern Arnis, Jiu-Jitsu und Karate. Die ca. 50 Teilnehmer*innen konnten ihr Glück kaum fassen. Nach einer langen Corona Pause war unter Einhaltung der 3G-Regelung endlich wieder ein Lehrgang in Präsenz und ohne Abstandsregelungen möglich!

Nach der Begrüßung ging es direkt los und die Teilnehmer*innen hatten die Qual der Wahl zwischen drei parallel laufenden Einheiten. Nach jeweils einer knappen Stunde hatten sie Gelegenheit die Disziplin zu wechseln.
Im vorderen Bereich der Dreifachturnhalle blitzten die Klingen von Messer Attrappen auf. Instructor Torsten Kosuch schulte hier den richtigen Umgang mit dem Messer abwechselnd für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Der Anfängerkurs übte verteilt auf zwei Einheiten die waffenlose Verteidigung gegen Messerangriffe. In den Einheiten für Fortgeschrittene wurden die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen geteilt. Je nach Wissenstand wurde hier auf unterschiedlichen Leveln das richtige Schneiden mal ohne, mal mit Partner*in geübt.
Von Nebenan klang das stetige Klackern der Arnis Stöcke durch die ganze Halle. Grandmaster Roland Herlt unterrichtete hier Modern Arnis. In den Einheiten für Fortgeschrittene wurden bei Partnerübungen eindrucksvoll Arnis Stöcke, Macheten und Ketten geschwungen. Arnis Anfänger*innen versuchten sich im Schlagen und Blocken mit dem Stock und der ein oder anderen Technik zur Entwaffnung. In der zweiten Einheit hatten auch sie die Möglichkeit mit Stock und Machete zu arbeiten.
In Halle drei wurden von Renshi Josef Holzmann in zwei Einheiten Spezialtechniken des Idokan Zen Do Karate Stils gezeigt. Diese zeichnen sich vor allem durch flexible Stellungen und kurze, schnelle Techniken aus. Außerdem wurden hier zwei Shindo-Jiu-Jitsu Einheiten angeboten. Renshi Karlheinz Hauswurz schulte die Verteidigung gegen Würgeangriffe. Shihan Rudolf Gabert ging auf das stiltypische Prinzip „Kraft mit Kraft“ ein. Dabei wird die Bewegung des Angreifers vom Verteidigenden weitergeführt. Der Angreifer kann so von seinem eigenen Schwung überrumpelt und aus dem Gleichgewicht gebracht werden.
Nach vier Stunden mit abwechslungsreichen und sehr lehrreichen Einheiten waren die Köpfe voll, aber die Mägen leer. So kam das gemeinsame Abendessen in der Reindlschmiede, das den ersten Lehrgangstag abrundete, genau richtig.

Am nächsten Morgen um halb zehn stand Teil zwei des Lehrgangs an. Anfangs waren noch einige müde Gesichter zu sehen, doch das Aufwärmtraining in den verschiedenen Gruppen weckte auch die letzten müden Geister für die bevorstehenden vier Einheiten.
In Halle eins war wieder Instructor Torsten Kosuch mit diversen Messertechniken am Start. Hier konnten Anfänger die am Vortag trainierten Angriffe und Blöcke wiederholen und ihr Wissen mit Entwaffnungstechniken erweitern. Fortgeschrittene übten Messerbilder (d. h. feste Abfolgen von Schnitten und Stichen in einer Ebene) und Messerformen (d. h. Kämpfe gegen imaginäre, von verschiedenen Seiten angreifende Gegner; die Abfolge der Techniken ist dabei genau vorgeschrieben).
Eine Halle weiter wiederholten Arnis Anfänger blocken und entwaffnen und trainierten die waffenlose Verteidigung gegen Stockangriffe. Fortgeschrittene übten sich im Paddeln und Wenden. Was klingt wie bei einer Kanu Tour sind Block- und Schlagtechniken, bei denen der Stock, ähnlich wie bei einer Paddelbewegung von vorne nach hinten bewegt oder schnell seitlich „gedreht“ bzw. gewendet wird.
Nebenan wurden in der ersten Karate Einheit flexible Tsukis (d. h. Fauststöße) geübt. Auch in der zweiten Karate Einheit lief alles rund, denn in der Kata „Tai Te Jitsu“ kommt auch die ein oder andere

Rolle vor. Zudem gab es auch an diesem Tag zwei Jiu-Jitsu Einheiten. Renshi Karlheinz Hauswurz zeigte diverse Verteidigungen gegen kurze, schnelle Faustangriffe. Shihan Rudolf Gabert ging in seiner Einheit auf die Abwehr von Körperumklammerungen und Schwitzkasten ein.
Die Zeit verging wie im Flug und viel zu schnell waren wir am Ende des Lehrgangs angelangt. Zum Abschluss wurden von Instructor Torsten Kosuch Messer-Schülergrade an einige Lehrgangsteilnehmer vergeben. Außerdem ist zu erwähnen, dass Grandmaster Roland Herlt im Laufe des Lehrgangs Shihan Rudolf Gabert und Renshi Karlheinz Hauswurz den 3. DAN in Modern Arnis verlieh.

Insgesamt war es wieder ein sehr schönes und lehrreiches Wochenende. Für Jeden – egal ob Anfänger oder fortgeschritten – gab es etwas zu lernen und zu verbessern. Am Ende fuhren alle glücklich, erschöpft und voller neuer Erkenntnisse nach Hause. Vielen Dank an die Organisatoren und die Referenten, die ihr Wissen an uns weitergeben.

Text: Monika Schäfer

Bilder: Ines Kosuch, JJKSP