

## Grenzen im Budo gibt es nicht

Am 13.11.2013 fuhren zwei Kampfsportler aus unserem Verein nach Forst zum SV Alemania Forst e.V. Abteilung Karate. Sensei Stephan Klausch hat uns eingeladen eine Bo- Jutsu Einheit zu geben. Dieser Einladung sind wir natürlich gern nachgekommen. Sempai Martin und Sensei Chrisi gaben das Training.

Mit einer Begrüßung ging alles ganz traditionell los. Mit Wirbeltechniken und Handling Übungen mit dem Bo (Stab) ging es dann weiter.



Nachdem sich alle etwas mit der Waffe vertraut gemacht haben, fingen wir mit Grundtechniken an.



Um das Verständnis der Grundtechniken noch näher zu bringen, wurden einige Techniken dann in Partnerübungen gefestigt.



Zum Abschluss der Einheit wurden die ersten beiden Kata trainiert. Kamae no Kata und Uke no Kata standen dann auf dem Programm. Eine kleine Krafteinheit mit dem Bo war ein muss ☺



Zum Ausklang des Mittwochabends

gab es noch ein paar Gespräche. Für uns war es eine schöne Trainingseinheit. Für eine weitere Zusammenarbeit sind beide Vereine offen. Im Budo gibt es keine Grenzen.

Sensei Christina Herold