

Tagebuch Budo-Camp 2007

Gruppe 1 – Element „Luft“

Jendrik, Johannes,
Antonia, Mareike,
Anna, Fabian,
Thea, Sascha,
Marcus

Montag, 30.07.2007

Heute Morgen um 8Uhr fand der Frühsport statt. Geleitet von Marcus konnten wir unseren Kreislauf aktivieren. Dieser erfüllte seinen Zweck voll. Danach stärkten wir uns bei Frühstück, um bereit für die 1.Trainingseinheit zu sein.

Das Hauptaugenmerk dieser lag auf dem Training von Fußtechniken und den Beinen und ihrer Stärkung. Gegen Ende der Trainingseinheit widmeten wir uns dem am Vortag gefertigten Tanbos und machten uns mit diesen vertraut. Zur Unterhaltung aller trug bei das ständige „Ich bin dumm“-Rufe von jedem zu hören waren, welche ihre Stöcke fallen ließen. Nach dem Mittagessen trafen wir uns mit der Gruppe. Nach ein wenig Freizeit fand die 2.Trainingseinheit statt, welche von Sensei Cândido und Sensei Boris geleitet wurde. Die Gruppen wurden in zwei Teile gespalten. Zuerst übernahm Sensei Cândido die Gruppe ab grün. Nach ca. der Hälfte der Trainingszeit wurde er von Sensei Boris abgelöst. Sensei Cândido konzentrierte sich auf Stockwaffen jeglicher Größe, Sensei Boris hingegen beschäftigte uns mit WT-Elementen, „nach vorne gehen“!

Dienstag, 31.07.2007

Die erste Erwärmung des Tages vollzog sich in Form einer weichen, geschmeidigen Kata, der „Tai Ki Ken“, die gleichzeitig noch zu einer gezielt kontrollierten Atmung beitragen sollte, welche wiederum innere Grundvoraussetzung für Kraft und Ausdauer bildet.

Die erste längere Trainingseinheit, geleitet von Shihan und Soke, sollte in erster Linie unsere Reflexe schulen. Durch das gute Wetter war es uns möglich, das Training im freien durchzuführen, weshalb wir mehr Platz zur Verfügung hatten und peripher, mittels diverser Partnerübungen, unsere Kraft verbessern.

In der 2.Trainingseinheit griffen Sensei Elli und Sensei Christian Elemente der vergangenen Tage auf, um sie zu üben, zu festigen, zu wiederholen und zu erweitern. Der erste Teil war durchwachsen von Kräftigungsübungen, wohin gegen der Focus des zweiten Teils auf der Schulung unserer Sensibilität lag, beispielsweise durch Partnerübungen, deren Gewicht auf Früherkennung und Reaktion auf akustische Signale und Berührung beruhte.

Mittwoch, 01.08.2007

Circa 1 Minute vor 8Uhr bereitete uns Sempai Stephan mit einer kurzen, prägnanten, jedoch intensiveren Abfolge von Erwärmungsübungen auf einen weiteren, anspruchsvollen Tag im Budo-Camp vor.

Wie bereits am Vortag unterrichteten uns beide Großmeister während der ersten Trainingseinheit und lehrten uns vorbildlich, diverse Techniken effektiv miteinander zu kombinieren, sowie die Kunst, denn Atem als treibende Kraft und Körperschutz, zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Nach dem „Prinzip des fallenden Steines“ ist uns anschaulich bewusst geworden, wie extrem wichtig es ist, früh zu erkennen und folglich im exakten Moment, weder zu zeitig noch zu spät, zu kontern und sich nicht durch Unsicherheit und Grübeleien von jeder kleinen, nichtigen Bewegung irritieren zu lassen, so dass wir unsere Kräfte nur auf wesentliche, schädliche Angriffe lenken können.

Sensei Annette und Sensei Gerald versuchten nochmals, durch schnelle Taisabaki-Übungen, die Schwerpunkte des Vormittages aufzugreifen. Zu den gaben sie genügend Anreize, zum weiteren Verfahren mit dem Angreifer, sobald man ihn in die Mangel genommen hatte, so dass es für weitere Attacken unschädlich gemacht wurde.

Donnerstag, 02.08.2007

Wie üblich trafen wir uns früh um acht zum Frühsport, den Sempai Antonia für uns leitete. Im Anschluss an die erste Erwärmung folgte mit „Joggen“ und einem Laufspiel etwas Unerwartetes.

Die erste Trainingseinheit, geleitet von Shihan und Soke, führte uns weiter im Umgang mit Tanbos und deren Einsatz im Kampf. Außerdem vertieften wir die Feinmotorik beim Entwaffnen, sowie die beim Herausdrehen beziehungsweise Ausweichen. In einer Art „Schlacht“ übten wir uns in strategischem Weitblick, sowie in der Fähigkeit, als Team zusammenzuhalten. Gegen Ende der Trainingseinheit liefen wir Katas mit Waffen, um sie nicht mehr als Fremdkörper wahrzunehmen. Außerdem durften wir uns anschließend nicht von anderen Schülern und den kreuz und quer auf dem Boden verteilten Waffen ablenken lassen, die wir zum Abschluss so schnell wie möglich wiederfinden mussten.

Die zweite Trainingseinheit war kürzer als sonst. Sie dauerte nur eine Stunde und wurde geleitet von Sensei Albert und Sensei Heiko. In einigen Übungen zu Taisabaki, die primär Fußbetont waren, übten wir uns in eben diesen. Außerdem fand ein ständiger Wechsel der Trainingspartner statt, so dass wir uns fortwährend auf neue Situationen einstellen mussten. Zur Vorbereitung auf das nahende Volleyballturnier, entspannte uns Sensei Albert mit einigen wirbelknackenden Übungen.

Freitag, 03.08.2007

Beim Frühsport versuchte Sempai Johannes uns auf die Anstrengung der folgenden Trainingseinheiten vorzubereiten, dies gelang ihm durch seinen Facettenreichtum. Ein besonderer Aspekt dabei war das Fußhaschespiel welches vielen gefiel.

Wir wurden wie gewöhnlich von Soke und Shihan durch die erste Trainingseinheit geführt. Diese bestand vornehmlich aus Geri´s bzw. Tobi-Geri´s und der Dehnung der dafür benötigten Gliedmaßen.

Gegen 14Uhr haben wir das Geländespiel im Zeichen des Elementes Luft begonnen. Hierbei mussten wir uns an neun Stationen verschiedenen Aufgaben stellen, welche uns auf Kraft, Kondition, Kreativität und Geschicklichkeit prüften. Unvergessen bleiben die sieben Tugenden, welche auf Marcus Brust verewigt wurden. Insgesamt war das Geländespiel eine schöne, gelungene und spannende Sache.

Samstag, 04.08.2007

Am letzten Trainingstag hatte Sempai Jan unsere Müden Knochen munter und fit für die letzten Trainingseinheiten zu machen. Dies gelang ihm durch seinen Abwechslungsreichen Aufbau und dem Wechsel zwischen Belastung und Entspannung.

In der ersten Trainingseinheit konzentrierten sich die Übungen von Soke und Shihan auf Aktion und Reaktion, Sehen - Ausweichen - Kontern. Nach der Hälfte der Zeit teilten sie uns auf in zwei Gruppen. Gruppe 1 übte unter Aufsicht von Shihan den Umgang mit dem Bokken und deren Einsatz, Gruppe 2 machten sich weiter mit Tanbos und deren Einsatz vertraut.

In der zweiten Trainingseinheit zeigten wir, wie schon bekannt war, unsere Techniken, welche wir aus dem Budo-Camp mitnehmen. Anschließend daran folgte ein kleines Ippon-Kumite-Turnier, wobei die 4 Gruppen in ihrem Element gegeneinander Kämpfen mussten.

Am Abend haben wir dann alle gemeinsam gegrillt, uns über die letzten Tage unterhalten und über die Zeit die noch vor uns liegt, über all das was noch kommen wird.