



Tatsu-Ryu-Bushido



„Bericht: Zeltlager Gerbach 2003“

Zeltlager Gerbach 2003

Als am Abend des 24.07.03 alle Schüler des Tako-ryu-Bushido in Gerbach auf dem Campingplatz angekommen waren, wurde das Trainingslager mit einem gemischten Training (alle Schüler, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene) begonnen. In den ersten vier Tagen wurden vier in ihrem Leistungsstand unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Nach diesen vier Tagen wurden zwei Gruppen kombiniert, um einen Erfahrungsaustausch zu gewährleisten. Neuankömmlinge und Anfänger blieben in ihren alten Gruppen. Das Training wurde in drei



verschiedene Ausbildungsbereiche gegliedert: Tai-ikku [Waffenlose Körperschule], Bukki-ikku [Waffenschule] und Ken-ikku [Schwertschule]. Das morgendliche Training begann mit einem allgemeinen



Aufwärmprogramm, bestehend aus Konditions- und Dehnübungen. Dieses begann pünktlich um neun Uhr morgens. Gleich nach dem Aufwärmprogramm folgte das eigentliche Training, das in Einheiten zu je 45 Minuten unterteilt war. Trotz großer Hitze war es locker und abwechslungsreich. Das Tai-Ikku Training bestand aus Fallschule, Partnerübungen, Prätzenübungen und Konditionstraining, wobei bei Einigen die Fallschule wegen dem steinharten Boden sehr verhasst war. Bukki- und Ken-

Ikku bestanden aus Partnerübungen und Fallschule. Trotz der Hitze ließ die Konzentration der Schüler nicht nach. Am Donnerstag, dem 31. Juli, wurde das Aufwärmprogramm durch ein 1 ½ stündiges Fußballspiel ersetzt. Jedoch ist zu bemerken, dass das Fußballspiel auf der Seite der Frauen weniger begrüßt wurde als von den Männern, die sehr erfreut davon waren. Bis auf einige Schürfwunden und einen Kopfball ins Gesicht verliefen die Spiele unfallfrei.

<i>Autor:</i>	<i>Tatsu-Ryu-Bushido</i>
<i>Bilder:</i>	<i>Tatsu-Ryu-Bushido – Canon 350 D</i>
<i>Erstellt am:</i>	<i>07/2003</i>
<i>Copyright:</i>	<i>1987-2008 www.tatsu-ryu-bushido.com</i>