



## Fernöstliche Bewegungskultur bei der Sportbund-Pfalz / Sportjugend-Pfalz

„Anerkannte Aus- und Weiterbildungsmaßnahme mit dem Tatsu-Ryu-Bushido“

Nur 13 Teilnehmer waren es bei der 6. DOSB-Bildungsmaßnahme des Tatsu-Ryu-Bushido im Auftrag der Sportjugend-Pfalz, die am 22. September 2012 in Limburgerhof stattfand. Das lag unteren daran, dass durch mehrere Bildungs- und Freizeitmaßnahmen dieser Lehrgang etwas in Vergessenheit geraten war und erst am Mittwoch zuvor bekannt gegeben wurde, dass dieser stattfinden wird. Dadurch musste dieser in nur 2 Tagen sowohl im



Programm, dem Mittagessen und einer neuen Halle organisiert werden. Trotzdem zeigte sich mal wieder, dass man sich auf das Tatsu-Ryu-Bushido verlassen kann. Nachdem noch fehlende Teilnehmer vom der ursprünglichen Halle an die neuen Halle navigiert wurden, konnten alle Teilnehmer bei heißem Kaffee und selbstgemachten Kuchen begrüßt werden. Nach einer kleinen Vorstellung des Tagesprogrammes, dem Tatsu-Ryu-Bushido und dem

Referenten Christian Wiederanders, ging es gleich an die Praxis.

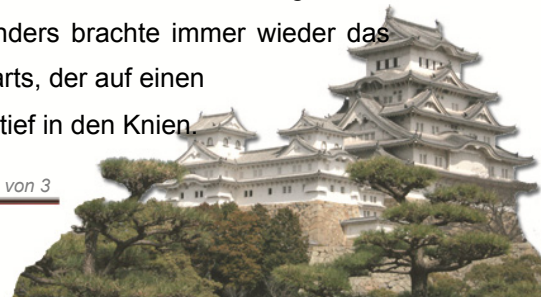


Als ersten ging es an das Thema „Prinzipien der Kampfkunst“, bei der zuerst die Wahrnehmung, Vertrauen, Selbstbewusstsein durch Kampfkunst, an praktischen Übungen geschult wurde. Danach ging es gleich an die Grundstellung des Tatsu-Ryu-Bushido, die in seiner Urform mit einer Samurai-Rüstung ausgeübt wurde. Diese wurde dann mit leichten Laufübungen kombiniert, wobei hier gleich die Koordination mit Füßen und Händen angesprochen wurde.



Danach ging es an die Bewegungsformen mit dem Holzsword (Bokken), in dem traditionelle Tragweisen, das Schwertziehen und ein Grundschatz geübt wurden. Hierzu zeigte Christian Wiederanders, diese parallel an dem japanischen Schwert. Wachsamkeit war hier einer der wichtigsten Aspekte in dieser Einheit, sowie ständig tief zu stehen. Christian Wiederanders brachte immer wieder das Beispiel eines Fußballtorwarts, der auf einen

Elfmeter wartet, denn dieser ist wachsam und steht tief in den Knien.







Zwischendurch gab es immer wieder kleine Reflektionen bei Kaffee und Kuchen. Hier konnte man auch die Sportarten der einzelnen Teilnehmer kennen lernen. Teilweise Kampfsport, Volleyball, Breitensport, Turnen und Fußball waren diesmal dabei und ein gemischter Altersdurchschnitt, sowie eine gute Mischung aus weiblichen und männlichen Teilnehmern.

Schlag- und Fußtechniken mit den Prätzen hieß es dann in den nächsten 45 Minuten, die durch einen Gastreferenten aus dem Goju-Ryu-Karate aus Schifferstadt übernommen wurde. Marc Schömehl zeigte hier Grundschnitte und Tritte aus dem Karate und gab Übungsbeispiele mit den Prätzen. Distanz war hier der Schlüssel des Erfolges. Auch wenn einige anfangs Schwierigkeiten mit einem geraden Fauststoß hatten, hatten alle viel Spaß am Prätzentraining.



Nachdem die Uhr 12 Uhr zeigte, ging es traditionell zum Mittagessen, diesmal in das „Medison“ in Limburgerhof. „Lasagne della Casa“ hieß es an diesem Tag. Nach dem Essen ging es mit einem 10-minütigen Spaziergang bei Sonnenschein zurück in die Halle.



Die Anwendung der 5 Elemente (Erde Wasser, Feuer, Wind und Leere) im Tatsu-Ryu-Bushido hieß es nach der Mittagspause, was mit jeweils einer Technik gezeigt wurde und geübt wurde. Für die weiblichen Teilnehmer war vor allem das Element am interessantesten, bei dem Christian Wiederanders Techniken auch aus dem Daito-Ryu-Aikijitsu

zeigte.

Im Anschluss ging es daran den Teil einer Kata (Bewegungsablauf) einzustudieren. Hierzu wurde eine traditionelle Kata mit dem Mittelstock (Jo) gezeigt. Das Lernen durch nachmachen war anfangs für einige Teilnehmer eine neue und schwierige Sache.





Jetzt war Schluss mit Lustig und Christian Wiederanders behandelte das Thema Selbstbehauptung: Kampfkunst in der Moderne und startete mit den gesetzlichen Bestimmungen. Danach ging es gleich an die Vermeidung von unerwünschten Körperkontakten, was vor allem mit klaren Ansagen "Stop, Nein, Ich möchte das nicht" praktisch geübt wurde. Natürlich wurden zwei praktische Übungen zur Selbstverteidigung gezeigt. Christian Wiederanders betonte, man müsse immer darauf achten wie und wo eine

Selbstverteidigung angeboten wird und ein Tageslehrgang gibt noch lange keine Sicherheit.

Auf einmal zeigte die Uhr 16 Uhr und der Lehrgang war zu Ende. Trotz einiger Skepsis mancher Teilnehmer am Anfang des Lehrgangs, wollen viele im November-Lehrgang wieder kommen.



Das ausgegebene Teilnehmerzertifikat mit 8 LE (Lerneinheiten) ist gültig zur Verlängerung einer DOSB-



**DOSB**

Übungsleiter- oder Jugendleiterlizenz, unabhängig der Sportart.

Ein Dank hier gilt vor allem Nochmal an Dina Donauer (Sportjugend-Pfalz), Marc Schömehl (Karate-Schifferstadt), Marius Roth, Catharina Töppe und Manuel Huck (alle drei Tatsu-Ryu-Bushido, die kurzfristig eingesprungen sind um bei der kurzfristigen Organisation und Durchführung zu helfen.

Autor:	Christian Wiederanders
Bilder:	Tatsu-Ryu-Bushido – Canon EOS 400D
Erstellt am:	24.09.2012
Copyright:	1987-2012 <a href="http://www.tatsu-ryu-bushido.com">www.tatsu-ryu-bushido.com</a>
Quellen:	- keine -

道

