

Bundeszentrallehrgang 01./02.10.2011 in Cottbus

Am 01. und 02. Oktober 2011 fand in Cottbus, im Niedersorbischen Gymnasium, der Bundeszentrallehrgang der DAKO/IMAF unter der Anleitung des IMAF- Chairman Europas, Shihan H.-D. Rauscher statt. Mehr als 100 Teilnehmer aus allen Bundesländern sind der Einladung des PSV Cottbus '90 e.V., Abteilung Kampfkünste "Tokugawa" nachgekommen. Bei schönstem Wetter trainierten Schüler und Meister zwei Tage hart und verbesserten ihre Techniken in verschiedenen Kampfkünsten.

Am Samstag, pünktlich um 10.00 Uhr, ging es mit der Eröffnung, die durch den Dojo- Leiter Raimo Ermler vom PSV erfolgte, los. Nach einer Ansprache von Shihan Rauscher und dem Gruß zum Shomen begannen wir das Training.



Es wurde in vielen Kampfsportarten, Karate, Combat- Arnis, Bo- Jutsu, Shaolin- Kempo, Iaido, Kendo, Kickboxen, Tonfa- Jutsu und Jiu- Jitsu, auf mehr als 4 Kampfflächen trainiert. Auf Grund des guten Wetters wurden auch einige Trainingseinheiten draußen absolviert.

Auch wir als Verein waren mit einigen Mitgliedern der Einladung nachgekommen und haben zwei Tage im Karate, Bo- Jutsu, Kickboxen, Combat- Arnis und Jiu- Jitsu, unsere Techniken verbessert.



Im Karate, was ausschließlich von Shihan H.-D. Rauscher trainiert wurde, stand Partnerübung und Kata auf dem Programm. Es wurde die „Gohonme Kata“, „Roppome- Kata“, „Mawari- Heian- Shodan“ und „Enpi Sho- Kata“ trainiert. Bei der Enpi- Sho- Kata wurde auch die Bunkai am Partner geübt. Bei den Partnerübungen wurden viele neue Varianten der Blöcke gezeigt, auch Drehungen bei den Gegenangriffen wurden in vielen Varianten geübt. Viele Zusammenhänge konnte man zwischen den verschiedenen Kampfkünsten bemerken.



Durch die Trainingseinheiten mit verschiedenen Meistern und dem "Mondo" (Gesprächsrunde) unter Leitung von Kyoshi Christine Rauscher erhielten alle Beteiligten die Möglichkeit, über die eigenen Möglichkeiten ihrer Dojo hinaus an der Vervollkommnung ihrer Künste zu arbeiten



Im Bo- Jutsu wurden vielen Varianten der Partnerübung und Kata geübt. Auch mit einem Gürtel kann man Blocken und Kontern. Am Ende der Bo- Einheit wurde noch mit Bo-Safeties gekämpft. Da ging es keinem um das Gewinnen oder Verlieren, sondern darum seine Reaktionsfähigkeit zu verbessern.



Im Combat- Arnis wurde die Anyo Isa 1 in verschiedenen Formen trainiert. Shihan Rauscher zeigte wieder eine Vielzahl von Partnerübungen, von einfachen Grundlagen bis hohen Meisterübungen.



Am Ende standen dann noch Prüfungen in verschiedenen Kampfkünsten an. Carsten Leisner, aus unserem Verein legte seine Prüfung im Combat- Arnis ab. Er bestand erfolgreich die 5.Klasse (1.blaue Kampfhemd). Herzlichen Glückwunsch von deinem Sensei Christina Herold. Shihan Rauscher lobte alle unsere Teilnehmer, dass sie sich sehr weiterentwickelt und sehr gute Techniken gezeigt haben.

Ein großes Lob an dieser Stelle geht an das gesamte Team vom PSV Cottbus '90 e.V., Abteilung Kampfkünste "Tokugawa", sie haben es wieder einmal geschafft einen wunderschönen BZL vorzubereiten und durchzuführen.

Christina Herold