

## **1. Zeitzer Bundeszentrallehrgang vom 26. und 27. Januar '13**

Das war ein Jahresauftakt, wie ihn jeder Verein haben möchte. Das Kampfsportzentrum Zeitz e.V. war Ausrichter des ersten Zeitzer Bundeszentralehrgang und des ersten BZL im Bundesland Sachsen-Anhalt überhaupt.

Und wir waren dabei. Niklas mit Mutti, Martin und Frank.

Samstag früh gegen 5.00 Uhr startete die kleine Abordnung des Doitsu-BUDO-Kwai Cottbus in Richtung Zeitz mit der Hoffnung, nicht zu sehr vom Wetter geärgert zu werden. Bei minus 15 Grad ging es über die Autobahn. Und trotzdem, wenn Engel reisen....

Wenn man sich die Liste der Referenten ansah, konnte man von einem hohen Niveau ausgehen.

An der Spitze standen erwartungsgemäß Hanshi H.-D. Rauscher und Kyoshi Christine Rauscher, gefolgt von Axel Koszek und Tobias Kompalla aus Zeitz, Bernd Hempel und Michael Faulhaber aus Halle und Frank Heidel aus Cottbus. Sensei Christina Herold und Sensei Torsten Fischer mussten leider wegen Krankheit absagen.

Das Organisationsteam hatte alle Hände voll zu tun, aber Unruhe oder Hektik waren nicht zu spüren.

09.30 Uhr begrüßte Hanshi Rauscher die anwesenden Schüler und Referenten, sprach ein großes Lob über die Organisation aus und los ging es.



Auf drei Flächen wurde Combat Arnis, Kickboxen und Judo angeboten. Schön für uns Judoka war, dass Samstag und Sonntag gleich früh das Judo starten konnte.

Und so sahen wir, Martin als Co-Trainer und ich, an beiden Tagen in 10 neugierige Augenpaare.

Doch zunächst galt es die müden und kalten Muskeln zu erwärmen. Eine Erwärmung, welche bei uns Standard ist, brachte die Teilnehmer in Schwitzen. Bei Turnerrolle, Judorollen vorwärts, rückwärts und seitwärts kamen alle so richtig in Fahrt.



Dann gab es Judo pur.

Aufmerksam hörten die Teilnehmer den Erklärungen des Sensei Frank und Sempai Martin zu, probierten und übten fleißig De-ashi-barai, Hane-goshi, Tai-otoshi.



Als das erledigt war ging es an den praktischen Teil der Gegenwürfe. Hier musste schon mehr Einsatz und Geschicklichkeit gezeigt werden. Also ging es „einfach“ weiter. So durften sich alle am Tsubame-gaeshi gegen De-ashi-barai, Hane-goshi-gaeshi gegen Hane-goshi oder Uki-goshi bzw. O-goshi und letztlich Ko-soto-gari gegen Tai-otoshi üben.



Nach einem intensiven Wurftraining, bei dem es darauf ankam viele Würfe in kürzester Zeit auszuführen, konnten die Lehrgangsteilnehmer in eine „ruhige Phase“ am Boden gehen.



Frank Heidel / Sensei / 1. Dan Judo

Osae-komi-waza: Kesa-gatame zur Kata-gatame; Kansetsu-waza: Kesa-gatame zur Ashi-gatame und Shime-waza: Ryo-te-jime.



Doch auch auf den anderen Flächen ging es so richtig zur Sache. Während Niklas sehr aufmerksam den Aus- und Vorführungen von Hanshi Rauscher lauschte und auch trainierte,



kämpften die Kickboxer um einen guten Treffer.

Und schon ging es weiter mit Combat Arnis und Bo-Jutsu. Mal trainierte Martin mit Niklas, mal Martin mit Frank, mal hatten Niklas, Martin und Frank andere Trainingspartner.



[Text eingeben]

Frank Heidel / Sensei / 1. Dan Judo

Richtig interessant wurde es für mich persönlich bei den Kampfkünsten wie Aikido (leider keine Bilder verfügbar) und Jiu Jitsu sowie Ju Jutsu.



Auch habe ich mich sehr über meine Urkunde gefreut, welche im während des Lehrgangs bekam. „Frank Heidel is registered in 2013 as an acknowledged BUDO-EXPERT“.



Zum Ende des Lehrgangs gab es dann natürlich die Abschlussrunde mit den Gruppenfotos.



[Text eingeben]