

Training mit Sensei Olaf Lotze-Leoni

Am Wochenende vom 21. bis 23. Februar durften wir erneut hohen Besuch aus Hannover empfangen: Sensei Olaf Lotze-Leoni war zu Gast bei unseren Freunden vom PSV Cottbus 90 e.V., Abteilung Kampfkünste "Tokugawa", und wir hatten die Ehre, dabei zu sein.

Der Lehrgang startete am Freitag direkt mit Combat Arnis. Auf dem Programm standen neben Grundübungen aus dem 6er-System auch verschiedene Variationen der Single Sinawali. Zusätzlich wurde Fokus auf die Koordination beider Hände gelegt, die durch verschiedene Block-, Konter- und Trapping-Kombinationen geschult wurde.

In der zweiten Einheit stand beim Bo Jutsu die Bo Shoden auf dem Lehrplan. Dabei handelt es sich um eine Reihe von 9 vorgeschriebenen Angriffs- sowie Abwehr- und Kontertechniken. Das Einprägen dieser Sequenzen sorgte bei einigen für ordentlich rauchende Köpfe.

Wie der Freitag endete, ging es am Samstag nahtlos weiter. In der ersten Einheit wurden die am Vortag gelernten Techniken nochmals gefestigt und um die noch fehlenden ergänzt. Die zweite Einheit stand zuerst im Zeichen von Kata-Training. Die Schülergerade arbeiteten sich dabei über die 3 Grundformen bis hoch zur Yottsu no Kon, während die Meister eine Kata ihrer Wahl trainieren durften. Die Entscheidung fiel auf die Tenryu no Kon sowie die Shushi no Kon Sho. Zum Abschluss des Tages durfte natürlich eines nicht fehlen, es wurde gekämpft.



Am Sonntag kamen die Arnisadores ganz auf ihre Kosten. Der Tag begann mit verschiedenen Entwaffnungstechniken und deren Anwendung auf Angriffe aus dem 6er-System. In der zweiten Einheiten standen dann auch hier die Formen im Vordergrund, insbesondere die Anyo Lambak. Da diese Form für viele Schüler neu war, wurde sie gemeinsam mit den Meistern erarbeitet. Nach der Festigung der Anyo folgte die dazu passende Partnerkampfform. Das war eine Menge Input für einen einzigen Tag! Zum Abschluss nahm Sensei Olaf noch die Lieblingsformen der Meister unter die Lupe. Das Wochenende endete, wie es sich gehört, mit Kämpfen: Während sich die Schüler auf der Matte gegenüberstanden, konnten die Meister ihre Fähigkeiten als Kampfrichter verfeinern.

Alles in allem war es erneut ein lehrreicher und intensiver Lehrgang in einer entspannten, freundschaftlichen Atmosphäre.

