

Treffen des Bunkai Jutsu Netzwerkes in Stuttgart



Am 25. November traf sich das Bunkai Jutsu Netzwerk, um sich über viele interessante Themen auszutauschen. Voneinander, miteinander lernen ist wie immer das Motto dieser Treffen. So hatten die Referenten auch interessante Themen vorbereitet. Eingangs zeigte ich kämpferische und taktische Bedeutungen von Kata Eröffnungen. Insbesondere der Eingang der Kata Bassai Dai und seine unterschiedlichen Interpretationen wurden diskutiert und bewertet. Außerdem zeigten wir die Zusammenhänge zwischen dem Eingang der Kata Kanku Dai und dem Anfang der Heian Nidan und übten deren praktischen Anwendungen zum Selbstschutz.

Mark Kleber stellte im Rahmen seiner Einheit zum Thema Kata Bunkai sein ESCAPE Konzept vor, das die Analyse der praktischen Anwendungen einer Kata strukturiert. ESCAPE steht dabei für:

E = Evaluate & Explode

S = Safe Cover

C = Countermeasure & Control

A = Attack & Adapt to Alternative

P = Prevail & Put him down

E = End and Exit

Nick Hofele zeigte sogenannte „unwürdige Würfe“ und führte gekonnt durch die mechanischen Feinheiten und notwendigen Bewegungen, um diese relativ einfachen Würfe effektiv ausführen zu können. Diese Würfe stammen aus mittelalterlichen Kampfkünsten. Nick zeigte in seinen Ausführungen aber auch Bezüge zu den Techniken, die wir aus dem Karate kennen auf. Das erweiterte das Repertoire der Teilnehmer, um zum Beispiel in Randori oder Sparring Übungen einen Gegner zu überrumpeln.

Anschließend führte und Frank Gräfe durch ein Gymnastikprogramm, das eigentlich aus dem Reha-Sport stammt, aber auch wunderbar Kampfkünstlern zur Mobilisierung und Kräftigung dienen kann. Viele Gleichgewichts-, Koordinations- und Kraftübungen sorgten für ein ausgeglichenes, gleichseitiges Training.

In einer kurzen Einheit habe ich dann noch ein neues Trainingskonzept gezeigt, das mit Hilfe von Karten verschiedene Technik- oder Gymnastikübungen miteinander verknüpft. So kann ein Karatetraining aufgebaut werden, das auf andere Konzepte als das traditionelle Training in Reihen zurückgreift. So kann man Trainingseinheiten abwechslungsreich gestalten. Auch Übungen aus dem praktischen Karate mit Partner können integriert werden. Das waren Anregungen, die von der Gruppe gerne aufgenommen wurden.

In der Abschlusseinheit stand eine Wiederholung vom Treffen in Stuttgart aus dem letzten Jahr auf dem Programm. Nick Hofele ließ uns zum Thema Erste Hilfe und Taktische Verwundeten Versorgung üben. Dieser wichtigen und wertvollen Einheit widmeten wir viel Zeit, damit wir das Anlegen von Verbänden, die Reanimation, stabile Seitenlage usw. ausreichend wiederholen konnten. Trotzdem war am Ende die Zeit wieder knapp, und man könnte wohl ohne Probleme einen ganzen Tag mit diesem Thema verbringen.

Auf jeden Fall hat sich der Weg nach Stuttgart wieder gelohnt, auch wenn man wie Frankie aus Berlin und Ulf aus Hamburg durch die halbe Republik angereist war.

Carsten

21.12.2023