

Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

Bujukai-Power - Neujahrslehrgang

Am Samstag, den 15.01.2011 veranstalteten wir einen Neujahrslehrgang mit dem Thema Bujukai. Dabei stellten wir einige im Bujukai enthaltene Kampfsportsysteme vor, die jeweils eine halbe Stunde geübt wurden.

Judo – *Stefan Engstler (1.Dan)* eröffnete den Event mit der Kampfsportart Judo. Er zeigte Würfe, Konterwürfe und Bodentechniken. Ein sehr Schweißtreibender Beginn bei dem jeder Muskel in Bewegung gekommen ist.

Karate – *Matthias Wellhäuser (2.Dan)* zeigte, dass durch geschickte Ausweich- und Konterbewegungen der Gegner im Wettkampf so getäuscht werden kann, dass das Punkten einfacher gelingt. Im Karate werden hauptsächlich Faust- und Fußstöße praktiziert.

Arnis – Nach einer längeren Pause machte *Frank Jähne (3.Dan)* mit der philippinischen Kampfkunst Arnis weiter. Unter Einsatz von jeweils einem Stock wurden Schläge, Wirbeltechniken und Blöcke geübt, bei denen deutlich zu sehen war, wie schnell ein Stock sein kann, wenn man ihn richtig zum Einsatz bekommt.

Aikido – *Martin Borck (1.Dan)* zeigte, wie man die Kraft und den Schwung eines Angreifers aufnehmen, umleiten und gegen ihn selbst einsetzen kann. Im Aikido wird nicht gekämpft, sondern es wird die Zentrifugalkraft genutzt und umgeleitet, damit sich letztlich der Angreifer selbst besiegt.

Bujukai – Bujukai setzt sich aus den Anfangsbuchstaben folgender Kampfsportarten zusammen. Budo (Überbegriff), Ju-Jitsu, Judo, Karate, Kobudo, Arnis und Aikido. *Volker Hipp (3.Dan)* zeigte, wie man die zuvor gezeigten Kampfsportarten miteinander kombinieren kann umso eine persönliche Form der Selbstverteidigung zu entwickeln.

Zum Abschluss des Neujahrslehrgangs zeigte Volker noch Behandlungen von 2 Kopfschmerzarten, als Wiederholung der Kyusho-Lehrgänge des vergangenen Jahres um den durch 4 Stunden Training entstandenen Druck im Kopf zu lösen.

Das war ein sehr interessanter Event, der uns allen dem Kampfsportsystem Bujukai näher brachte und uns neue Ideen geboten hat uns selbst zu entwickeln.

An dieser Stelle noch ein riesen Dankeschön an die Lehrgangleiter, die neuen Einfluss in das System brachten und den Lehrgang sehr Interessant gestaltet haben.

Weitere Infos über Bujukai und eine Fotogalerie des Bujukai-Neujahrslehrgangs gibt's im Internet unter: www.bujukai.de

Euer Bujukai-Team