

22. Bundeslehrgang in Grünheide

Am Freitag, den 18.10.24, starteten etliche Budoka des Verbandes Richtung Sachsen zum Kiez Waldpark Grünheide.



Dort versammelten

sich Kampfkunstbegeisterte, um ein ganzes Wochenende lang dem Budo zu frönen. Die Verbandsvorsitzenden hatten ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt, welches mit dem Ankommen und gemütlichen Zusammensitzen begann – zuvor übten sich die Budoka, die schon vor

Ort waren, dem Aufbau der Tatami, welche ihren Weg mittels eines Transporters von Saal nach Sachsen gefunden hatten. Herzlichen Dank an die vielen helfenden Hände!

Samstagmorgen, eine Stunde früher als geplant, begrüßte 2. Vorsitzender Michael Schwindel die Teilnehmer und Referenten, Thomas Moser (1. Vorsitzender) sprach kurz den Ablauf sowie Regelungen des Waldparks an. Dann begann das Warm-Up mit Yoga (Beate Brauer), welches gerade zum



Start den Körper hervorragend auf das Kommende vorbereitete. Auf der angrenzenden Matte beschäftigten sich die Interessierten mit Iaido bei Thomas Moser. Hier wurden Details geübt und vorbereitende Übungen zu den Schwerpunkten herausgearbeitet. In der zweiten Einheit wurden die Budoka dann mit den Techniken des Taekwondo (Rene



Dießner) vertraut gemacht, Monika Wiesner rang den Teilnehmern im Bodenkampf etliche Schweißperlen ab. Die dritte Einheit stand ganz im Zeichen der Penzberger Budolehrer: Während Josef Holzmann Besonderheiten des Karate trainieren ließ, demonstrierte Rudi



Gabert Inhalte und Schwerpunkte des Ido. Vor der wohlverdienten Mittagspause fand man sich zum Gruppenfoto zusammen, bevor Sandro Kronberger das Wing Tsun vorstellte und gleich viele Parallelen zu dem schon Geübten herstellte. Im Judo ging Peter Hauschke vor allem auf Anwendungen des Hüftwurfes ein,



sogar im Fallen Unsichere kamen dabei auf ihre Kosten, denn er nahmen ihnen in gewohnt souveräner Art den Respekt vor dem Aufkommen. Im Hanbo-Jitsu mit Mike Brauer sollen Gerüchten zufolge sogar Stöcke zu Schaden gekommen sein, die Teilnehmer aber kamen trotz schmerzhafter



Anwendungen nicht zu Schaden. Die



letzten Einheiten des Tages bestritten Norman Goly mit Kyusho-Jitsu in gewohnt sicherer Art und Michael Schwindel mit einer schon fast karatelastigen Übung



des Aikido – für viele eine besondere Erfahrung. Für Verwunderung, dann große Freude sorgte er spontane Besuch eines „alten Recken“ aus Zwickau: Rolf Gerisch genoss sichtlich die Umarmungen und Gespräche mit den Freunden des VAK, auch

die freuten sich über den Austausch und konnten so





übereinstimmend feststellen, dass „unser Rolf“ mit seinem sächsischem Humor dem VAK sehr gefehlt hat. Die immer noch begeistert Trainierenden konnten sich mit dem Abgruß auf das gemeinsame Abendessen freuen, welches dann in die Jahreshauptversammlung (eigener Bericht an die Mitglieder) endete. So viel sei verraten: Einige Neuerungen kommen den Mitgliedern ab dem Jahr 2025 zu Gute! Der Sonntag startete mit einer Erwärmeinheit der besonderen Art: Betten

abziehen, Stuben kehren und Müll hinausbringen – manch männlicher Teilnehmer fühlte sich da in die Jugendzeit zurückversetzt...

Doch

Budoka
Kraft für



das stärkende Frühstück ließ die wieder die nötige den letzten Trainingstag mit Hanbo-Jitsu, Ne-



Waza, Karate-Do, Jiu-Jitsu, Taekwondo, Aikido, Wing Tsun, Judo, Iaido und als krönenden Abschluss Yoga gewinnen. Ein Gewinn war für die Teilnehmer wie auch die Referenten das gemeinsame Lernen und Üben in Grünheide auf jeden Fall, das betonten am Ende auch die Vorsitzenden,



die sich bei den Budoka wie auch den Referenten aufs Herzlichste bedankten.



Nun gilt es, den Blick auf die kommenden Lehrgänge zu richten:

- **10.11.2024 Iaido-Lehrgang Shingitai mit Thomas Moser (6. Dan) in Teugn (mit Prüfungen)**
- **16.11.2024 Online-Lehrgang Prüflizenz mit dem Vorstand**
- **30.11.& 1.12.2024 Menkyo-Lehrgang in Teugn mit Thomas Moser (Geschichte & Philosophie), Mike Brauer (Gesetzeskunde & Recht) und Rainer Marb (Medizin & 1.Hilfe)**



Entdeckt im Büro des Waldparks Grünheide: eine schöne Weisheit!