

## **Karate, Taekwondo und Kummooyeh bei der 5.Budo N8**

Am vergangenen Freitag, den 7. Dezember 2018, war die 5. Budo-N8 der Ostfalia, weshalb sich um 18 Uhr einige Studierende in der Sporthalle der Ostfalia in Wolfenbüttel zusammenfanden, um im Laufe des Abends gemeinsam mit Kursteilnehmenden einiger Kampfsportkurse an verschiedenen Workshops teilzunehmen. Diese Workshops sollten einen kleinen Einblick in die Kampfkünste geben und so das Interesse an den Sportarten wecken.

Aber Budo – was bedeutet das eigentlich? Der Begriff Budo umfasst alle asiatischen Kampfsportarten, wobei es mehr um das eigentliche Tun geht, als um das Ergebnis. Budo hat daher auch eine enge Verknüpfung mit Selbstverwirklichung und Selbstkontrolle, da der innere Prozess im Vordergrund steht. An diesem Abend ging es aber vor allem darum, gemeinsam offen für Neues zu sein und von den anderen zu lernen.

Der erste Workshop vermittelte einen Einblick in die Sportart Karate. Burkhardt Drinkewitz, der bereits seit etwa 35 Jahren Karate macht, leitete den Workshop professionell an. Zunächst machte die ganze Gruppe gemeinsam einige Übungen, um den Einstieg zu gestalten. Anschließend wurden Paare gebildet, um die Übungen zu intensivieren und mit einem Partner das eben Gelernte noch einmal besser zu verinnerlichen.



Im Anschluss gab es eine kurze Pause, in der alle Teilnehmenden das üppige Buffet nutzten, um sich für Taekwondo zu stärken. Mit diesem ging es dann unter der Leitung von Maik Löhr vom Yong-Verein in Wolfenbüttel weiter. Hier wurden zunächst Tritte und später auch Schläge in Reihen an Pratzen trainiert. Nachdem die Teilnehmenden sich etwas ausprobiert hatten, fanden sich im Anschluss wieder alle in Paaren zusammen und trainierten verschiedene Kombinationen.



Nach einer erneuten kurzen Pause gab es schließlich zum Abschluss noch eine Einheit Kummooyeh, eine koreanische Schwertkampfkunst. Ein weiterer Aspekt des Kummooyeh ist auch das Bogenschießen, welches im Zuge einer N8 jedoch schwer gezeigt werden kann. Daher beschränkte sich das Training auf den Schwertkampf. Hierfür erhielt jeder Teilnehmende zunächst ein Holzsword, mit dem trainiert werden konnte. Da Maik Löhr leicht an der Hand verletzt war, übernahm stattdessen Tim Olbrich das Training und zeigte zunächst, wie man das Schwert richtig zieht und wieder wegsteckt. Danach wurde in Paaren das Angreifen und Blocken trainiert.



Am Ende des Abends gingen alle Teilnehmenden mit dem Gefühl nach Hause, viel Neues über die Kampfsportarten gelernt und erfahren zu haben. Dies lag zum Großteil an den qualifizierten Trainern, die in ihren Einheiten nicht nur die richtige Technik vermittelten, sondern auch auf die Hintergründe der Sportarten eingingen und viele Erklärungen lieferten. Es war zudem schön zu beobachten, wie die erfahrenen Teilnehmenden den weniger erfahrenen halfen und diese unterstützten, was zu einer angenehmen Stimmung führte.

Wir möchten uns zum Abschluss nochmal bei allen Trainern bedanken, die uns bei der Budo N8 so tatkräftig unterstützt haben und ohne die eine solche Veranstaltung gar nicht möglich wäre. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und auf viele neue, spannende Kampfsportarten!

