

## Bericht: Budo-N8 in Wolfenbüttel

Am Freitag, den 11.12.2015 startete unsere 2. Ostfalia Budo N8 in Wolfenbüttel in der Sporthalle Am Exer. Mit 15 Anmeldungen im Voraus gab es eine deutliche Steigerung zum Vorjahr. Insgesamt fanden 20 Kampfsportbegeisterte den Weg in die Sporthalle, darunter sogar 2 Kinder, die alle gerne mal anderer Kampfkünste kennen lernen wollten.

Nach der offiziellen Begrüßung durch Christina Hadler ging es auch gleich schon mit dem ersten Workshop los: Boxen. Alex Gelgorn und sein Partner Christian Horn ließen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erst einmal ordentlich schwitzen. Nach einigen Lauf- und Sprintübungen wurden die Boxhandschuhe ausgepackt. Zuerst alleine gegen die Wand, dann wurden paarweise unter der Aufsicht von Alex und Christian verschiedene Übungen durchgeführt. Er selber boxet selbst schon seit 10 Jahren und leitet seit 6 Semestern die Box-Kurse an der Ostfalia. Vor 2 Jahren erreichte er sogar den 3. Platz bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften. Sein Können demonstrierte er dann am Ende des Workshops zusammen mit Christian in einem Show-Sparring, um den Teilnehmenden einen Einblick in einen Boxkampf zu geben.



Nach einer kurzen Pause ging es gleich weiter mit einer Einheit Hapkido. Unter der Leitung von Maik Löhr, Trainer im Yong-Verein in Wolfenbüttel erhielten die Teilnehmenden Einblicke in diese koreanische Kampfkunst. Paarweise wurden verschiedene Hebeltechniken trainiert und zum Schluss verschiedene Wurftechniken demonstriert.



Von der koreanischen Kampfkunst weiter zu einer japanischen: Karate. Burkhard Drinkewitz, Leiter des Kazoku Dojos in Wolfenbüttel, macht Karate nun schon seit 28 Jahren und ist seit 16 Jahren auch als Trainer tätig. Unter seiner Anleitung wurden Kihon (Grundschule), Kumite (Partnerübung), Kata (Festgelegte Kampfsimulation gegen imaginäre Gegner), Bunkai (Anwendung der Katabewegungen in der Selbstverteidigung) trainiert und einen Einblick ins Kyoshu Jitsu (Vitalpunktselfverteidigung) gegeben.



Den Abschluss bildete wieder eine koreanische Kampfkunst: Taekwondo. Kurzfristig sprang Leo, selber Student der Ostfalia und eigentlich Teilnehmer der Budo N8, als Trainer für diese Einheit ein, da der eigentliche Trainer leider verhindert war. Leo trainiert im Yong-Verein Wolfenbüttel und das nun schon seit 15 Jahren. Er besitzt den 2. Dan und wurde 2012 Norddeutscher Vize-Meister im Formenlaufen. Erneut begann das Training mit einer kurzen Erwärmung, dann wurden verschiedene Fußtechniken an Prätzen demonstriert.



Mit dem Abend waren alle Teilnehmenden, Trainer und Organisatoren mehr als zufrieden. Die Resonanz im Vergleich zum Vorjahr war beeindruckend und die Workshops waren so konzipiert, dass für jeden etwas dabei war, egal ob Anfänger oder schon Profi. Neben den vielen Gelegenheiten zum selber ausprobieren, überzeugten die Trainer mit einer Menge an Fachwissen, so dass jeder am Ende behaupten konnte, nicht nur Sport gemacht, sondern nebenbei auch noch sehr viel über die Entstehung und Hintergründe der jeweiligen Kampfsportart gelernt zu haben.

Ein großes Dankeschön geht hiermit an unsere Trainer Alex Gelgorn, Christian Horn, Maik Löhr, Burkhard Drinkewitz und Leonardo Mora-Berlin.

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und hoffen natürlich auf einige bekannte und neue Gesichter bei der 3. Budo N8.