

## 7. Budo N8: Kampfsport-Festival an der Ostfalia

Am vergangenen Freitag, den 6. Dezember 2019, fand nun schon zum 7. Mal die Budo-N8 statt. Das Konzept dieser Veranstaltung motiviert jedes Jahr aufs neue die Trainerinnen und Trainer verschiedener Kampfkünste einen Einblick in die Vielfältigkeit des Budosports. Vier 45-minütige Workshops vermittelten das Spezielle an Karate, Selbstverteidigung, Kummooyeh und Tai-Chi Chuan.

Als „Nicht-Kampfsportlerin“ ist es sehr beeindruckend in eine Halle zu kommen, in der es gefühlt nur so vor „Budo-Kompetenz“ wimmelt: Nicht nur die Trainer verfügen alle über jahrzehntelange Erfahrung, auch die Teilnehmenden beschäftigten sich meist schon mehrere Semester oder Jahre mit Kampfsport.



Bild: Die Kampfsport-Übungsleiter werden den Teilnehmern bekannt gemacht.

Los ging es mit Karate: Burkhardt Drinkewitz (4. Dan Karate), der bereits seit fast 40 Jahren Karate macht und seit 20 Jahren Gruppen trainiert, leitete den ersten Workshop an und zeigte den Teilnehmenden vorbereitende Übungen, erarbeitete eine Kata und erläuterte die Zusammenhänge von Selbstkontrolle und überzeugendem Auftreten.

Denn „*Budo bedeutet, den Kampf vermeiden durch hohe mentale und körperliche Stärke*“ – so Burkhardt Drinkewitz. Seine Motivation, bei der Budo-N8 dabei zu sein, war von Anfang an „*Karate bekannter zu machen und Vorurteilen vor dieser Kampfkunst positiv zu begegnen*“.



Bild: Burkhard Drinkewitz beim Karate



Bild: Selbstverteidigungsexperte André Moczko

Auch im zweiten Workshop ging es um Selbstverteidigung: André Moczko (3. Dan Ju Justu) ist seit 20 Jahren als Trainer und Prüfer auch international aktiv. Seine Motivation für den Abend sah er in erster Linie in dem Austausch mit anderen Budo-Stilen. „*Wenn meine Schüler mich überholen, bin ich zufrieden*“. In dieser Dynamik stellte er Hebeltechniken vor und Übungen zum Übergang vom Stand zum Boden. Mit viel Humor und Überzeugung konnte er die Gruppe begeistern.

In Runde 3 war Maik Löhr (4. Dan Kummooyeh) mit 30 jähriger Trainererfahrung am Start. „*Für mich ist es schon Tradition bei der Budo-N8 dabei zu sein. Außerdem gibt es immer etwas Neues zu entdecken – denn: man hört nie auf zu lernen*“. Maik Löhr stellte in seinem Workshop den Ablauf eines üblichen Kummooyeh-Training dar. Eine Einheit besteht aus sechs Teilen: Übungen von Grundtechniken, Formenlauf, Partnerübungen mit Schwert, Wettkampf,

Meditation und Bogenschießen. Mit den mitgebrachten Holzschwertern konnten sich die Teilnehmenden einen ersten Eindruck verschaffen.



Bild: Maik Löhr beim Kummooyeh



Bild: Thomas Joosten und Aline Spry

Im abschließenden vierten Workshop wurde in diesem Jahr erstmalig Tai Chi Chuan vorgestellt. Thomas Joosten (seit 25 Jahren tägliches Training, seit 20 Jahren Trainer, seit 10 Jahren Ausbilder) erläuterte Hintergründe zur Entstehung des Tai Chi Chuan. Heute aus vielen Bereichen nicht mehr wegzudenken, war diese Kunst der Bewegung ursprünglich verboten. Worum es geht: über den Kontakt das eigene System und das System des anderen zu fokussieren. Es geht um 8 Qualitäten bzw. Grundenergien.

*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!*