

7. Osterlehrgang in Hamburg am 25. und 26.03.2016

Auch in diesem Jahr folgte Owe Rossen (5. Dan) der Einladung, den Osterlehrgang des TSV Wandsetal in Hamburg-Wandsbek als Referent zu leiten. Mehr als 30 Teilnehmer/innen wurden an zwei Tagen in eindrucksvoller Weise die Grundlagen des Wado Ryu vermittelt.



An beiden Tagen absolvierten die Teilnehmer/innen ein sehr straffes Training. Der erste Tag begann mit einer intensiven Aufwärmphase, welches gut auf das kommende Programm vorbereitete. Am ersten Tag lag der Schwerpunkt bei den Basistechniken, geübt wurden diese mit einem Partner. Großer Wert wurde hierbei auf den fließenden Übergang zwischen Abwehr- und Angriffsbewegungen gelegt. Alle Graduierungen bekamen in praktischen Anwendung von Kumite Gata (36 Kumite Gata) die Gelegenheit, die wichtige Bewegungsstruktur des Wado-Ryu besser kennenzulernen und zu verbessern. Auch die Bedeutung der drei Sente (Go No Sen , Sen No Sen und Sen Sen No Sen) wurden uns in sehr interessanter Art und Weise näher gebracht.

Am zweiten Tag lag der Schwerpunkt bei Kata und Bokken. Einen großen Teil der ersten Einheit am zweiten Tag nahm die Kushanku für sich ein. Hier wurde die Spannung und Entspannung in den einzelnen Bewegungspassagen sehr präzise erklärt. Die zweite Einheit wurde genutzt, um den Zusammenhang des Schwertkampfes mit dem Wado zu vermitteln.

Viele hielten zum ersten Mal in ihrem Leben ein Bokken in der Hand. Unter der Anleitung von Owe Rossen verschwand die Unsicherheit jedoch schnell. Nach einigen Bahnen mit Grundtechniken kamen die ersten Übungserfolge. Die Übungen zeigten deutlich die Zusammenhänge zu bekannten Kihon-Techniken, wie beispielsweise den Tobikomizuki oder Jodan Uke.

Alles wurde abgerundet durch das für alle bereitgestellte Buffet. Hierfür sei noch einmal allen fleißigen Spendern und Helfern gedankt.

Fazit: Ein alles in allem gelungener Lehrgang!

Karl-Heinz Ladehoff