

## **Intensiv Lehrgang in NRW am 24.04.04**

Am 24.04.04 fanden sich 15 Kobudoka in Duisburg zum Lehrgang ein. Sie waren wieder aus den verschiedenen Teilen NRW's angereist. Diesmal waren aber auch Teilnehmer aus Hessen anwesend. Als Referent waren Steven Utracik und Thomas Gall anwesend.

Thema war ein Kombinationslehrgang zum 1. Kyu und zum 1. Dan.

Der Lehrgang wurde in 2 Zeiteinheiten getrennt, da auch Teilnehmer anwesend waren die nicht zu diesem Themenkreis gehörten und die mit dem Thema überfordert gewesen wären. Denn diese Teilnehmer haben zum Teil nicht das Glück ein bis zweimal die Woche zum Training zu gehen. Sie kommen zum Lehrgang und nehmen die Themen mit nach Hause und üben sie dort weiter.



Zum Warmwerden gab es wieder einige Spielchen. Der Hanbo Kihon wurde in einer ungewohnten Form gelaufen bei der alle in Schwitzen kamen. Denn er wurde mit unterschiedlicher Geschwindigkeit gelaufen und mit einer häufigeren Wiederholung. Gleichzeitig sollten die Kobudoka sich weiter entwickeln in ihrer Technik. So sollte der Hanbo bei verschiedenen Techniken auch einmal pfeifen und es sollten auf verschiedenen Details geachtet werden

In der ersten Einheit wurde dann fleißig das Programm zu dem jeweiligen Kyu Graden geübt. Dazu gehörten Bo, Tonfa und vor allem Kama.

In der 2. Einheit wurde dann Tesshinkan mit allen gemeinsam geübt unter der Leitung von Thomas Gall.

Die Dan Anwarter wurden speziell in der Ura No Bo noch einmal geschult. Denn da ging es darum die Feinheiten heraus zu arbeiten und offene Fragen zu klären.



Bei der abschließenden Prüfung stellten sich 7 Prüflinge. 5 Prüflinge zum 4. Kyu, 1 Prüfling zum 3. Kyu und 1 Prüfling zum 2. Kyu. Alle bestanden die Prüfungen mit einem guten Ergebnis. Hervorzuheben ist die Tatsache das sich Uwe Ogermann, 4. Dan Karate, zur Prüfung zum 3. Kyu stellte.

In der Pause wurde man wieder mit Kuchen bewirtet. Hier noch einmal vielen Dank an die Spender. In den Pausen konnten bereits weitere angedachte Lehrgänge in NRW besprochen werden. So in Rheda Wiedenbrück im Mai und in Aachen in der 2. Jahreshälfte.

Alles in allem war es ein guter und interessanter Lehrgang bei dem jeder etwas mitnehmen konnte.