

# Intensiv Training bei Shihan Oshiro in San Francisco im Oktober 2004

Am 30. Oktober bis zum 07. November waren die Kobudo Kwai Mitglieder Steven Utracik und Dirk Leitner zu einem 1-wöchigen Intensiv Training bei Shihan Oshiro in seinem Dojo in San Mateo.

Nachdem Shihan Oshiro uns am Flughafen abholte erhielten wir den Schlüssel zum Dojo. So konnten wir jederzeit in das Dojo.

Das Training begann am Montag mit insgesamt 4 Einheiten. Auf dem Programm standen Yamanni Ryu (Bo und Sai) und Shima Ha Karate.

Eine besondere Überraschung was das Steven das Aufwärmtraining beim Kobudo der Fortgeschrittenen übernehmen sollte.



Weiter ging es mit 2-4 Einheiten pro Tag. Teilweise mit den Gruppen von Shihan Oshiro und zum Teil im Einzeltraining.

Besonders zu erwähnen ist die besonders herzliche Aufnahme in Shihans Dojo. Man wurde herzlich empfangen und sofort in die Gruppe integriert. Am Donnerstag abend saß man noch bei Essen und Trinken zusammen und unterhielt sich bis spät in den Abend.



An einigen Abenden ging man mit Shihan Oshiro Essen und hatte so Zeit einige Dinge, wie die Vorführung von Shihan Oshiro auf der Deutschen Karatemeisterschaft in Duisburg, zu reden.

Am Donnerstag gab Shihan uns frei und so hatten wir Zeit uns die Innenstadt von San Francisco anzusehen. Auf dem Plan standen Alcatraz, Fishermans Warf, den Financial District und Chinatown. Es war beeindruckend und sehr interessant.

Am Abend standen wieder 2 Einheiten Training auf dem Plan.



Es war eine sehr lehrreiche Woche. Es wurde viel über das Karate und Kobudo gesprochen. Und es hat viel Spaß gemacht. Wir freuen uns auf das nächste Mal.