



Budo Kunst e.V



Vereinsinfos

Trainingszeiten:

TaeKwonDo:

Mittwoch und Freitag:
17:30 bis 18:15 Uhr Anfängertraining Kinder 5- bis 8-Jahre
18:15 bis 19:20 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene
19:30 bis 20:30 Uhr nur Fortgeschrittene

Kung Fu:

Mittwoch und Freitag:
17:00 bis 17:45 Uhr Anfängertraining Kinder 5- bis 8-Jahre (Dragon Kids)
18:00 bis 19:15 Uhr Grundtechniken und Anfängertraining
19:15 bis 20:30 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene

Aikido:

jeden zweiten Freitag:
19:30 bis 20:30 Uhr Anfänger
20:30 bis 21:30 Uhr Fortgeschrittene

Eskrima:

Mittwochs und jeden zweiten Freitag
20:30 bis 22:00 Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsraum (Dojo)

Tischtennishalle Seckach (im Sportheim am Sportplatz)

Ansprechpartner:

TaeKwonDo / Aikido:

Klaus Rudolf , Tel: 0178/1402230
Mike Holderbach, Tel: 0170/5443480

Kung Fu:

Alexander Steuerwald, Tel.: 0178/1402230
Manuela Schulz-Ludäscher, Tel.: 0174/1677067
Katrin Schettler, Tel.: 0175/6427963

Der Verein

Der Budo Kunst e.V. wurde im Jahr 2002 gegründet und verfolgt den Zweck, verschiedene Kampfkünste zu vermitteln. Gelehrt werden in erster Linie die asiatischen Kampfsportarten TaeKwonDo (traditionell), Kung Fu, Eskrima und Aikido. Es gibt jedoch Einflüsse von anderen Sportarten, was Folge einer Offenheit gegenüber allen Budo-Künsten ist, solange diese mit Freude und Friedfertigkeit vermittelt werden können.

Die Trainer wurden und werden zum Teil schon seit 20 Jahren von Großmeister Helmut Schramm (7.DAN TaeKwonDo, 7.DAN Kung Fu, 6.DAN Aikido) ausgebildet, jedoch hatte jeder bereits auch in anderen Schulen trainiert.

Der Verein ist bestrebt im Zuge mehrmals pro Jahr stattfindender Lehrgänge Trainer von anderen Schulen einzuladen und so den Mitgliedern Einblicke in andere Sportarten zu gewähren.

Im Folgenden werden die verschiedenen Begriffe kurz erklärt.

AIKIDO

Aikido, die gewaltlose Art der Selbstverteidigung, ist eine japanische Kampfkunst, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Er galt als einer der größten Kampfkunst-Meister überhaupt. Aus der traditionellen (auf die Vernichtung des Gegners ausgerichteten) japanischen Kampfkunst entwickelte er seinen Weg, das Aikido.

AI – Harmonie, Liebe

KI - Kraft, Lebensenergie

DO - Weg

Aikido zielt - im Gegensatz zu den alten Kampfkünsten, aus denen es entstanden ist - nicht mehr darauf, den Gegner zu vernichten, sondern die Energie des Angriffs aufzunehmen und zu kontrollieren, ohne den Anderen zu verletzen. Es versucht, Harmonie herzustellen und den Angreifer nicht als Gegner, sondern als Partner zu betrachten.

Aikido benutzt das Prinzip des Fließens, die Richtung des Angriffs wird zum eigenen Vorteil weiter- und umgeleitet. So wird es möglich, die Kraft des Angriffes gegen den Angreifer selbst zu richten. Dabei werden runde und spiralförmige Bewegungsabläufe benutzt, die den Einsatz des ganzen Körpers verlangen. Im Aikido kommen in erster Linie Würfe und Hebeltechniken zur Anwendung. Schläge und Tritte werden nicht in dem Maße geübt wie etwa im Karate. Schläge werden in der Regel nur angedeutet, um den Partner an einem bestimmten Punkt zu stoppen, die Richtung des Angriffs zu bestimmen, ihn aus dem Konzept und aus dem Gleichgewicht zu bringen

BUDO

Unter dem begriff „Budo“ werden im allgemeinen alle asiatischen Kampfsportarten zusammengefaßt. Hintergründig betrachtet ist es jedoch weitaus mehr als nur ein Überbegriff Kampfsport, sondern eine Lebenseinstellung, welche sowohl früher von Samurais und anderen Kampfkünstlern als auch noch heute praktiziert wird.

Wenn man sich die sieben Tugenden des Budo veranschaulicht, kann man unschwer erkennen, daß hier Werte vermittelt werden, die gerade in der heutigen Zeit von größter Bedeutung sein sollten.

Die sieben Tugenden des Budo:

- JIN - Güte
- GI - Ehre, Gerechtigkeit
- REI - Höflichkeit, Etikette
- CHI - Weisheit, Intelligenz
- SHIN - Aufrichtigkeit
- CHU - Loyalität
- KOH - Pietät

KUNG FU

Kung Fu erlangte seinen besonderen Ruhm durch den "King of Kung Fu" Bruce LEE, der unsterblich durch seine großartigen Filme wurde. Dem "kleinen Drachen" (chin. "LEE, Shao Long") ist es zu verdanken, das Kung Fu in allen Teilen der Welt bekannt und geschätzt wird.

Der Ursprung des Kung Fu's, als auch allen anderen chinesischen Kampfkünsten, liegt im legendären Shaolin Tempel - einem Kloster in der Provinz Henan, VR China. Von dort aus verbreitete sich das Shaolin Kung Fu über ganz China aus und mittlerweile existieren über 200 Stile, die auf gemeinsame Wurzeln zurückgreifen können. Der Budo Kunst e.V., unterrichtet zum Einen das südchinesische "Shaolin Kung Fu der 10 Tierstile" (chin. "Shaolin Shi Xing Chuan") mit Stilen wie Schlangen-, Affen-, Tiger-, Kranich-, Adler-, Panther-, Löwen-, Bären-, Pferde- und Drachentechnik. Jede dieser Techniken sind für spezielle Bereiche des Trainings entwickelt worden. Bei der Schlangentechnik werden innere Kräfte (geistige und körperliche Kraft) gelehrt während z.B. bei der Tigertechnik das Training des ganzen Körpers im Vordergrund steht - vor allem Arm-, Bein- und Hüftbewegungskraft. Die Pantertechnik beinhaltet Schnelligkeit und Sprungkraft, beim Affen dagegen einen flinken Laufstil und geschmeidige Bewegungen.

Zum Anderen wird das nordchinesische "Geheimnis der Gottesanbeterin Kung Fu" (chin. "Mimooen Dang Lang Kung Fu"), mit seinen über 118 verschiedenen Fußtechniken unterrichtet. Im Mimooen Dang Lang Kung Fu kommt es vor allem auf Schnelligkeit und Beweglichkeit an. Dabei wird mit Händen, Füßen, Sprüngen etc. versucht gleichzeitig anzugreifen wobei die Angriffe so schnell hintereinander kommen wie Kugeln aus einer Maschinenpistole. Vor allem die Fußtechniken werden hier besonders sorgfältig trainiert.

Die Kombination beider Kung Fu-Stile trägt den Namen "Shaolin Lee Gar Kung Fu". Hier werden beide Stile wirkungsvoll miteinander verbunden, was die Effektivität erhöht und die Anzahl der Techniken um ein vielfaches steigert.

TAE KWON DO

Tae Kwon Do bedeutet frei übersetzt "**Kunst des Fuß- und Handkampfes**". Die wörtliche Übersetzung aus dem Koreanischen bedeutet jedoch:

Tae: stoßen, mit dem Fuß zerschmettern

Kwon: Faust, Faustuschlag

Do: der Weg, die Lehre

Einfach gesagt, weist Tae Kwon Do auf eine Technik der unbewaffneten Selbstverteidigung hin. Darunter versteht man das geschickte Ausweichen, Abfangen eines Angriffes mit den Händen oder Füßen. Sowie den Konter, der zu schnellen Ausschaltung des Gegners führt.

Der Hauptunterschied zu einer weiteren asiatischen Kampfkunst, dem Karate liegt in der Bevorzugung der Fußtechniken. Tae Kwon Do ist eine Kunst der Selbstverteidigung, welche sich über fast 20 Jahrhunderten hinweg in Korea selbständig entwickelt hat. Alle Bewegungen im Tae Kwon Do gehen vom Grundsatz der Verteidigung aus. Es gibt kaum einen Teil des menschlichen Körpers, der nicht als Abwehrwaffe gebraucht werden kann: Hände, Finger, Fäuste, Knöchel, Ellbogen, Knie, usw.

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht. Es erhöht die Behändigkeit und Beweglichkeit (sowohl physisch als auch psychisch) und lehrt die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten.

Tae Kwon Do bewirkt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu disziplinierten Denken. Nur durch diese Einheit ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

Eskrima

Eskrima ist eine alte, hauptsächlich bewaffnete Kampfkunst der Maharlika, der Kriegerkaste Südostasiens. Diese wurden von Kindesbeinen in Poesie, Tanz, Geschichte, Philosophie und Kampf unterrichtet. Eskrima wird, wie die meisten südostasiatischen Kampfkünste, erst bewaffnet und später, nachdem der/die Schüler/-in fortgeschritten ist, unbewaffnet trainiert. Meistens kämpften die Maharlika entweder mit einem oder zwei Schwertern, sie waren aber auch im Umgang mit Messern, Speeren, Pfeil und Bogen sowie im Kampf mit zwei Waffen unterschiedlichen Typs geübt und konnten zudem auch unbewaffnet sich mit ihren Schlag-Tritt- und Ringkampf-Fähigkeiten beweisen.

Eskrima ist eine der seltenen Kampfkünste, deren Ausgangspunkt der Einsatz von Waffen ist. Die Waffe kann als Verlängerung des Körpers betrachtet werden und wird mit zunehmendem Können nicht mehr als Fremdkörper empfunden. Techniken gibt es z. B. für den Kampf mit Stöcken, Dolch oder ohne Waffen. Einige waffenlose Techniken zielen darauf ab, sich eine Waffe zu beschaffen, indem man dem Gegner seine Waffe entreißt.

Heute geht es im Eskrima-Training u. a. darum, verschiedene Aspekte des Waffenkampfes zu behandeln; Entwaffnungstechniken, sowie andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen gehören ebenso zum Repertoire wie letztlich auch die waffenlose Umsetzung der Kampfprinzipien und Strategien. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie z. B. Kurz- und Langstock, Schwert und Messer wird das höchste Ziel erreicht: die Angst vor einem bewaffneten Gegner zu verlieren – denn selbst Dinge des täglichen Gebrauchs, wie Regenschirm oder sogar Kugelschreiber können wirkungsvoll als Waffe eingesetzt werden. Durch Benutzung eines Gegenstandes muss der Kraft und dem Gewicht des Gegners keine allzu große Bedeutung beigemessen werden – entscheidend ist die Geschicklichkeit im Umgang mit der Waffe.

Quelle: Wikipedia