

## Bunkai und Selbstverteidigung in Bildstock



Eine kleine Abordnung aus Idar-Oberstein nahm am 18.06.2022 am Lehrgang über das Thema Bunkai und Selbstverteidigung mit Kit Sièn Tjong in Bildstock teil. Beginnend mit den klebenden Händen (Tuishou) führte uns Kit Sièn zu Anwendungen aus den Shotokan Kata Heian Nidan, Yondan und Bassai Dai als Beispielen. Hier demonstrierte er, wie sich die Hände in spiralförmigen Bewegungen gegenseitig unterstützen. Diese Spiralbewegungen dienen auch dazu, Energie aufzubauen und auf den Angreifer zu übertragen. Nachdem die Anwendungen aus den Kata analysiert (Bunkai) und trainiert wurden, führte der Lehrgang zu Übungen für den Ernstfall der Selbstverteidigung. In der Gasse, im Kreis und an der Wand sollten die gelernten Techniken unter Stress geübt und getestet werden. Dabei war es vorgesehen, dass man an die Grenzen gebracht wurde. Darum ermahnte Kit Sièn am Ende dazu, nicht die gelernten Dinge zu vergessen, kreativ zu sein und die Umgebung auszunutzen. Zum Abschluss wurde wie bei Kit Sièn üblich der Lehrgang Revue passieren gelassen. Eindrücke wurden ausgetauscht und die sehr engagierte Gruppe zu Recht gelobt. Ein großes Dankeschön gilt dem Ju-Jutsu Club Bildstock, dessen Karateabteilung den Lehrgang organisierte und dafür sorgte, dass auch bei großer Hitze gute Trainingsbedingungen hatten und versorgt wurden. Alle waren sich einig, dass eine Wiederholung im nächsten Jahr wünschenswert sei.

Carsten

19.06.2022