

## Selbstverteidigung mit langem Holzstab

Karateclub Seibukan Osterhofen (KCSEV) bietet jetzt jeden Donnerstag auch Kobudo-Training an

Von Sepp Schiller

**Osterhofen.** „Klack-klack-klack“: Im Dreierhythmus treffen die Stockschläge schnell hintereinander. Angriff, Parade und Konter werden mit dem 1,80 Meter langen Holzstab in immer wieder neuen Varianten geübt: Mal ist der Hals das Angriffsziel, mal die Rippen, mal der Fuß. Kobudo nennt sich der „Weg der alten Kampfkunst“, der seit heuer auch im Karateclub Seibukan Osterhofen (KCSEV) beschritten wird.

Alle Budo-Sportarten sind grundsätzlich auf Verteidigung und Abwehr ausgerichtet. „Kobudo ist die ideale Ergänzung zum Karate“, betont Robert Steininger, der den KCSEV vor elf Jahren gegründet hat. Jeden Donnerstag um 19 Uhr wird in der Realschulturnhalle „Gesundheitssport für Junggebliebene“ angeboten, gleich im Anschluss ab 20.15 Uhr beginnt das Kobudo-Training.

Fußstellung, Arm- und Handhaltung sind die gleichen wie beim Karate. Der Schlag mit dem Stock wird gerade ausgeführt wie mit der Faust. „Bei Rundschlägen hat ein Kämpfer weniger Kontrolle“, weiß Steininger. Mehrere Techniken kommen bei den Schlagabfolgen zur Anwendung, das Wichtigste im Training ist immer, den Gegner nicht zu verletzen. Technisch fällt die ausgeprägte Hüftarbeit auf, so dass außer der Koordination auch Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert werden.

Die Geschichte des Kobudo



**Schlag gegen den Hals, Stockstich in die Hüfte:** Dojo-Leiter Robert Steininger (rechts) trainiert Kobudo mit Braungurtträger Josef Schropp. Hinten steht Blaugurtträger Adrian Beer mit dem 1,80 Meter Stock in Ruhehaltung. – Foto: Schiller

beginnt im 15. Jahrhundert. Karate durfte damals nicht öffentlich trainiert werden, auch war den Bewohnern der Ryu-Kyu-Inseln strengstens verboten, Waffen zu tragen. Um sich gegen gegen Piraten und räubernde Samurai zu verteidigen, lernten die Bauern ihre bloßen

Hände sowie alltägliche Werkzeuge wie Stöcke, Dreschflügel, Sicheln oder die Griffe einer Reismühle als Waffen einzusetzen. „ko“ bedeutet alt, „bu“ Krieger (Schild) und „do“ Weg.

Karate kann jeder schon ab fünf Jahren trainieren, für Kobudo sollte man mindestens 14

Jahre alt sein. Die Techniken werden durch „Katas“ überliefert – den Scheinkampf gegen mehrere unsichtbare Gegner. Um den Lernprozess zu erleichtern, löst Steininger drei Grundtechniken aus dem Gesamtkomplex heraus, um diese gezielt einüben zu können. Dann

stellen sich Braungurtträger Josef Schropp und Blaugurtträger Adrian Beer mit einer Verneigung gegenüber auf, um gleich darauf mit den Stöcken aufeinander loszugehen. Beide sind erfahrene Kämpfer und wissen: Nur die Übung macht den Meister – auch im Kobudo.