

Michael Wedekind
Aspastr. 15
59394 Nordkirchen
Tel.: 01637 640 170

Bujinkan Bufukai e.V.
Verein für japanische Kampfkunst
www.bujinkan.de
E-Mail: wedekind@bujinkan.de



Schwitzen ja, bluten nein.

Gibt es ein zu hartes Training?

Budô ist Kampfkunst, also geht es ums kämpfen. Ja und nein, würde ich sagen. Budô ist der Weg des Kriegers nicht des Kämpfers. Natürlich werden auch kämpferische Fähigkeiten entwickelt, aber unsere Vorstellung eines Kriegers geht über die eines Kämpfers hinaus. Ein Krieg oder Kampf ist immer ein Verlust auf beiden Seiten. Zwar mögen die Verluste für den Sieger geringer ausfallen, aber dass es keine Verluste gibt, ist eher selten. Der Sieger mag im ersten Moment den Triumph genießen, mit der Zeit wird aber festgestellt, dass sein Umfeld ihn nicht nur als Helden sieht. Selbst Freunde oder Bekannte könnten nun Angst vor dieser Person oder Staat bekommen. Und Angst hilft nicht wirklich gute Beziehungen zu pflegen.

Was ist also die mögliche Lösung?

Möglichst die Auseinandersetzung zu deeskalieren und Kooperation anzustreben, wäre eine mögliche Überlegung. Hatsumi Sôke sagt, dass die Kooperation im Bujinkan einer der Schätze ist, die es zu bewahren gilt.

Michael Wedekind
Aspastr. 15
59394 Nordkirchen
Tel.: 01637 640 170

Bujinkan Bufukai e.V.
Verein für japanische Kampfkunst
www.bujinkan.de
E-Mail: wedekind@bujinkan.de



Wie lernt man Kooperation?

Kooperation können wir in jedem Training üben. Mit unseren Trainingspartner müssen wir einen guten Weg finden, um beim Training gute Resultate zu erlangen. Dazu müssen wir uns aufeinander einstellen und uns gegenseitig Feedback geben. Dabei sollten wir dem Partner helfen die Technik zu verstehen und im richtigen Maß zum Gelingen der Techniken mitgehen. Das heißt nicht, dass wir übertrieben nachgeben oder schon vor einem Hebel umfallen. Sondern möglich natürlich auf die Techniken des Partners reagieren. Wenn wir die Techniken selber am Partner aufführen sollten wir die Fähigkeiten unseres Partners berücksichtigen.

Führen wir die Techniken zu hart aus, verkrampft sich der Partner oft unnatürlich. Hat der Partner vor uns Angst, sollten wir versuchen sanfter zu trainieren und Vertrauen aufbauen, damit der Partner möglichst natürlich mit uns üben kann. Schwitzen beim Training ist gut und wichtig, damit wir im Kampf hoffentlich nicht bluten. Aber wenn beim Training Blut fließt, ist das Training zu hart. Schon wenn unser Trainingspartner Angst entwickelt, ist das Training zu hart. Im Kukishinden Ryū sagen wir zum Trainingsbeginn „Ote Yawaraka ni“ (御手柔らかかに), in Deutsch etwa, lass uns sanft trainieren.

Bufu-ikkan

Michael Wedekind

Bujinkan Dai Shihan

武神館 大師範