



Die Bufu-News online

ist ein kostenloser Newsletter.

Dieser Newsletter darf weitergegeben und verteilt werden. Es steht jedem Bujinkan Mitglied frei daran mitzuarbeiten.

Nur die Nutzung von einzelnen Artikeln, Fotos, Bilder oder Embleme erfordern die Zustimmung des Herausgebers.

Herausgeber ist der Bujinkan Bufukai e.V. unter der Leitung von Shidōshi Michael Wedekind.

2007 - Ausgabe 1

Inhalt:	Seite
Meine erste Reise nach Japan	2-7
Dōjōliste	7
Biken Isshun	8
Heikō - Gleichgewicht	9+10
Seminartermine	11



Ein erfolgreiches Neues Jahr 2007

Eindrücke und Erlebnisse aus Japan





Meine erste Reise nach Japan

Von Shidôshi Frank Lüdiger

Ich muss zugeben, ich war schon recht aufgeregt, als wir uns am ersten Oktober am Flughafen in Düsseldorf getroffen haben um gemeinsam unsere Reise nach Japan anzutreten. Michael war die Aufregung nicht so ganz anzumerken und auch Markus, mit dem wir uns in Amsterdam getroffen haben schien rein äußerlich recht locker und gelöst zu sein. Ich für meinen Teil war wie schon gesagt sehr aufgeregt. Nicht nur weil ich noch nie so weit geflogen bin, sondern auch weil es meine erste Reise in das Mutterland des Bujinkan war und ich Sensei nach fast sechs Jahren das erste Mal wieder live in Aktion sehen würde. Aber ich glaube, dass ich meine Nervosität recht gut unter Kontrolle hatte.

Noch im Flugzeug zerstörte Michael meine Illusion, wir würden schön gemütlich mit dem Taxi vom Flughafen Narita bis zu unserer Unterkunft fahren. Auf dem Narita Airport angekommen und nach der ersten Zigarette nach immerhin zwölf Stunden zückte Michael seinen Zugfahrplan und während ich noch überlegte, wann denn Michael das letzte mal in Japan war und wie aktuell den wohl dieser Fahrplan sein würde, wurde mir schnell bewusst, weshalb den unsere Koffer Rollen hatten.



Michael und Markus am Narita Airport



Herausgeber der Bufu News online ist der Bujinkan Bufukai e.V. unter der Leitung von Shidôshi Michael Wedekind.

Der Bujinkan Bufukai e.V. ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung und Pflege der asiatischen Kampfkünste.



**Bujinkan Bufukai e.V.
Michael Wedekind
Mauritiusstr. 7
59394 Nordkirchen**

**Fax: 02596 98674
E-Mail: bujin@ninja.de
www.bujinkan.de**



Etwa eine Stunde später und nach einigen Umsteigeaktionen kamen wir in Noda-shi an und zum Glück war das Ryokan wirklich nur ein paar Minuten vom Bahnhof entfernt, was sich auch später als sehr nützlich erweisen würde.

Viel Zeit zum verschlafen blieb aber nicht, und nachdem wir unsere Zimmer, oder besser gesagt Zimmerchen, bezogen hatten war Essen fassen und Noda erkunden angesagt. Wie ein kleines Kind trotte ich hinter den beiden mit großen Augen hinterher, ein Zustand der abgesehen von dem Weg Ryokan - Honbu Dôjô und zurück für die nächsten zwei Wochen so bleiben sollte. Nachdem die ersten Runden durch „Noda City“ gedreht waren und die ersten üblichen Touristenfotos an einem Schrein geschossen wurden standen wir dann zum ersten Mal vor dem Honbu Dôjô.



Markus und Frank am Ryokan

„Na ja ein bisschen klein“ dachte ich so für mich selbst aber trotzdem war es ein tolles Gefühl. Nur zum ersten Training kam es dann an diesem Tag nicht mehr und nach fast 40 Stunden und ein paar Dosen Bier war mir das auch relativ egal. Mein erstes Training mit Sensei fand am Dienstag in Ayase im Tokyô Budôkan statt.

Ich war recht erstaunt über die große Anzahl von Leuten, die sich dort eingefunden hatten

und auch einige bekannte Gesichter habe ich dort gesehen. Von der ersten Minute an genoss ich den Unterricht und das besondere Flair des japanischen Trainings, Sensei erfüllte meine Erwartungen voll und ganz. Schnell stellte ich für mich selber fest, wie gut doch die Vorbereitung durch Michael und Markus war. Auch das Training in meinem eigenen Dôjô in dem ich alles nachgearbeitet hatte und die Mühe die ich in die Erarbeitung des Jahresthemas gesteckt hatte schien erste Früchte zu tragen. Dadurch dass mir die Techniken der Shinden Fudô Ryû bekannt waren, konnte ich Hatsumi Soke's Unterricht recht gut folgen und mich auf die Sachen konzentrieren, die Soke gezeigt hatte. Ein Umstand, der mir auch für den Rest meines Trainingsaufenthaltes von großem Nutzen war und mich schnell darin bestätigte, dass der Weg den ich vor fünf Jahren eingeschlagen hatte, der richtige für mich war. Ich will jetzt nicht sagen das ich alles verstanden habe was Sensei unterrichtet hat, aber ich habe bestimmt mehr mitbekommen, als viele Andere die dort trainiert haben und denen man es ansehen konnte, dass sie zum Teil große Lücken in ihrer Basis hatten. Was mir vom ersten Tag an aufgefallen ist, war der recht große Anteil an nichtjapanischen Schülergraden die am Unterricht teilgenommen haben, und da drängt sich einem die Frage auf, was man denn in Japan als Kyûgrad großartig lernen soll. Eine Frage die mir auch schon oft hier zu Lande zu Ohren gekommen ist. Eine Antwort darauf ist schnell gefunden. Das Training in Japan ist etwas ganz besonderes und ungeachtet der Graduierung hat meiner Ansicht nach jeder die Möglichkeit eine Menge dort zu lernen.

Am Ende der Trainingsstunde standen die Godantests an. Michael fragte mich ob ich denn schon heute den Sakkitest machen wolle und ich verneinte weil ich den Test am Freitag im Honbu Dôjô machen wollte und ich keine Lust dazu hatte mir falls ich ihn nicht bestehen sollte die erste Woche zu



versauen und ständig daran denken müsse den Test zu wiederholen. Leider war das nicht die beste Idee die ich da hatte.

Bis zum Freitag waren es ja noch ein paar Tage und so stellte sich bald so etwas wie Alltag ein. Morgens früh aufstehen, Duschen, Frühstück und danach fertigmachen für das erste Training. Nach dem Training etwas Sightseeing und dann zum Abendtraining. Das Training stand also bei uns im Mittelpunkt. Wie sollte es auch anders sein, wenn drei leicht durchgeknallte Trainingsüchtige nach Japan fliegen.

So hatte ich die Möglichkeit viele Shihane, von denen ich die meisten nur vom Video kannte zu begegnen und von ihnen zu lernen. Jeder von Ihnen hatte so seine eigene Art uns zu vermitteln, was sie unter Shizen des Shinden Fudô Ryû verstanden. Besonders gerne denke ich an die Lehrstunden mit Shiraiishi Shihan zurück, wobei ich immer den Eindruck hatte, dass er sich die ganze Nacht mit dem auseinander gesetzt hatte, was Sensei zuvor gezeigt hatte. So manches Mal hatte ich sogar den Eindruck, er sei direkt nach dem Training mit Soke ins Honbu Dôjô gefahren und hat die ganze Nacht an dem gearbeitet, was Sensei am Abend zuvor gelehrt hatte. Denn jedes Mal egal wie früh wir am Dôjô ankamen war Shiraiishi Shihan schon da und begrüßte die ankommenden Leute seinem allgemein bekannten freundlichen Lächeln.

Nagato und Seno Shihan haben mich mit Ihrem Können natürlich auch schwer begeistert und so manches Mal habe ich mich dann doch gewundert, was die japanischen Meisterschüler so auf dem Kasten haben.

Aber am meisten von allen hat mich neben Hatsumi Sensei natürlich Noguchi begeistert, und ich konnte feststellen, das an der Aussage von Markus das da wohl nicht mehr viel Unterschied zwischen Noguchi und Sensei ist wohl doch etwas wahres dran war. Ein paar mal war ich Uke wenn Noguchi Shihan eine

Technik zeigte und einmal abgesehen davon dass ich eigentlich schon gar nicht angreifen wollte, hatte ich ständig das Gefühl komplett kontrolliert zu sein obwohl er mich so gut wie gar nicht berührte und ich eigentlich genug Platz hatte. Dazu kam noch das dumme Gefühl, das es jederzeit „schlagartig“ zu Ende sein konnte. Das war schon eine beeindruckende Erfahrung.



Noguchi Shihan und Frank

Zwischen den Trainingseinheiten haben wir natürlich versucht die Zeit so sinnvoll zu nutzen wie es eben geht. So haben wir denn in der ersten Woche einen trotz vorhandener Karte sehr ausgedehnten Spaziergang zum Sakuragi Jinja Schrein in Noda unternommen, damit ich an die von mir so begehrten Omamori kommen konnte und außerdem haben wir eine Fahrt zu den Einkaufszentren in den Tokioter Stadtteilen Tobu und Sobu unternommen. (Das musste ich hier mit Reinschreiben)

Und dann kam er dann doch, der Tag der mir besonders in Erinnerung bleiben sollte. Aber nicht nur weil mein Godantest anstand, sondern auch aus einem ganz anderen Grund. Es hat geregnet. Und wie es geregnet hat. Den



ganzen Tag lang. Wir sind morgens nass geworden, wir sind mittags nass geworden und als ich abends in das Honbu Dojo eintrat sah ich aus als wenn mich jemand mit dem Gartenschlauch abgespritzt hätte. Ich machte meine Trainingstasche auf, auch alles nass. Tolle Vorzeichen dachte ich, der Himmel weint sich jetzt schon aus und ich habe noch nicht einmal angefangen. Und wie es der Teufel nun mal so will stand Hatsumi Sensei plötzlich im Raum, offensichtlich nicht in bester Laune. Wahrscheinlich wegen dem Wetter. Ich wollte schon wieder gehen, aber ich konnte ja nicht, weil ich schon für den Test angemeldet war.

Da musste ich dann wohl durch. Pitschnass von den Haaren bis zu den Socken als hätte ich schon den ganzen Tag lang durchtrainiert stürzte ich mich ins Training. Was man halt so Training nennt, wenn etwa 100 Leute auf knapp 70 Quadratmetern trainieren. Das mit Senseis schlechter Laune schien sich bewahrheiten. An diesem Abend hatten Soke`s Uke sich Ihren Feierabend Tee schwer verdient, aber die Techniken die er gezeigt hatte waren toll. Als das Training zu Ende war standen die Prüfungen zum Godan an. Ich war der erste von fünf Anwärtern an diesem Abend. Sensei zeigte auf den Platz, wo ich mich in den Seiza begeben sollte und fragte mich: Welcher Shihan? Begriffsstutzig wie ich nun mal bin, wollte ich mir schon einen japanischen Shihan aussuchen. Ich konnte ja nicht wissen dass er gerade dabei war, seine nicht japanischen Shihane zu testen ob sie zur Abnahme des Sakkitests bereit waren. Jedenfalls kam mir das so vor. Und da er mich, warum auch immer, für einen Engländer zu halten schien und er wohl Wert darauf legte das die Prüflinge von Shihanen aus dem eigenen Land getestet wurden, gab er Norman Smithers den Auftrag den Test an mir durchzuführen. War ja auch nicht weiter tragisch, zum einen kannte ich Norman ja schon länger, und zum anderen war auch gerade kein 15.Dan aus Deutschland oder der näheren Umgebung vorhanden. Brav setzte

ich mich hin, und wartete auf die Dinge, die da kommen sollten. Und es kam. Direkt auf meinen Kopf. Das war es denn dachte ich so bei mir und ging auf meinen Platz zurück. Ich hatte überhaupt nichts gespürt, nicht einmal ein kleines Anzeichen von dem was ich gespürt hatte als ich mit Carsten eine ähnliche Technik wie den Sakkitest trainiert hatte. Ich weiß bis heute nicht, ob es nun an mir oder vielleicht doch an Norman gelegen hat. Aber ich hatte ja noch einen Versuch. Beim zweiten Versuch hatte ich dann noch einen „Fehlstart“ und als ich zurück zu meinem Platz wollte rief Sensei mich zurück. Ich musste noch mal ran, obwohl ich keine Lust mehr hatte. Aber Sensei war inzwischen wohl schon leicht gereizt, weil von den anderen vier nur einer knapp den Test geschafft hatte. Außerdem war mein Test wohl ungültig, weil Norman noch nicht zugeschlagen hatte. Also das ganze Spiel noch mal. Ich setzte mich hin, und nach einem freundlichen „entspanne dich“ von Norman hatte ich plötzlich das Gefühl, das es wohl besser sei hier jetzt zu verschwinden. Kaum war ich weg, sauste auch schon das Schwert neben mir runter. Das Volk jubelte. Die letzten drei fielen dann beim zweiten Versuch durch, abgrüßen, noch ein bisschen Hände schütteln und schon standen wir draußen vor dem Dôjô. Im Regen natürlich.



**Das Honbu Dôjô füllt sich langsam,
an einem Dienstagmorgen**



Zurück im Ryokan und nachdem wir trockene Sachen an hatten sagte Michael mir dann, das er mir aufgrund der Wetterlage des heutigen Tages den Kriegernamen „Suiryu“ also Wasserdrache geben wolle. Ich fand das eigentlich sehr passend, und nach einigen Schelmischen Bemerkungen von Markus, wie Wassermolch oder Wasserfrosch und ein paar Dosen Bier begaben wir uns dann ins „trockene“ Bett.

Am nächsten Tag, es hatte inzwischen aufgehört zu Regnen; hatte uns dann der Alltag wieder. Das hört sich jetzt vielleicht etwas lapidar an, aber zu jedem Training bin ich mit großer Freude und mit der Erwartung gegangen, was wir denn diesmal wieder alles Schönes lernen würden. Bei einem Training mit Noguchi Shihan arbeiteten wir mit Techniken aus der Chi no Kata der Shinden Fudô Ryû. Noguchi erklärte das trainieren der Techniken auf dem Boden, in diesem Fall aus dem Fudôza der Shinden Fudô Ryû, ein fester Bestandteil der japanischen Kultur seien, und das wir Westler diese Techniken doch lieber im stehen üben sollten. Ich wunderte mich etwas über diese Aussage, zum einen weil Hatsumi Sensei Dienstags zuvor in Ayase auch Techniken im sitzen gezeigt hatte in der Anlehnung an die Techniken der Chi no Kata, und zum anderen trainiere ich sie eben so weil sie zur traditionellen japanischen Selbstverteidigung gehören und ein bisschen „Bodenturnen“ ist halt auch nicht zu verachten. Ich selber habe ja auch schon die Chi no Kata in meinem Dôjô im stehen trainiert. Diese Idee war mir also nicht ganz fremd, aber was Noguchi Shihan dann daraus gemacht hatte, war schon sensationell.

In dieser Woche hatten wir noch eine Reihe schöner Trainingsstunden, bei denen wir alle noch viel gelernt haben, aber auch unser „Kulturprogramm“ kam nicht zu kurz. Neben unseren üblichen Shoppingtouren besuchten wir noch Sensoji Tempel in Asakusa mit seiner imposanten Pagode und der

dazugehörigen Geschäftspassage und den Meji Schrein in Tokio mit seiner wunderschönen Parkanlage und den imposanten hölzernen Tori.



**Michael und Frank
am Eingangstori zum Meiji Park**

Am Freitagnachmittag vor meinem letzten Unterricht mit Sensei bin dann zum ersten mal alleine durch Noda gelaufen, um mich noch etwas auf Fotosafari zu begeben, und so langsam kam etwas Schwermut bei mir auf. Wenn man bedenkt, das ich nur zehn Tage zuvor zum ersten mal hier eingetroffen bin, ich weder Land noch Leuten kannte, fällt es einem schon schwer zu glauben, das man sich plötzlich in einem Ort der eigentlich gar nicht so schön ist und in einem Land in dem man sich nur schwer verständlich machen kann weil man die Sprache so gut wie gar nicht spricht, doch irgendwie wohl fühlt. Zum Trost gab es ja noch das erwähnte Training bei Soke und am Samstagmorgen noch ein tolles Training bei Seno Shihan.

Als wir am Sonntagmorgen unser Ryokan verließen, um zum Flughafen zu fahren, tat ich das mit gemischten Gefühlen. Zum einen freute ich mich natürlich nach hause zu meiner Familie zu fliegen, aber zum anderen war mir auch sehr Schwermütig zu Mute, wenn ich an das dachte was ich in diesen paar Tagen erlebt und gelernt hatte.



**Frank mit seinen Söhnen,
mit T-Shirts made in Japan.**

Ich fasste den Entschluss, dass ich noch einmal zurückkommen muss um weiter zu lernen und außerdem habe ich ja noch nicht viel von dem gesehen was Japan so an Sehenswürdigkeiten zu bieten hat. Dazu muss ich eigentlich nur Markus und Michael überreden, die mir in diesen zwei Wochen sehr geholfen haben und ohne die ich diese reise bestimmt nicht angetreten hätte und natürlich meine liebe Frau davon überzeugen mich noch einmal gehen zu lassen.

Also Sayonara Japan.



Dôjôliste

Bujinkan Bufukai e.V. Dortmund

Ulrich Brömmelhaus Shidôshi
Falläckernweg 26
44339 Dortmund
Tel. 0231 - 852225

Bujinkan Bufukai e.V.

Michael Wedekind Shidoshi
Mauritiusstr. 7
59394 Nordkirchen
Anrufb./Fax: 02596 - 98674
e-mail: bujin@ninja.de

Bujinkan Ninpo e.V.

Markus Schlechter Shidoshi
Lindenstr. 130
49191 Belm
Tel. 0171 - 8306906
email: info@bujinkan-ninpo.de
www.bujinkan-ninpo.de

Bujinkan Coesfeld

Frank Lüdiger Shidoshi
Bilt-Allee 27
48653 Coesfeld
Te.: 02541 - 88305
www.bujinkan-coesfeld.de

De-

Bujinkan Bufu Dojo Breckerfeld

Martin Würfel Shidoshi-ho
Taubenstr. 19
58339 Breckerfeld
Tel. 02338 - 912709
e-mail: bujin@gmx.de



秘剣一瞬

Biken Isshun



1. Frank greift mich aus Daijodan no Kamae mit Shomen Giri an.



2. Ich weiche zur Seite nach unten aus (Moguri Gata).



3. Ich komme hoch und schlage Frank unter das Kinn.



4. Ich wende Ura Oni Kudaki an.



5. Ich werfe Frank zu Boden und entwaffe ihn.



Andere Ansicht des Ura Oni Kudaki.



平衡 **Heikô - Gleichgewicht**

Von **Shidôshi Michael Wedekind**

Shiraishi Shihan, betonte im Training und im persönlichen Gespräch immer wieder, wie wichtig es ist, als Kampfkünstler im Gleichgewicht zu bleiben. Er sagte ebenfalls wie wichtig es ist ein Leben im Gleichgewicht zu führen.

Im Taoismus (jap. Dôkyô 道教), gibt es das Symbol des Yin und Yang (jap. In`yô 陰陽). Es zeigt die Welt der Gegensätze und verdeutlicht die Gegensätze der Natur. Es symbolisiert die Einheit der Gegensatzpaare wie Hell-Dunkel, Mann-Frau, Gut-Böse, Groß-Klein, usw. Das Symbol zeigt uns ebenfalls, dass jeder Part einen Teil des Gegenparts in sich trägt.



Wenn wir ein Werturteil über ein Ding oder eine Sache fällen, so erschaffen wir automatisch auch das Gegenteil. Es kann kein Hell ohne das Dunkel unterschieden werden. Indem der Mensch Unterscheidungen trifft, erschafft er seine Sicht der Welt.

Eines der Hauptziele der esoterischen Lehren ist die Auflösung dieser Gegensätze. Wie schon Buddha vor über 2500 Jahren erkannte, ist das Leben mit dem Leiden verbunden. Die Erkenntnis wie wir selber diese Unterscheidungen treffen, könnte ein erster Schritt zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Wirklichkeit sein.

Aber zurück zum Gleichgewicht. Das körperliche Gleichgewicht ist unzertrennlich mit dem geistigen und seelischen Gleichgewicht verbunden. Als Kampfkünstler nutzen wir diese Erkenntnis, um den Gegner

zu verunsichern, da dieser gleichzeitig einen Teil des Gleichgewichts einbüßt. Das Brechen des Gleichgewichts wird im Budô Kuzushi 崩 genannt.



Shiraishi Shihan mit Michael Wedekind

In den japanischen Kampfkünsten (Budô) spielt das Kuzushi eine wichtige Rolle. Es ist wichtig, dass der Budôka ein Gefühl für sein eigenes Gleichgewicht bekommt. Er muss spüren wie er sein Körpergewicht verlagert und bei verschiedenen Bewegungen zum eigenen Vorteil einsetzt. Die Anziehung der Erde, die Schwerkraft, ist der entscheidende Faktor um das körperliche Gleichgewicht zu finden.

In den chinesischen Kampfkünsten gibt es hierfür verschiedene Übungen, um die Verbindung zur Erde zu erspüren und mit so genannten Verwurzelungstechniken zu verstärken. Dann ist es wichtig, dass der Budôka die Verbindung zwischen körperlichem, geistigem und seelischem Gleichgewicht wahrnehmen lernt. Das Gefühl im Gleichgewicht zu sein, erfordert meist den



Ausgleich Gegensätzlicher Energien, sei es nun im körperlichen, geistigen oder seelischen Bezug. Der Budôka kann mit der Zeit ein Bewusstsein entwickeln, um innere Energien und Gefühle zu unterscheiden und zu lenken. Dieses kann durch Qi-gong Übungen (im japanischen Kijutsu) unterstützt werden.



Im traditionellen Jûjutsu, wo verschiedenste Grifftechniken eine große Rolle spielen, ist das Kuzushi notwendig, um Hebel und Würfe effektiv auszuführen. Der Schüler sollte lernen, durch den Griffwechsel der Hände (Kumi Gata) und das Positionieren zum Gegner (Kurai Dori) Vorteile zu erlangen, um das körperliche Gleichgewicht des Gegners auf natürliche Weise zu kontrollieren und zu manipulieren.

Um zu Verhindern, dass der Gegner tritt, reicht es diesen ein wenig nach Vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass das Gewicht des Körpers auf beide Vorderfüße verlagert wird. Es ist aber auch möglich das Gleichgewicht des Gegners so zu manipulieren, dass er nicht mehr effektiv mit den Händen schlagen kann. Oder er einen Schritt in eine bestimmte Richtung macht, um das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen. Wichtig für den Budôka ist es dabei das eigene Gleichgewicht zu wahren

und Vorteile aus der sich ergebenden Situation zu ziehen.

Der fortgeschrittene Budôka sollte zudem, neben der körperlichen Komponente, lernen die geistigen und seelischen Energien und Zustände seines Gegners zu manipulieren, um dadurch Kontrolle zu erlangen. Durch den Kiai (Energilaut oder Schrei), aber auch durch Gestik und Mimik kann der Gegner manipuliert werden. Aber auch durch die Lenkung eigener und gegnerischer innerer Energien (Ki) ist es möglich Einfluss auf das Gleichgewicht zu nehmen, um einen entscheidenden Vorteil zu erlangen.

Das körperliche Training des Budôka sollte sich neben dem körperlichen Training, auch Konzentrationsübungen für das geistige Gleichgewicht und meditative Übungen für das seelische Gleichgewicht beinhalten. Nur wenn das Bewusstsein für die feinen Unterscheidungen geschult wurde, ist die Wahrnehmung fähig Veränderungen des Gleichgewichts zu kontrollieren und zu nutzen.

Nur beständiges und bewusstes Training führt dazu, dass der Budôka die Wahrnehmung entwickelt, um selbst im Gleichgewicht zu bleiben. Und gleichzeitig die Kräfte der Schwerkraft und andere physikalische Kräfte zu seinen Gunsten wirken zu lassen.





**Seminare mit
Shidôshi Michael Wedekind
Jûdan-kagyô**



*10./11. März 2007 in Coesfeld
Kukishin-ryû Dakentaijutsu
Kusari Fundô & Tantôjutsu*

*21./22. April 2007 in Belm
Kukishin-ryû Dakentaijutsu
Naginata & Kenjutsu*

*19./20. Mai 2007 in Dortmund
Kukishin-ryû Dakentaijutsu
Daishô Kenjutsu & Sôjutsu*



*16./17. Juni 2007 in Nordkirchen
Budo Mind & Spirit*

*Die Seminare sind offen für jeden
Budôka, egal welcher Stilrichtung*