



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, Foto, Bilder oder Embleme erfordern die Zustimmung des Herausgebers.

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

2004 - Ausgabe 1

Inhalt:	Seite
Einige Einblicke	2
Uesugi, Kenshin	3
Daishô Jûtaijutsu-Technik	4
Das Katana	5
Klingenprüfung & Dôjôliste	6
Kampfkunst = Lebenskunst	7

”Biken”

Kalligraphie von

Bujinkan Sôke

Hatsumi, Masaaki





Einige Einblicke

Von Peter Haarmann Shidôshi-ho

So nun hat's mich also auch getroffen! Ein paar Worte für die neue Ausgabe der Bufu-News sollen her. Das ist wohl der Tribut, den man als Dan Träger zahlen muss.

Hat der Trainer keine Zeit das Training zu leiten, oder ist mal wieder der Meinung das es an der Zeit ist sich anzuschauen wie seine Fortgeschrittenen Schüler die Situation meistern, liegt es an uns.

„Es sind ja nur zwei Stunden!“. Von wegen NUR zwei Stunden die können ganz schön lang werden. Aber gerade die Zeit die man damit verbringt sich Gedanken darüber zu machen, was man versucht den Schülern näher zu bringen und dann im Training umgesetzt ist sehr lehrreich.

Da steht man nun also vor so cirka acht bis zehn Personen und soll denen Techniken Vermitteln: Grundtechniken kein Problem, aber die können wenigstens Ansatzweise sowieso alle. Ergo es wird eintönig um nicht zu sagen langweilig.

Versucht man es mit schwereren Techniken, bei denen man selbst erst nachlesen muss, ist die Gefahr ungemein größer, dass sie nicht so funktionieren wie sie sollen und es ist kein Trainer da der einem aus der Misere hilft. Also, selbst ran, wenn es so nicht geht, variieren.

Meistens erkennt man dann den Fehler, wenn man sich die Technik bei den anderen anschaut.

Und das ist meiner Meinung nach das was ich in der Situation als Lehrer lernen soll: Erkennen von Fehlern und Verbessern der anderen Schüler.

Auch die Kihon Happo müssen nicht langweilig werden, durch einfaches variieren der Höhe oder der Distanz, entstehen ganz schnell komplett andere Voraussetzungen für die auszuführende Technik.

Und wenn man denkt das funktioniert ja schon wie im Schlaf, dann beweisen einem einige Trainingseinheiten mit dem Trainer das

Gegenteil. Also dranbleiben und üben, üben, üben...

Niemand hat gesagt das die Kihon Happo Anfängertechniken sind. Dies sind zwar die Techniken, die man in der Regel als erstes kennen lernt aber die tiefere Bedeutung der einzelnen Bewegungen, Handhabungen und Richtungen in die man schiebt, drückt oder den Schwerpunkt von Uke manipuliert, lernt man erst nach und nach kennen.

Auch nach einigen Jahren Training fällt einem immer noch wieder etwas auf das man vorher noch nicht bemerkt hat.

Das ist ja gerade das schöne am Bujinkan :

MAN LERNT EBEN NIE AUS!

Herausgeber der Bufu News online ist der Bujinkan Bufukai e.V. unter der Leitung von Shidoshi 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



Uesugi, Kenshin

Uesugi, Kenshin war ein Feudalherr in der Sengoku-Ära (1478 – 1577). Uesugi war der Fürst von Echigo und der Gegenspieler von Takeda, Shingen, Fürst von Kai. Gegen diesen focht Uesugi mehrere Schlachten, welche insgesamt unentschieden endeten.

In einer Schlacht soll Uesugi, Kenshin so ungestüm mit seinem Pferd vorgeprescht sein, das Takeda Shingen nicht mehr dazu kam, sein Schwert zu ziehen. Takeda musste die Schwerthiebe von Uesugi mit dem Gunbai (Kriegsfächer mit feststehendem Blatt) abwehren und konnte so sein Leben retten.

„Die am Leben haften,
werden sterben,
und die den Tod verachten,
werden leben.“

Uesugi, Kenshin soll von einem Ninja beim Gang zur Toilette getötet worden sein. Dieser hatte sich durch die Abwasserkanäle geschlichen und sich in der Sickergrube versteckt. Bei passender Gelegenheit, soll er den Fürsten mit einem Speer von unten durchbohrt haben. Der Ninja konnte unerkant fliehen, da die Geräusche des sterbenden Fürsten, falsch gedeutet wurden.

„Sogar ein lebenslanger Wohlstand
ist nicht mehr als ein Schälchen voll
Sake;

Ein Leben von neunundvierzig Jahren
ist vorbei, in einem Traum;
Ich weiß weder was Leben ist, noch
der Tod.

Jahre in Jahraus - alles wie ein
Traum.

Sowohl Himmel als auch Hölle
werden zurückgelassen;

Ich stehe in der mond hellen
Dämmerung,

Frei von Wolken der Verhaftung.“





Daishô Jûtajutsu

1.



2.



3.



4.



5.



Der Angreifer greift mit Yokomen Giri aus Hasso no Kamae an. Der Verteidiger blockt beim ziehen des Daitô, das gegnerische Schwert. Sofort greift der Gegner von der anderen Seite, mit Yokomen Giri an. Wieder blockt der Verteidiger den Angriff ab. Nun bringt der Verteidiger den Gegner mit seinem Daitô und dem gegnerischen Shôtô aus dem Gleichgewicht, um einen finalen Schnitt auszuführen.



Das Katana

刀

Von Arne Smarzoch, Shidôshi-ho

Ein gutes Schwert muss sehr harte Kanten haben, aber wiederum nicht zu harte, weil das Metall sonst splintern könnte.

Die Waffenschmieden in aller Welt hatten damit ein großes Problem zu lösen.

Die beste Lösung fanden die Japaner. Sie schmiedeten eine Klinge, die außen hart und innen weich war, dazu leicht gekrümmt und auf Hochglanz poliert.

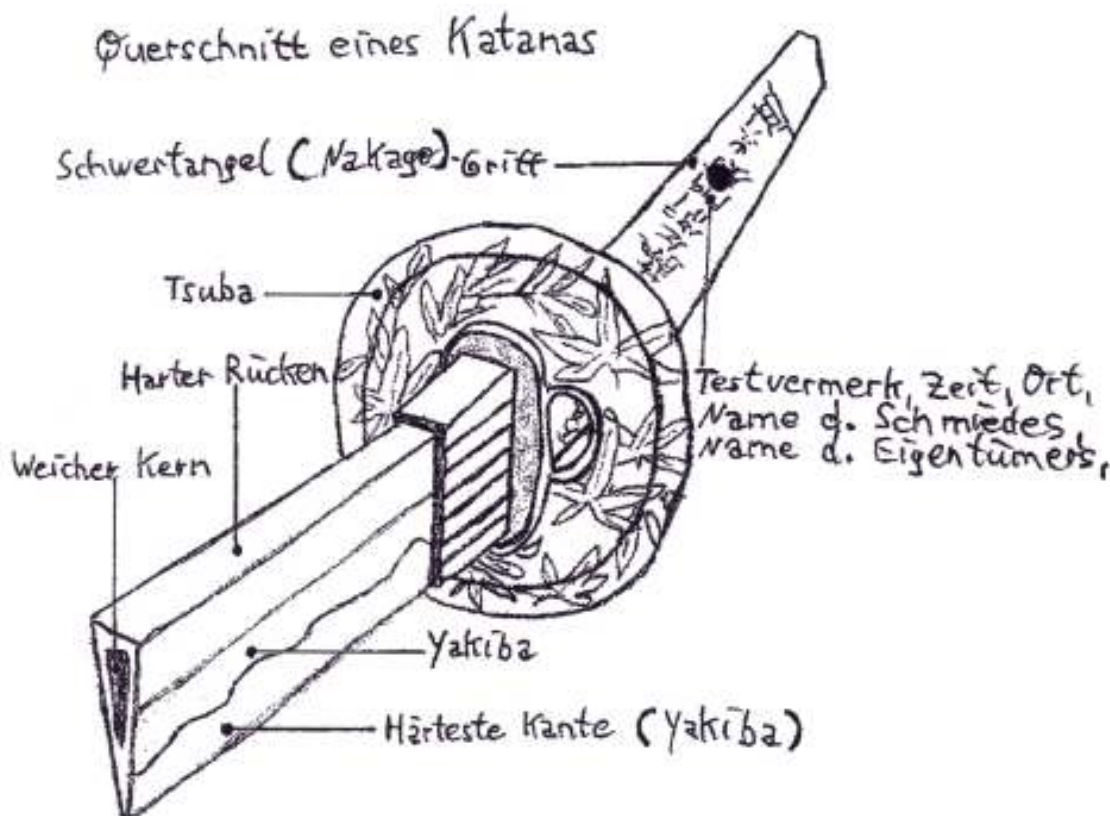
Der Griff war sehr einfach, ohne die verzierten Eisenstangen und Stichblätter der europäischen Schwerter, mit Lederriemen umwickelt. Die Tsuba, der Handschutz war meist eine wunderbar verzierte Metallplatte. Die Scheiden waren oftmals aus einfachem lackiertem Holz.

Ein Samurai trug zwei Schwerter, das Katana und das Wakizashi. Das Wakizashi bewahrte der Samurai in einer Scheide mit zwei seitlichen Schlitzten auf, in denen ein kleines Messer und ein kammähnliches Gerät steckten.

Für festliche Anlässe gab es ein besonders langes, reich verziertes Schwert, Tachi genannt. Der Samurai bewahrte die Schwerter besonders sorgfältig auf einem besonderen Ständer auf. Oftmals nahm er auch zur Pflege den Griff ab und bewahrte anschließend die Klinge in einer glatten Holzscheide auf.

Die Herstellung eines Katanas

Durch Zehn bis Zwanzigmaliges Schmieden und Falzen wurde ein Stück Metall gehärtet, das man um einen weichen Eisenkern faltete und die Kanten zusammenschmiedete. Dieses Metallgefüge wurde sorgfältig zu einer Klinge geformt und anschließend mit einer Mischung aus Ton, Holzkohle und Sand bedeckt.



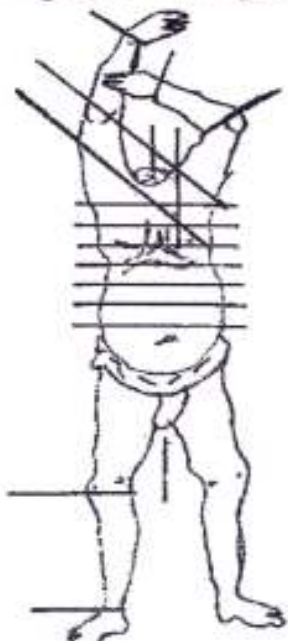


An der Kante wurde das Gemisch wieder abgekratzt und die Klinge in heiße Holzkohlenglut gelegt. Sobald die Klinge eine bestimmte Farbe zeigte, wurde sie herausgenommen und in Wasser getaucht. Die Kante kühlte schnell ab und wurde sehr hart. Die mit dem Tongemisch bedeckten Teile kühlten langsamer ab und waren daher weniger hart. Der weiche Kern gab der Klinge eine gewisse Elastizität.

Die Klängenprüfung

Früher benutzte man die Leichen abgeurteilter Verbrecher um die Klingenschärfe festzustellen. Die Körper wurden festgebunden und man führte Schwerthiebe gegen sie aus. Wenn die Verbrecher ausgingen nahm man Stroh- oder Bambusbündel. Die Testergebnisse wurden oben an der Klinge vermerkt, wobei die einzelnen Schläge nach Schwierigkeitsgraden eingestuft wurden. Nur die besten- und schärfsten Klängen konnten den Tai-Tai ausführen, einen Schlag, der den Körper in Schulterhöhe durchtrennte. Sie galten als besondere Waffen der Schmiedekunst und waren nur auserwählten Leuten zugänglich.

Prüfung der Klinge



Dôjôliste

Bujinkan Bufukai e.V. Dortmund

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

Bujinkan Bufukai e.V.

Michael Wedekind Shidoshi
Mauritiusstr. 7
59394 Nordkirchen
Anrufb./Fax: 02596 - 98674
e-mail: bujinkan.biko@t-online.de

Bujinkan Ninpo e.V.

Markus Schlechter Shidoshi
Mozartstr. 3
49191 Belm
Tel. 0171 - 8306906
email: Bujinkan-Ninpo@debitel.net
<http://home.debitel.net/user/marschlechter>

Bujinkan Coesfeld

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

Bujinkan Bufu Dojo Breckerfeld

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



Kampfkunst = Lebenskunst oder Von Wohl und Wehe akzeptieren zu können Von Cordula Schwenderling

Ein Mann wird nach einer schweren Bein-OP wieder aus dem Krankenhaus entlassen. Bei der Abschlussuntersuchung haben ihm die Ärzte mitgeteilt, dass er das Bein vermutlich niemals wieder voll belasten können und nie wieder völlig schmerzfrei sein wird. Er fährt nach Hause und beginnt trotz der Schmerzen sofort mit einem Trainingsprogramm zur Rehabilitation.

Eine Frau ist mit ihrer dreijährigen Tochter in einer Buchhandlung. Als das Kind dort das ersehnte Buch nicht bekommen soll, beginnt es augenblicklich zu toben und wirft sich brüllend auf den Boden. Die Frau stellt das Objekt der Begierde wieder an seinen Regalplatz zurück, schlägt dem Mädchen vor, es könne sich das Buch ja zum nächsten Geburtstag wünschen, bezahlt in aller Ruhe und klemmt sich dann das noch immer schreiende „Bündel“ unter den irritierten Blicken der Anwesenden unter den Arm als sie das Geschäft verlässt.

Beide Szenen scheinen auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun zu haben, aber dennoch verbindet sie ein und dasselbe Grundthema: Akzeptanz!

Und zwar Akzeptanz in ihrer positiven, d.h. konstruktiven Art. Der Mann akzeptiert die Versehrtheit seines Körpers ebenso wie den Schmerz. Statt darüber zu klagen, arbeitet er daran, trotz alledem wieder einen für ihn zufriedenstellenden Status zu erreichen. Die Frau in der zweiten Szene akzeptiert die in der Trotzphase überschäumenden Gefühle ihres Kindes, ohne jedoch sich selber dadurch einschränken zu lassen. Diese Reaktionen sind weit von dem entfernt, was diese beiden Menschen von den meisten ihrer Mitmenschen als sogenannte gute Ratschläge

bekommen hätten, erschöpfen sich diese doch im Allgemeinen in Vogel-Strauß-Tipps („Hör einfach gar nicht hin, das wird schon wieder...“) oder in negative Akzeptanz („Das ist jetzt nun mal so. Daran kannst Du sowieso nichts ändern...“). Ich nenne diese Art des Akzeptierens bewusst negativ, da sie vielleicht im Augenblick das Leben leichter machen kann, aber auf Dauer keine Weiterentwicklung fördert.

Ganz anders die Reaktionen der Personen in den Beispielen. Sie bezeugen ein Höchstmaß an innerer Reife. Einer Reife, die auch den erfahrenen Budoka auszeichnet, wird er doch im Laufe seiner Trainingslaufbahn immer wieder an Situationen herangeführt, in denen Akzeptanz unausweichlich ist. Am augenfälligsten ist der notwendige Umgang mit den körperlichen Beschwerden des Trainingsbeginns, wenn sich der Körper zunächst auf die ungewohnten Anforderungen und Bewegungsmuster einstellen muss. Aber auch später ist das Respektieren der eigenen körperlichen wie seelischen Grenzen oft nicht ganz einfach und will erst einmal gelernt werden. Im besten Fall geschieht das gemeinsam mit einem guten Trainer, der seine Schüler mit all ihren Stärken und Schwächen als Individuen wahrzunehmen und entsprechend zu fördern und zu fordern versteht. Dies ist meist nicht möglich, ohne die Schüler immer wieder an ihre eigenen Grenzen heranzuführen, so dass sie mit zunehmender Entwicklung in der Lage sind, eben diese weiter herauszuschieben, d.h. sie in ihrem derzeitigen Stadium zu akzeptieren und konstruktiv an ihnen zu arbeiten. Das Ergebnis ist dann im Idealfall eine mehr oder weniger stetig fortschreitende Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen, die gekennzeichnet ist von einer starken Eigendynamik. Einer Eigendynamik, die auch in das „normale“ Leben hinein wirkt. Hat ein Kampfkunstschüler diesen Punkt erst einmal erreicht, die damit einhergehende Grundeinstellung der konstruktiven Akzeptanz verinnerlicht, so spielen für ihn



oder sie sportlicher Wettkampf ebenso wenig eine Rolle, wie „Gürteljagd“. Die Messlatte, die dann angelegt wird, orientiert sich lediglich an der eigenen Person, der eigenen Entwicklung und dem eigenen Fortkommen. Da dieser Prozess mehr und mehr in den Alltag hinein ausstrahlt, wird häufig auch dort begonnen, die bis dato als festgefügt wahrgenommenen Werte und Lebensumstände zu hinterfragen, was nicht selten zu einer plötzlichen Richtungsänderung oder gar zu einem radikalen Neuanfang führt, sollte erkannt werden, dass die bisherigen Lebensumstände die weitere Persönlichkeitsentwicklung ver- oder zumindest behindern.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt verquicken sich das Training einer wahren Kampfkunst und der Alltag des Budokas. Und auch wenn diese Entwicklung von außen oft nur mit einem eher missbilligendem Kopfschütteln quittiert wird, so ist sie doch eigentlich ein erster großer Schritt zu einer Lebenskunst, in der Akzeptanz nicht Resignation, sondern der erste Schritt hinein in ein erfülltes Leben bedeutet.

