



Auch in diesem Jahr trafen sich für eine Woche Kampfkünstler aus Ingolstadt und München auf der Hütte zum CRB Budo-Trainingslager in Eggberge.

Der kleine Ort liegt auf 1450 m Höhe oberhalb von Altdorf, dem Spielort von Schillers Drama „Wilhelm Tell“, am Urnersee in der Zentralschweiz. Trainer waren Siegfried Hübner (5. DAN), unser Abteilungsleiter, und Peter Dünzelmann (4. DAN) aus München.

Am 15. Juni reisten 11 Teilnehmer, nebst Hund, an und nahmen die letzten 1000 Höhenmeter bequem mit der Seilbahn. Die finalen 300 m zur Hütte wurden zu Fuß zurückgelegt. Nach Sichtung der mitgebrachten Lebensmittel-Vorräte wurden selbige sortiert und verstaut. Die Zimmeraufteilung war schnell geklärt und der Trainingsplan auf jedem Zimmer aufgehängt.



Training mit dem Tessen im Dojo der Berghütte

Der Tag startete morgens 7:00 Uhr mit Tai Chi und Qigong. Sigi legte den Fokus auf die Peking-Form und die 6 heilsamen Töne. Nachfolgend nahm man gemeinsam das

Budo-Trainingslager in den Schweizer Alpen 2014



Die Teilnehmer des Trainingslagers in Eggberge auf der Terasse der Berghütte

sehr vielfältige Frühstück ein. Jeder steuerte verschiedenste Spezialitäten bei. Gemeinsam wurde alles vorbereitet und das Geschirr im Anschluss gespült.

Von 10 bis 12 Uhr stand täglich körperlich und geistig forderndes Karate- und Kobudo-Training auf dem Programm. Techniken, Formen (Kata) und Selbstverteidigung wurden gemäß dem Können der Teilnehmer studiert. Schwerpunkt im Karate waren die Kata Heian Nidan und Taikyoku Yondan. Sigi und Peter ließen dabei auch die Theorie nicht zu kurz kommen. Im Kobudo wurde mit Kurzwaffen, wie Hanbo und Tessen, trainiert. Die enge Verbindung zum Karate trat dabei deutlich zum Vorschein.

Das Mittag- und das Abendessen wurde nach einem im Vorfeld abgestimmten Speiseplan gemeinsam gekocht und verzehrt. Die Woche stand ganz im Zeichen der

pflanzlichen Kost. Regelmäßig aufkommender Hunger konnte stets auf kulinarische Weise gestillt werden.

An zwei Tagen wurde das Nachmittags-training durch eine Exkursion sowie eine Bergwanderung substituiert. Der Besuch des „Türmli“-Museums in Altdorf war von Regenschauern begleitet. Die Gipfelbesteigung zum Fleischsee auf 1812 m fand dagegen bei besten Bedingungen statt. Vergangenes Jahr mussten wir uns dabei noch durch Meter tiefen Schnee kämpfen.

Abends ließ man den Tag bei Gesellschaftsspielen und, stellenweise überraschenden, Fußballübertragungen ausklingen. So verfolgten wir am letzten Abend das Unentschieden im WM-Spiel Deutschland-Ghana. Nach gründlicher Reinigung der Hütte am 22. Juni traten wir den Heimweg an.

Claus Krause

Gürtelprüfungen

Anfang Juni standen für einige Kinder Gürtelprüfungen auf dem Programm. Alle Prüflinge haben mit einer guten Leistung Ihren angestrebten Gürtelgrad erhalten.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Weißgurt, 9. Kyu – Schoppmeyer, Valentina und Plankel, Lili-Elicia,
Gelbgurt, 8. Kyu – von Perponcher, Elena und von Perponcher, Christina, sowie
Blaugurt 5. Kyu – Reim, Sophia.

Neue Trainingszeiten

Nachdem die Nachfrage in unserem Kindertraining nach zwei Trainingstagen in der Woche merklich gesunken ist und einige Kinder mittlerweile altersmäßig in eine Jugendgruppe hineingewachsen sind, haben wir den Trai-

ningsplan entsprechend angepasst. In diesem Zuge haben wir auch das Karate-Training für Erwachsene von Freitag 14-tätig auf Donnerstag wöchentlich verlegt und bieten dafür am Freitag wöchentlich Tai Chi & Qigong an.

Siegfried Hübner

AB JULI 2014 GILT DER FOLGENDE TRAININGSPLAN:

Montag	17:30-19:00	Karate Kinder (8 bis 15 Jahre)	Christoph-Scheiner-Gymn.
Montag	19:15-21:30	Kobudo	Christoph-Scheiner-Gymn.
Dienstag	19:15-20:15	Tai Chi / Qigong	GS Oberhaunstadt
Dienstag	20:15-21:30	Karate Jugendliche/Erwachsene	GS Oberhaunstadt
Donnerstag	17:30-19:00	Karate Jugendliche/Erwachsene	Christoph-Scheiner-Gymn.
Freitag	18:00-19:30	Tai Chi / Qigong	GS Oberhaunstadt