



Bokken Training mit Hilmar Fuchs

„Unter den strengen Augen des Prüfers...“

so heißt es in vielen wettkampf- und leistungsorientierten Kampfsportartikeln - nicht jedoch in diesem Artikel! Mitte Juli war es wieder so weit und der MTV Ingolstadt durfte Hilmar Fuchs aus Florida zu einem Gasttraining begrüßen. Hilmar hat mit dem Studium asiatischer Kampfkünste bereits im Jahr 1965 in Deutschland begonnen und ist heute Träger des 8. DAN im Karate sowie erfolgreicher Trainer in den USA. Mit seiner offenen und freundlichen Art hat jeder Teilnehmer das Gefühl nicht einem belastenden Leistungs- und Erfolgsdruck ausgesetzt zu sein, sondern Teil einer interessierten Gruppe zu sein, die stets nach der Perfektionierung der Techniken strebt unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten eines jeden Einzelnen.

Am 11. und 18 Juli 2019 konnten die Vereinsmitglieder des MTV Ingolstadt an einem außerordentlich lehrreichen und intensiven Bokken-Training teilnehmen, das Hilmar Fuchs angeboten hat. Ein Bokken ist ein japanisches Holzschwert, das es ermöglicht ein sehr effizientes Kampfkunst-Training mit Übungspartnern durchzuführen. Das Training beginnt mit mehreren Einzelübungen im Stand, da das korrekte und flüssige Bewegungen sowie Handhaben des Holzschwertes Grundvoraussetzung für ein effektives Training mit Übungspartnern ist. Insbesondere die vielen Feinheiten angefangen von der Schnittbewegung bis hin zum richtigen geistigen Fokus, vermittelt uns Hilmar mit seiner ruhigen Art in vielen anschaulichen Demonstrationen.

Nachdem die Grundtechniken vermittelt wurden und das Aufwärmtraining abgeschlossen ist, beginnen die Partner-Übungen. Hier ist es sehr entscheidend stets wachsam und kontrolliert zu agieren, da die kleinste Unaufmerksamkeit schnell zu Verletzungen führen kann. Jeder in der Gruppe ist hochkonzentriert und motiviert die Techniken so exakt und effizient wie möglich durchzuführen. Nachdem mehrere Techniken mit Partner trainiert wurden, führte Hilmar in die Partner-Kata „Itsutsu no Tachi“ ein. Diese Kata – ein festgelegter Ablauf von Techniken – wird mit Holzschwertern und zwischen zwei Übungspartnern trainiert. Beide Übenden sind dabei sowohl körperlich als auch geistig stark gefordert. Trotz der vorgegebenen Techniken muss jeder Partner auf die Aktion bzw. Reaktion des anderen achten und auf die Kraft-Intensität sowie Abstand und Tech-



MTV-Kobudoka Richard Grad (links) beim Angriff mit dem Holzschwert



Die MTV-Gruppe mit Meister Hilmar Fuchs (3. von links)

nik des Partners reagieren. Dies erfordert ein sehr hohes Maß an Körperbeherrschung und Aufmerksamkeit.

Nach intensivem Training der Techniken mit verschiedenen Partnern sind die Trainingseinheiten wieder wie im Flug vergangen. Hilmar hat es auch diesmal wieder geschafft mit seiner freundlichen und gleichzeitig äußerst professionellen Art uns die Elemente der asiatischen Kampfkünste näher zu brin-

gen. Wir bedanken uns bei Siegfried Hübner für die Organisation des Trainings und bei Hilmar Fuchs für die Durchführung der Trainingseinheiten. Für die Rückkehr in die USA wünschen wir Hilmar eine gute Reise und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen!

Daniel Bartolic



Tai Chi Fortbildung in Florida



Tai Chi Training in idyllischer Umgebung (von links: Herbert Keller, Hilmar Fuchs, Siegfried Hübner)

Dies war eine Fortbildungsreise der ganz besonderen Art!

Siegfried Hübner und Herbert Keller waren vom 15. Oktober ab zwei Wochen bei unserem Freund und Trainer Hilmar Fuchs in Florida zu Gast um dort in den Kampfkünsten Karate, Kobudo und Tai Chi weitere tiefe Einblicke zu bekommen.

Dort durften wir den hochrangigen Budo-Experten bei seiner täglichen Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen begleiten und mittrainieren.

Denn wie sieht es aus, wenn unser Körper nicht mehr so fit und agil ist? Kann man in

hohem Alter noch aktiv sein? Definitiv ja! Denn Hilmar Fuchs versteht es auch Menschen in hohem Alter mit gewissen körperlichen sowie auch geistigen Schwächen wie Parkinson oder Demenz zu motivieren. Wir konnten sehr viele Anregungen mit nach Deutschland nehmen um auch bei uns älteren Menschen gute Ausblicke auf ihre Zukunft geben zu können, sich zu bewegen ohne sich zu überfordern! Hilmar Fuchs versteht es auf jede einzelne Gruppe mit ihren besonderen Eigenheiten einzugehen und sie zu fordern. Manche sind erst kurz dabei, wieder andere schon 15 Jahre und mehr. Dank seiner Ruhe, Gelassenheit und Weitsicht hat

er für jeden etwas dabei. Auch die Freizeit kam bei uns nicht zu kurz, obwohl in diesen zwei Wochen fast täglich mehrere Stunden in verschiedenen Standorten Karate, Kobudo und Tai Chi trainiert wurde.

Insgesamt war es ein hervorragender Fortbildungslehrgang mit weit unter die Wasseroberfläche reichenden Einblicken.

Allerherzlichsten Dank an Hilmar Fuchs der diese Reise ermöglicht hat und an Siegfried Hübner der diesen Floridatrip hervorragend und bestens organisiert und vorbereitet hat!

Herbert Keller

Die Kindergruppe, die von Trainer Claus Krause engagiert geführt wird, war in den letzten Jahren durch etliche Abgänge bedingt, durch Schulwechsel, Umzug der Eltern etc. merklich geschrumpft.

Dennoch ließ sich Claus dadurch nicht entmutigen, hatte er doch an manchen Tagen nur ein oder zwei Kinder im Training. Aber die Ausdauer hat sich gelohnt, denn seit dem Wechsel des Trainingsortes in die MTV-Berzirkssportanlage Mitte nach der Sommerpause haben wir schon wieder acht Neuzu-

gänge zu vermerken.

Hoffen wir, dass sich hieraus wieder eine stabile Kindergruppe entwickelt!

Siegfried Hübner

Kindertraining im Aufschwung