



# INFOMAPPE



Über den SC Twistringen e.V. sind wir Mitglied im



Member of



Im Ehrenkodex der Bushi - der japanischen Ritter standen sieben Tugenden im Vordergrund:

1. Gi (義): Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit
2. Yu (勇): Mut
3. Jin (仁): Güte
4. Rei (礼): Höflichkeit
5. Makoto (誠) oder Shin (眞):  
Wahrheit oder Wahrhaftigkeit
6. Meiyo (名誉): Ehre
7. Chūgi (忠義): Treue oder auch Chū (忠):  
Pflichtbewusstsein oder Loyalität

Die sieben Falten des Hakama erinnern an die sieben Tugenden.



„Mit dem Erreichen höherer Graduierungen ist die Pflicht zum Ausgleich  
zwischen Geben und Nehmen verbunden.

Kein Meister des Budos kann sich dieser Pflicht entziehen,  
denn der Weg des Budos erfordert die Bereitschaft zum Kampf gegen sich selbst“

Japanische Budo Weisheit

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
1 BUDO Sparte SC Twistringen e.V.....	5
2 Gründung – Wie alles begann!.....	6
3 Kampfsport und Kampfkunstarten.....	7
3.1 Judo .....	9
3.2 Jiu-Jitsu .....	11
3.3 Iaido.....	13
3.4 Kenjutsu.....	15
3.5 Kyûjutsu	<u>16 bis 17</u>
3.6 Kobudo .....	18
3.7 Bauch Beine Po Yoga .....	19
3.8 Hatha Yoga.....	20
4 Trainer .....	21
5 Trainingszeiten .....	22
6 Veranstaltungen (Was wir machen).....	23
6.1 Budo Kids Night .....	23
6.2 Budo Teens Night .....	24
6.3 Budo-Wochenende <a href="http://www.jitsu.de">www.jitsu.de</a> <a href="http://www.budowochenende.de">www.budowochenende.de</a> .....	24
6.4 Schulsport.....	24
6.5 Partnerschaft mit Bonnétable / Frankreich .....	25
6.6 Kinderlehrgänge Landesverband.....	26
6.7 Niedersachsenmeisterschaft (Löwencup Turnier) .....	26
6.8 Deutsche Meisterschaft in Kyujutsu .....	26
6.9 Europameisterschaft Meisterschaft in Kyujutsu .....	26
6.10 Kobudoaustausch mit Japan <a href="http://www.jitsu.de">www.jitsu.de</a> .....	26
6.11 Waffensonderseminare in Zusammenarbeit mit der Polizei Bremen und dem Landessportbund Bremen. <a href="http://www.jitsu.de">www.jitsu.de</a> .....	26
6.12 Aus- und Fortbildung der ÜL <a href="http://www.jitsu.de">www.jitsu.de</a> .....	26

## Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Budosport Interessierte,

ich freue mich, dass Sie sich für unsere Budosparte im SC Twistringen e.V. interessieren und möchte Ihnen mit unserer Vereinsmappe einen kurzen Einblick in unsere Aktivitäten geben.

Als klassisch gegründete Judo Sparte haben wir uns zu einer großen Budosparte mit sechs Kampfsport- / Kampfkunstarten entwickelt. Neben Judo betreiben wir Jiu-Jitsu, Iaido, Kenjutsu, Kyûjutsu, Kobudo sowie Hatha- und Kundalini-Yoga.

Unsere Sparte zählt mit aktuell über 200 Mitgliedern zur zweit stärksten Sparte im SC Twistringen. Unser Hauptschwerpunkt liegt in der Kinder- und Jugendarbeit. Durch unsere Trainingstätigkeit erreichen wir mit unseren Sportlern seit Jahrzehnten Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen aktiven, passiven und ehemaligen Mitgliedern unserer Sparte sowie bei den Familien und Förderern für ihre Mithilfe. Durch die tatkräftige und auch finanzielle Unterstützung sowie unser ehrenamtliches Arrangement konnten diese Erfolge erst erzielt werden.

Ich wünsche Ihnen viele Spaß beim Lesen unserer Vereinsinfomappe.

Haben Sie Fragen - scheuen Sie sich nicht mich anzurufen - oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Mit sportlichem Gruß



**Rainer Grytt**

Spartenleiter – Budo-Shin-Dojo im SC Twistringen e.V.

## 1 BUDO Sparte SC Twistringen e.V.

Unseren Verein gibt es seit 1976, mit Judo hat alles angefangen, dann kam Jiu-Jitsu dazu und einige Jahre später auch Iaido, Ken-Jutsu, Yamabushi Kyûjutsu (japanisches Kriegsbogen Schießen) und Kobudo. Seit Neustem bieten wir auch Hatha- und Kundalini-Yoga an.

Unser Verein zählt über 200 Mitglieder und wir trainieren an 5 Tagen in der Woche, mit mehr als 10 lizenzierten Übungsleitern.

Wir richten Wettkampfturniere, Budokids- und Budoteensnight und Seminare auf nationaler und internationaler Ebene aus. Unser Highlight ist das schon seit über 30 Jahren wiederkehrende Budowochenende, immer am letzten Wochenende im September mit bis zu 400 Teilnehmern aus der ganzen Welt. Weitere Infos: [www.budowochenende.de](http://www.budowochenende.de).

Wir pflegen den Austausch mit unserer Partnerstadt Bonnétable (Frankreich) seit über 40 Jahren und sind Mitglied im Yoshinkan-Landesverband Niedersachsen e.V. und somit auch im Yoshinkan-International e.V. Der Yoshinkan-International e.V. ist Mitglied bei TAFISA (The Association for International Sport for All).

Der Yoshinkan-International e.V. hat seine Schwerpunkte im Bereich der qualifizierten Aus- und Fortbildung. Wir bilden Trainerassistenten aus, fördern und fordern unsere Dan-Träger, ständige Fortbildung in allen Bereichen ist garantiert.

Unser Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen ein abwechslungsreiches und interessantes Training zu bieten. Dieses gilt natürlich auch für Erwachsene. Wir unterrichten auch in Schulen und Kindergärten.

Trainingsort: Hatha-Yoga, Meditationsraum Gymnasium, Vechtaer Straße, Twistringen,  
Trainingsort: Kundalini-Yoga kleine Sporthalle Gymnasium, Vechtaer Straße, Twistringen.

Alle anderen Budosportarten werden in der Gymnastikhalle der Sporthalle „Am Mühlenacker“ in Twistringen trainiert.

## 2 Gründung – Wie alles begann!

Im Sommer 1976 fanden sich einige junge Leute zusammen und beschlossen, Judo zu erlernen. Leider hatten sie damals in ihrer Heimatstadt Twistringen nicht die Möglichkeit dazu. Der nächste Trainingsort war Bremen und Bassum, wo Peter Oldenburger vom Bremer Judo-Club die „Judokas“ trainierte. Er hatte in Bassum wie zuvor auch schon in Weyhe ein Judo-Training aufgezogen.

Die Twistringer „Judo-Interessierten“ junge Leute, etwa 30 an der Zahl, baten Peter Oldenburger mit ihnen ein Training in Twistringen zu beginnen. Das Training begann dann ohne Vereinszugehörigkeit und ohne feste Trainingsräume, bevor sich die Judokas mit dem Sport-Club-Twistringen (SC Twistringen) einigten und eine Sparte „Judo“ gründeten. Diese Gründung erfolgte im September 1976.

Um die Entwicklung noch intensiver fördern zu können, erreichte Peter Oldenburger die Aufnahme der Twistringer Judoka in den Bremer Judo Club. Hier hatten sich die Bassumer Judokas bereits vorher angeschlossen. Die Mitgliedschaft im Bremer Judo Club ermöglichte der Twistringer Mannschaft, dass sie als Kampfgemeinschaft auf Turnieren mitkämpfen konnte. Auch wurden die guten Verbindungen zwischen Bassum und Twistringen, die schon vor 1976 bestanden hatten, weiterhin aufrechterhalten. Die zahlreichen Twistringer Judoka, die bisher in Bassum trainierten, traten ebenfalls dem SC Twistringen bei und hatten somit die Möglichkeit, zweimal in der Woche trainieren zu können.

Nachdem der SC Twistringen nun eine Sparte Judo hatte, wollte der Verein auch für Kinder und Jugendliche Trainingszeiten zur Verfügung stellen. Im ersten Jahr war dies jedoch nur mit einer Behelfslösung möglich, da kein eigener Trainer dafür zur Verfügung stand. So wurde das Training bis 1978 von Jugendlichen geleitet, die schon einige Jahre in Bassum Judo-Sport betrieben hatten. Sie selbst bestanden jedoch darauf, ihre Tätigkeit nur als Übergangslösung einzustufen. So brachte Peter Oldenburger im Herbst 1978 Günter Huhn aus Bassum mit nach Twistringen. Günter Huhn hatte seiner Zeit noch keine Erfahrung als Trainer, doch er fand Gefallen an der Aufgabe und war bereit, das Training zu übernehmen. Günter Huhn machte noch im gleichen Jahr seinen 1. Kyu (braunen Gürte), wodurch er sich mit der Ausbildung zum Übungsleiter befassen konnte.

Die Zahl der aktiven Mitglieder in der Judo Sparte des SC Twistringen pendelte sich auf rund 20 bei den Erwachsenen und auch bei den Jugendlichen und Kindern ein. In dieser Zeit stellten sich auch die ersten Erfolge ein.

Auf Landesebene konnten sich zum Beispiel Helmut Stütelberg, Alfred Wiese, Stephan Lehmkühl, Ralf Rasche, Dunja Pietrasch, Annette Bavendiek und Christiane Stöver ganz nach vorne kämpfen. Die Mädchen nahmen auch an den Norddeutschen Meisterschaften teil, bei denen Dunja Pietrasch den 7. Platz belegen konnte.

Seit dieser Zeit hat sich sehr viel in der Sparte getan. Die grundlegende Kampsportart Judo wurde um die Kampsport- und Kampkunstarten Jiu-Jitsu, Iaido, Kenjutsu Kyu Jutsu Japanisches Kriegsbogenschießen) Kobudo sowie Hatha- und Kundalini Yoga erweitert.

Der aktuelle Hauptschwerpunkt liegt heute auf den traditionellen japanischen Budoarten. Die einzelnen Budoarten werden in den folgenden Abschnitten beschrieben.

### 3 Kampfsport und Kampfkunstarten

Unsere Sparte pflegt die von ihr betreuten Budoarten als einen Amateursport, dementsprechend vor allem nach sport- und gesundheitsspezifischen Gesichtspunkten, nicht vorrangig als Leistungssport im Sinne einer vornehmlich wettkampfbezogenen Sportart, den Mitgliedern steht die Pflege eigener Stile frei.

Die Sparte vertritt also den Grundsatz der Toleranz, sie steht somit allen Verbänden, die die Grundsätze anerkennen, interessiert gegenüber.

Die Sparte wird ehrenamtlich geführt.

#### **Zweck und Aufgaben der Sparte / Gemeinnützigkeit**

Zweck ist es, Selbstverteidigung in Form des Jiu-Jitsu und vergleichbarer Budosportarten zu betreiben, zu fördern und dafür erforderliche gemeinsame Maßnahmen zu koordinieren.

Unter Jiu-Jitsu / Selbstverteidigung versteht man die Kunst des wirkungsvollsten Gebrauchs der geistigen und körperlichen Kraft zum Zwecke der Selbstverteidigung. Die Ursprünge stammen aus dem asiatischen Raum. Das Wesen liegt in der Abwehr aller Arten von Angriffen insbesondere mit Hilfe von Schlag-, Fuß-, Wurf- und Hebeltechniken.

Jiu-Jitsu versteht sich als eine der heute bekannten Budosport artenhistorisch vorgelagerte Sportart, aus der heraus sich andere, heute selbständige Budoarten entwickelt haben.

Ein weiteres Ziel ist es, in der körperlichen und geistigen Auseinandersetzung mit dieser Selbstverteidigung unter Achtung des sportlichen Partners die eigene Persönlichkeit zu formen und zu entfalten.

#### **Uns stellen sich schwerpunktmäßig folgende Aufgaben:**

- Interessenvertretung unserer Mitglieder nach außen,
- Pflege des Jiu-Jitsu als einen Amateursport nach sport- und gesundheitlichen Maßstäben in den Disziplinen KIHON (Einzeltechniken), KUMITE (Abwehrkombinationen) und KATA (Form),
- Durchführung des Lehrgangs- und Prüfungsbetriebes nach Maßgabe der Ordnungen,
- Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Einrichtungen zur Förderung des Selbstverteidigungssportes,
- Durchführung von Meisterschaften,
- Realisierung entsprechender Formen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung, um im Rahmen der sportlichen Betätigung und von Veranstaltungen das Streben nach Toleranz, die Kameradschaft und das Gemeinschaftsgefühl bei den Mitgliedern zu fördern und zu festigen,
- Pflege des Geistigen im Budo-Sport,

Wir sind politisch und religiös streng neutral.

Die Mitglieder sind ehrenamtlich tätig, soweit die Satzung nichts anderes bestimmt bzw. zulässt.

Wir verfolgen ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

Bei uns im Budo-Shin-Dojo des SCT gibt es folgende Disziplinen

**Judo**

**Jiu-Jitsu**

**Iaido**

**Kenjutsu**

**Kyûjutsu**

**Kobudo**

**Bauch, Beine, Po-Yoga**

**Hatha-Yoga**

Näheres über die einzelnen Kampfsport- Kampfkunstarten erfahren sie in folgenden Abschnitten  
3.1 Judo bis 3.7 Bauch, Beine, Po-Yoga / Hatha-Yoga.

### 3.1 Judo

Judo gehört neben den bekannten Kampfsportarten wie Karate, Jiu-Jitsu, Tae-kwon-do, Aiki-do, Kung Fu etc. zu asiatischen BUDO - Sportarten. Die Ursprünge all dieser Sportarten liegen in der chinesischen bzw. japanischen Tradition. Aber JUDO nimmt hierbei eine Sonderstellung ein. Während die übrigen BUDO – Sportarten (BUDO ist der Sammelbegriff für die „ritterlichen“ Kampfkünste japanischer Samurai) noch Aggressionsmomente bergen, ist JUDO nur Sport. Im Judo-Training werden überwiegend Würfe, Hebel -, Würge -und Festhaltetechniken, neben der wichtigen „Ukemi“ (Fallschule) gelehrt. Einen breiten Raum nimmt hier das „Randori“ ein, der Übungskampf im Stand und im Boden.



Hier kann der Judoka seine Techniken anwenden und vervollkommen. In dem nach strengen Regeln geführten JUDO-KAMPF trägt jeder Kämpfer ein hohes Maß Verantwortung für die Gesundheit seines Partners. Im sportlichen Vergleich baut der JUDOKA demnach Aggression ab; für ihn ist der Gegner nur sportlicher Partner. Das ist sicher auch ein Grund, weshalb JUDO olympische Sportart wurde und in mehreren Ländern der BRD im Rahmen des differenzierten Sportunterrichts an Schulen gelehrt wird. JUDO ist eine Sportart, welche an den menschlichen Körper allerlei Ansprüche stellt. Neben vielseitiger gymnastischer Bewegungselemente fordert es hohe körperliche und geistige Gewandtheit und Reaktion.

Der DEUTSCHE JUDO BUND zählt mittlerweile 260.000 Mitglieder. So hat diese schöne Sportart eine gute Basis für ihre weitere Zukunft. Dass sie sich in ihrer Qualität nicht nur auf rein sportliche Erfolge beschränkt, sondern stets auch den „PHILOSOPHISCHEN“, den „ERZIEHERISCHEN“ Aspekt in den Vordergrund stellt, ist ein Anliegen aller echter JUDOKA. Stellvertretend für diese Seite des JUDO-Sports mag ein japanisches Sprichwort stehen:

**"Nicht das Ziel ist wichtig, sondern der Weg dorthin!"**

## Die Geschichte des Judo

Der Ursprung des Judo liegt in den japanischen Kampf-/Kriegs- bzw. Selbstverteidigungskünsten. Hier spielt Jiu-Jitsu eine wesentliche Rolle. Das Kriegshandwerk wurde als Geheimwissenschaft betrieben, in verschiedenen Schulen gaben alte Lehrmeister ihr Wissen an ihre privilegierten Schüler weiter. Mit der Meiji-Restauration, der bürgerlichen Revolution 1868, öffnete Japan sich westlichen Einflüssen. Es kam zu einer raschen Entwicklung von Industrie und Wissenschaft. Damit verbunden war eine Vergeistigung der Jugend und somit ihre physische Vernachlässigung. Es wurden bald Befürchtungen laut, dass die Jugend aufgrund ihrer schlechten körperlichen Entwicklung den Aufgaben der bürgerlichen Gesellschaft nicht gewachsen sein würde. Der an der Universität Tokio lehrende deutsche Professor E. Baelz versuchte daraufhin zunächst die Einführung des deutschen Turnens. Als dies nicht angenommen wurde, regte er zum Studium der alten Kampfkünste an, u.a. indem er den siebzigjährigen Japaner Totsuka zu einer Vorführung in Jiu-Jitsu veranlasste.

Jigoro Kano, geb. 1860, Student der politischen und philosophischen Fakultät, fing daraufhin an, sich mit Jiu-Jitsu zu beschäftigen. Kano studierte die Kunst der Selbstverteidigung bei mehreren Lehrern und wurde bald Meister seiner Altersklasse. Ihn störte aber die Härte des Jiu-Jitsu, das damals immer noch auf die kriegerische Auseinandersetzung vorbereitete. Da er Elemente des Jiu-Jitsu trotzdem als wertvoll für die körperliche Bildung und moralische Erziehung der Jugend ansah, gründete er als 23jähriger den Kodokan.

Diese „Schule zum Studium des Weges“ lag in einem buddhistischen Tempel der Universität Tokio und Kano nutzte auch verstärkt Inhalte des Zen-Buddhismus. Er entfernte gefährliche und schmerzhafte Techniken wie Schläge und Stöße mit Armen und Beinen und begrenzte die Hebeltechniken. Kano entwickelte Übungen des Fallens, die Lehre von der Gleichgewichtsstörung (Kuzushi) und verbesserte die Angriffs- und Verteidigungselemente. In der Folgezeit erhöhte sich die Ausstrahlung des Kodokan ständig. 1890 führten ein kaiserlicher Erlass u. a. Judo in den japanischen Schulen ein. 1896 traten Kodokan-Schüler gegen Mitglieder der „Totsuka Jiu-Jitsu“ (-Schule) an. In 15 Kämpfen siegten 13 Kodokan-Schüler. Kano beginnt, auf Europareisen für seinen Sport zu werben. Jiu-Jitsu erhält in Deutschland zunächst aber größere Aufmerksamkeit, vor allem weil japanische Kämpfer Großstädte bereisten und im Zirkus und in Varietés gegen Ringer und Boxer kämpften.

Im Jahre 1906 gründete Erich Rahn in Berlin die erste Jiu-Jitsu-Schule. Es gelang aber kaum, den Sport auf einer breiten Basis zu entwickeln, organisierte Lehrtätigkeiten gab es nur bei der Polizei und in Einheiten des Heeres. Der 1. Weltkrieg stoppte die Ausbreitung des Jiu-Jitsu. 1922 entstand der erste Klub in Frankfurt a. M. 1924 wurde der Reichsverband für Jiu-Jitsu gegründet, der ab 1926 Deutsche Meisterschaften austragen ließ. Es gab aber noch keine einheitliche Wettkampfform. Judo lernte man in Deutschland erst richtig 1929 kennen, als eine Londoner Judomannschaft in deutschen Städten kämpfte. Eine ganze Reihe von Vereinen übernahm diese Kampfsportart und schloss sich 1932 anlässlich der 1. Internationalen Judo-Sommerschule zum Deutschen Judoring zusammen. Nachdem 1930 die ersten japanischen Judo-Meisterschaften stattgefunden hatten, wurden 1934 in Dresden die ersten Europameisterschaften ausgetragen.

## 3.2 Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu ist ein umfassendes aus Japan stammendes Selbstverteidigungssystem, das in früherer Zeit die üblichen Kampftechniken der Samurai ergänzte, wenn sie keine Waffe zur Hand hatten.

Jiu-Jitsu heißt „nachgiebige Kriegskunst“, bekannt auch unter dem Namen "Sanfte Kunst". „Jiu“ bedeutet Nachgeben oder Ausweichen, "Jitsu" heißt Kunst oder Kunstgriff. Zusammenfassend besagt dieses, dass man die Kraft des Gegners nutzt, um diesen zu überwältigen.



Diese Kunst des waffenlosen Zweikampfes wurde 1905 von Erich Rahn in Deutschland eingeführt. Er gründete 1906 in Berlin die erste Jiu-Jitsu Schule Deutschlands, die noch heute existiert! In erster Linie ist Jiu-Jitsu eine waffenlose Selbstverteidigungskunst, d. h. der Verteidiger wehrt sich ohne Hilfsmittel gegen verschiedene Arten von Angriffen gegen unbewaffnete, bewaffnete und auch mehrere Angreifer. Jiu-Jitsu ist rein defensiv – Verteidigungstechniken folgen, wie das Wort schon sagt, immer als Reaktion auf einen Angriff von außen.

Im Jiu-Jitsu-Training werden Griffe und Techniken zur Selbstverteidigung wie Würfe, Hebel-, Würge-, Transport- und Festlegegriffe geübt. Außerdem werden Schlag- und Tritttechniken gegen vitale Punkte (Schwachstellen) des menschlichen Körpers gelehrt („Atemi -Techniken“). Was diese Kunst so besonders macht, ist die Tatsache, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Jiu-Jitsu ist ein System, der Schüler wählt sich die Techniken aus, die ihm besonders liegen. Verschiedene Elemente aus unzähligen anderen Kampfkünsten, wie z.B. Judo, Karate, Aikido und Taekwondo stehen ihm zur Verfügung und werden im Training zu sinnvollen Verteidigungstechniken zusammengesetzt. Für die Prüfung zu einem neuen Gürtelgrad ist lediglich die Art und Anzahl der Techniken vorgegeben, es werden z. B. „5 Würfe“ oder „8 Abwehren gegen Messerangriffe“ verlangt, dann ist es dem Prüfling freigestellt, welche Würfe bzw. welche Arten von Abwehrkombinationen er in diesen Bereichen zeigt.

Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Jiu-Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikette, gegenseitige Achtung und die Werte des Do („Weg“ - ethische und moralische Grundlagen nach Jigoro Kano) stellen unverzichtbare Bestandteile dar, die von einem ernsthaften Jiu-Jitsuka auch in das Privatleben übertragen werden. Das moderne Jiu-Jitsu beinhaltet neben dem konsequenten Erlernen der Technik auch die Charakterschulung und positive Persönlichkeitsentwicklung und fördert so auch das erforderliche Selbstbewusstsein für den Ernstfall. Aus dem klassischen japanischen Jiu-Jitsu entwickelten sich viele neue Kampfkunstsysteme und Kampfsportarten, wie z.B. Judo, Aikido und Karate.

## Geschichte des Jiu-Jitsu

Den Ursprung für die meisten Budo-Sportarten vermutet man in Verbindung mit der über 3000 Jahre alten indischen Massagekunst, in der schon über 100 schmerz- und lebensempfindliche Stellen am menschlichen Körper bekannt waren. Genaue Herkunft und historischer Ursprung des Jiu-Jitsu sind unbekannt. Verschiedene Thesen, die einander nicht ausschließen, werden dazu genannt.

Erwähnenswert ist dazu Folgendes: Jiu-Jitsu ist offenbar im Zuge des Kulturaustausches durch Mönche und Händler nach Japan gekommen. Belegt ist aber auch, dass die Samurai waffenlose Kampfsysteme kannten, mit denen sie sich verteidigen konnten, wenn sie vom Pferd gefallen oder entwaffnet worden waren. Da das Sumo schon lange in Japan bekannt war, ist davon auszugehen, dass die Ringtechniken der Krieger in Rüstungen, die Kumiuchi genannt wurden, schon gewisse Griffe beinhalteten, die später im Jiu-Jitsu wieder auftauchten. Schon im 12. Jahrhundert hat es eine japanische Schule für den Handkampf gegeben, die von Shinra Saburo gegründet wurde. Inwieweit hier bereits chinesische Techniken Einfluss nahmen, ist nicht nachvollziehbar.

Der eigentliche Impuls ging vom Chinesen Chin-Gen-Pin aus, der 1659 nach Japan kam und dort drei Samurai in einer Art des chinesischen Boxens unterrichtete. Diese Samurai verbanden diese Techniken mit dem, was sie schon kannten, und nannten es „Jiu-Jitsu“, „die nachgiebige Kriegstechnik“. Nachdem das Jiu-Jitsu einmal bekannt war, wurde es an vielen Schulen, die ihre speziellen Techniken jedoch geheim hielten, vermittelt. In Büchern und Schriftrollen waren die verschiedenen Techniken zwar beschrieben, diese Dokumente blieben aber innerhalb der Schulen und wurden immer nur dem jeweiligen Oberhaupt übergeben. Während der Tokugawa-Zeit gab es über 100 Schulen für Jiu-Jitsu. Aus diesem Umstand erklärt sich die Vielfalt des Jiu-Jitsu.

1903 kam Jiu-Jitsu nach Deutschland. Während eines Freundschaftsbesuches zweier japanischer Kreuzer in Kiel werden asiatische Nahkampftechniken vorgeführt. Kaiser Wilhelm II. gibt Anweisungen, für diese Techniken, die Jiu-Jitsu genannt werden, einen Lehrer zu engagieren. Ono, Higashi, Tani, Uynichi und Mayaki kommen nach Deutschland und lehren Jiu-Jitsu, welches danach eine weltweite Verbreitung gefunden hat. Das Weltzentrum für Jiu-Jitsu, die Nippon Seibukan Academy in Kyoto - Japan, wurde 1968 durch die UNESCO als B-Mitglied anerkannt.

### 3.3 Iaido

Mit dem Beginn der Edo-Periode im Jahr 1603 begann nach Jahrzehnten furchtbarer Bürgerkriege in Japan eine Zeit des Friedens und der Stabilität. In dieser Zeit gewann das philosophische und spirituelle Gedankengut des Zen-Buddhismus und Taoismus zunehmend an Einfluss auf die japanische Kriegerklasse, die Samurai.



Der Samurai Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (ca. 1546-1621) lehrte in seiner Schule Iai-Jutsu, das schnelle Ziehen des Schwertes und Kontern auf einen unerwarteten Angriff. Mit dem Einfluss des Zen-Buddhismus wurden, neben der Beherrschung der Schwerttechniken, die Schulung des Geistes, die Konzentration, die Charakterschulung, die Überwindung des Ego und damit die Einheit von Geist, Schwert und Körper (ki ken tai ichi) immer wichtiger. Das Ziel des Kampfes lag mehr und mehr darin, den Kampf zu beenden, ohne das Schwert überhaupt ziehen zu müssen. Der Legende nach soll sich Hayashizaki Jinsuke Shigenobu die Natur des Schwertkampfes während einer Meditation eröffnet haben. Auf seinen Iai-Stil, Hayashizaki-Ryu, berufen sich viele nachfolgenden Stilrichtungen, so auch die heute am weitesten verbreiteten Stile: Muso Shinden Ryu und Muso Jikiden Eishin Ryu.

Mit der Meiji-Periode im 19. Jahrhundert wurde das Tragen von Schwertern in Japan verboten. Damit kam die Entwicklung und Ausübung der Schwertpraktiken fast vollständig zum Erliegen und viele Iai-Stile gerieten in Vergessenheit. Es war Nakayama Hakudo (1869-1958), der in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts Iaido wieder der Öffentlichkeit zugänglich machte. 1932 tauchte erstmals der Name Iaido als Bezeichnung für die Schwertkunst auf.

Iaido wird in Form von Kata geübt: genau festgelegte Abfolgen von Schwerttechniken. Dabei bestehen alle Iai-Kata aus vier Elementen: Das schnelle, aber nicht überhastete Ziehen des Schwertes, das unmittelbar - entsprechend der Situation- zu einer Schneide-, Block-, oder Ausweichtechnik weitergeführt wird (nukitsuke). Die nun folgenden Schnitte (kiritsuke) sollen den oder die Angreifer töten. Es werden nicht mehr Bewegungen ausgeführt, als unbedingt notwendig. Dann wird die Klinge vom Blut gereinigt (chiburi) und das Schwert in die Scheide zurückgeführt (noto). Die ganze Kata dauert dabei meist nur wenige Sekunden.

weitere Informationen zu Iaido könnt Ihr hier entnehmen: Norddeutscher Iaido Bund

## DIE KATA DES ZNKR-IAIDO:

Als Seitei-Iaido werden zwölf Kata bezeichnet, von denen sieben 1968 von Iai-Meistern aus verschiedenen Stilrichtungen zusammengestellt wurden. 1980 hat man nochmals drei Kata hinzugefügt und im Jahr 2000 kamen zwei weitere Kata dazu. Diese zwölf Kata gelten als Seitei-Iai (Standart-Iai) des Zen Nihon Kendo Renmei (alljapanischer Kendo Verband) bzw. der Internationale Kendo Federation (IKF) und werden heute als Zen Nihon Kendo Renmei Iaido (ZNKR-Iaido) oder Zen Ken Ren Iaido bezeichnet. ZNKR-Iaido wird von vielen Iaidoka verschiedener Stilrichtungen als Basis und Grundschule benutzt und vor allem auch bei Wettkämpfen und Prüfungen gezeigt. Die Bewegungsabläufe wurden vom ZNKR genau beschrieben (und werden von Zeit zu Zeit etwas verändert).

## DIE KATA DES ZNKR-IAIDO:

ippon me (1. Form) mae (vorn)

nihon me (2. Form) ushiro (hinten)

sanbon me (3. Form) ukenagashi (empfangen und abgleiten lassen)

yohon me (4. Form) tsuka ate (Stoss mit dem Griff)

gohon me (5. Form) kesa giri (Schnitt entlang der Kesa)

roppon me (6. Form) morote tsuki (Stich mit beiden Händen)

nanahon me (7. Form) sanpogiri (Schnitt in drei Richtungen)

happon me (8. Form) ganmen ate (Stoss ins Gesicht)

kyuhon me (9. Form) soete tsuki (Stich in den Magen)

jupon me (10. Form) shiho giri (Schnitt in vier Richtungen)

juichippon me (11. Form) sogiri (verfolgendes Schneiden)

junippon me (12. Form) nukiuchi (ziehen und schneiden)

### 3.4 Kenjutsu

## Kenjutsu - die Lehre der Schwertkampfkunst

Umgang mit dem Schwert der japanischen Krieger (Katana und Wakizashi )



Die hier angebotene Stilrichtung ist eine der ältesten japanischen Schwert - Kampfkünste überhaupt. Sie wurde bereits im 15. Jahrhundert gegründet und hat mit ihren Kata (festgelegten Trainingsformen) die letzten Jahrhunderte fast unverändert überstanden. Am Anfang steht das Training mit dem Holzs Schwert in Einzel- und Partnerübungen:

Kenjutsu ist keine Wettkampf Sportart. Die hier praktizierten Bewegungsformen mit dem Katana (Schwert) und dem Bokken (Holzs Schwert) schulen die Konzentration, Koordination und Motorik und steigern beträchtlich das eigene Körperbewusstsein.

Kenjutsu können Männer und Frauen bis ins hohe Alter trainieren, es bedarf keiner besonderen Voraussetzung außer das Interesse und die Muße eine uralte Budokunst zu erlernen.



### 3.5 Kyūjutsu

Die Kunst mit dem japanischen Langbogen zu schießen, ist von ihrem technischen Verständnis her, eine vollkommen andere als der Umgang mit Bögen anderer Kulturen. Der wesentliche Unterschied besteht in der Art und Weise, wie der Pfeil aufgelegt wird. Wir sind es gewohnt, dass der auf die Sehne aufgelegte Pfeil, auf der linken Seite des Bogens aufgelegt wird. Damit hat der Schütze eine freie Sicht auf das Ziel. Beim japanischen Langbogen wird der Pfeil auf der rechten Seite des Bogenholzes aufgelegt. Wird nun in der gewohnten Weise das Ziel anvisiert, wird es vollkommen von dem Bogen verdeckt.



Allein der Umstand erfordert eine wesentlich andere Schießtechnik, als die von uns gewohnte. In den nachfolgenden Ausführungen wird versucht, diese Technik nachvollziehbar zu erklären. An dieser Stelle sei jedoch angemerkt, dass ein tieferes Verständnis der Handhabung und Schießtechnik nur dem nahe gebracht werden kann, der sich mit den alten Kriegskünsten bereits vertraut gemacht hat. Die Grundlagen, Lehrsätze und Thesen sowie die innere Einstellung zum Budo und Bushido, sind für die Beherrschung des Langbogens ebenso elementar, wie die Kunst das Schwert zu führen.

Was somit unterrichtet wird, bezieht sich ausschließlich auf die alte Kriegskunst des Kyūjutsu. Ein Vergleich mit dem allgemein bekannteren Kyūdo kann nicht angestellt werden. Das hat die Gründe, dass beim Kyūdo der geistig mentale Weg im Vordergrund steht. Die perfekte Aus- und Durchführung der vorgegebenen Etikette nimmt beim Kyūdo einen wesentlich höheren Stellenwert ein, als das Treffen des Ziels. Kyūjutsu hingegen ist angewandtes, alltagstaugliches Bogenschießen in seiner ursprünglichen Form. Das Treffen eines Ziels, unter allen erdenklichen Umständen, ist die Forderung des Kyūjutsu.

Obwohl die Wege beider Stile diametral auseinander laufen, gibt es in bestimmten Bereichen Berührungspunkte. Dem Kenner beider Stile sind Berührungspunkte bewusst; dem Suchenden werden sich diese bei Zeiten erschließen.

Neben der Verwendung des japanischen Langbogens als reine Distanzwaffe umfasst das Kyūjutsu auch Aspekte des Kenjutsu, insbesondere des Ryōkujutsu und integriert diese nahtlos. Falls die Distanz des Langbogens überwunden wird, kann dieser auch zur Selbstverteidigung auf kurzer Distanz eingesetzt werden.

Außerdem wird zum japanischen Langbogen traditionell das Wakizashi getragen. Dabei handelt es sich um ein Beischwert mit einer Klingenlänge von etwa 60 cm. Wakizashi bedeutet übersetzt so viel wie "treuer Begleiter". Das Wakizashi wird für den Kampf auf kurzer Distanz verwendet.

Herzlich willkommen zu Probe-Terminen ist grundsätzlich jede(r), wenn das 14. Lebensjahr vollendet wurde. Mit Ausnahme von entsprechender Trainingsbekleidung werden alle benötigten Ausrüstungsgegenstände vom Verein bereitgestellt.



### 3.6 Kobudo



#### Kobudo (Die Waffen des Volkes)

In früheren Zeiten konnte kein System der „leeren Hand“ ohne den zusätzlichen Gebrauch von Waffen (Bukihō) überleben. Die Samurai verwendeten im Bujutsu Kriegerwaffen, das Volk funktionierte alltägliche Gebrauchsgegenstände in Waffe um und gründete damit die Systeme des Kobujutsu.

Bis zur Versportlichung der Systeme in Japan und der Veränderung des Bujutsu im Budō war eine Trennung der beiden nicht denkbar. Weder in den japanischen Kampfsystemen noch in den okinawanischen Kampfsystemen konnte man auf den zusätzlichen Gebrauch von Waffen verzichten. Auch heute sind sie notwendige Hilfen in der Selbstverteidigung und werden automatisch in das waffenlose Training integriert.

#### Was ist Kobujutsu / Kobudō?

Kobujutsu ist eine spezielle Waffenmethode (Bukihō), die sowohl in Japan als auch auf Okinawa den Gebrauch von volkstümlichen Waffen lehrt. Später wurde daraus der moderne Begriff „Kobudō“ abgeleitet, der die kriegerischen Methoden des Kobujutsu in friedliche Übungsmethoden verwandeln sollte.

Kobujutsu 古武術 – „Altes Bujutsu“ (古武術) ist die Bezeichnung für die volkstümlichen Waffensysteme der rangniederen Bevölkerung aus Japan (Kobujutsu (Japan)) und Okinawa (Kobujutsu/Okinawa). Kobujutsu ist eine wage Abgrenzung zur japanischen Kriegskunst (Bujutsu) der professionellen Krieger (Bushi). Die Waffen (Buki) und Systeme (Ryū) des Kobujutsu wurden sowohl in Japan als auch auf Okinawa meist aus den alltäglichen Arbeitsgeräten des Volkes entwickelt. In der okinawanische Kriegskunst war Kobujutsu immer eng miteinander verbunden. Jedes unbewaffnete System wurde durch verschiedene Waffensysteme ergänzt.

Kobudō 古武道 – „Altes Budō“, ist ein Folgekonzept des Kobujutsu und steht analog zur Veränderung des Bujutsu zum Budō. Dabei wurde die Silbe Jjutsu (Technik) durch dō ersetzt, was darauf hinweisen soll, dass es sich dabei um eine Wegkunst handelt. Der Gedanke ist gut, die Umsetzung nicht. Durch die Versportlichung der Systeme wurde die Kobudō Kata zu einer virtuosen Demo-Show und verlor ihre Bedeutung als Speicher von verschlüsselten Sinninhalten.



## Bauch, Beine, Po Yoga

Bauch, Beine, Po Yoga ist eine spezielle Form des Yoga, die darauf abzielt, gezielt die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur zu kräftigen und zu straffen. Diese Yoga-Variante kombiniert klassische Yoga-Übungen mit einem besonderen Fokus auf Problemzonen, die viele Menschen ansprechen möchten.

### **\*\*Was ist Bauch, Beine, Po Yoga?\*\***

Bauch, Beine, Po (BBP) Yoga vereint die entspannenden und dehnenden Aspekte des Yoga mit kraftvollen Übungen, die diese Muskelgruppen beanspruchen. Anders als bei reinem Krafttraining wird durch BBP Yoga nicht nur Muskelkraft aufgebaut, sondern auch Flexibilität und Körperbewusstsein gefördert. Typische Übungen beinhalten verschiedene Asanas wie den Krieger (Virabhadrasana), die Brücke (Setu Bandhasana) oder den Stuhl (Utkatasana), die auf die Core-Muskulatur und den Unterkörper abzielen.

### **\*\*Die Vorteile von BBP Yoga:\*\***

1. **\*\*Kräftigung der Problemzonen\*\*:** Regelmäßiges Bauch, Beine, Po Yoga stärkt die Muskulatur in diesen Bereichen und hilft, Fett zu verbrennen.
2. **\*\*Verbesserte Haltung\*\*:** Durch die Stärkung der Bauchmuskulatur und des unteren Rückens wird eine gesunde, aufrechte Haltung gefördert.
3. **\*\*Ganzheitlicher Ansatz\*\*:** Anders als beim isolierten Krafttraining, das oft nur einzelne Muskelgruppen anspricht, bietet BBP Yoga eine ganzheitliche Stärkung, die den gesamten Körper einbezieht.
4. **\*\*Entspannung und Stressabbau\*\*:** Wie bei jeder Yoga-Art hilft auch BBP Yoga, durch Atemtechniken und meditative Phasen Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

### **\*\*Für wen eignet sich Bauch, Beine, Po Yoga?\*\***

Diese Art von Yoga ist für alle geeignet, die ihre Körpermitte und den Unterkörper gezielt trainieren möchten, ohne dabei auf die Vorteile des traditionellen Yoga zu verzichten. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder kann von BBP Yoga profitieren und das Training an sein individuelles Fitnesslevel anpassen.

Insgesamt bietet Bauch, Beine, Po Yoga eine hervorragende Möglichkeit, um Problemzonen effektiv zu trainieren und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch regelmäßige Praxis wirst du nicht nur körperliche Veränderungen bemerken, sondern auch eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und mehr innere Balance entwickeln.



## 3.8 Hatha Yoga

Das Hatha Yoga



ist der wohl bekannteste Teil des Yeutet Sonne und "Tha" bedeutet Mond.

Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Tiefenentspannung (Savasana) angestrebt wird. Außerdem gibt es im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung.

Hatha Yoga ist für die meisten Menschen der Einstieg ins Yoga. Der Begriff Hatha Yoga wurde in der Hatha Yoga Pradipika verwendet, einer Yogaschrift aus dem 15. Jahrhundert. Dort wurde er gebraucht, um den spirituellen Yoga (Raja Yoga, einer der vier Yogawege) vom mehr körperlichen Yoga (Hatha Yoga) abzugrenzen.

Hatha Yoga wird hier als Stufe auf dem Weg zum Raja Yoga bezeichnet. Das heißt, das körperliche (Hatha Yoga) bringt uns dazu, unseren Geist unter Kontrolle zu bringen, um so die Tiefe der Meditation erleben zu können. Das Ziel von Hatha Yoga ist, die absolute Kontrolle des Geistes zu erreichen. Weiter wird es als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet.

Durch die verschiedenen Asanas (Körperstellungen) machen wir unseren Körper beweglich und flexibel. Durch das Pranayama (Atemübungen) reinigen wir unseren Körper von verschiedenen Schadstoffen. Durch die Tiefenentspannung (Savasana) ebenso wie durch Meditation lernen wir loszulassen und Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen zu lassen.

Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Bitte Anmeldung beim Budo-Shin-Dojo des Sportclub Twistringen e.V. Ruth Grytt unter 04243-602211 oder 0170 9883841.

Voraussetzung für die Teilnahme ist nach 2 Probestunden die Mitgliedschaft im Budo-Shin-Dojo des SC Twistringen.

## 4 Trainer

Auf dem folgenden Gruppenbild sehen sie einen großen Teil unseres Trainer Teams auf der folgenden Darstellung entnehmen Sie unsere Trainer mit den jeweiligen Qualifikationen.



**Rainer Grytt** – Spartenleiter BSD

10. Dan Jiu-Jitsu, 7. Dan Sambo, 4. Dan Kyûjutsu,

1. Dan Judo, 1. Dan Kobudo

Kodansha Koden Enshi-Ryu Kenjutsu

Fachübungsleiter C Judo, Fachübungsleiter Jiu-Jitsu

Trainer Jugend und Erwachsene: Judo, Iaido, Kyûjutsu Kenjutsu, Kobudo, Kata /Formentraining

**Torsten Gräpel** – stellv. Spartenleiter

4. Dan Jiu-Jitsu

Fachübungsleiter Jiu-Jitsu

Trainer Kinder/Jugend/Erwachsene

Zweitverein: BSD-Schmalförden

**Ruth Grytt** - Schatzmeisterin

1. Dan Jiu-Jitsu

**Yvonne Grytt-Nitsche** - Jugendwartin

6. Dan Jiu-Jitsu, 1. Kyu Judo

Fachübungsleiter Jiu-Jitsu

Trainer Kinder und Jugendliche Jiu-Jitsu

**Dieter Kordes**

1. Dan Jiu-Jitsu, 2 Dan Kyûjutsu

Fachübungsleiter Jiu-Jitsu

Trainer Kinder, Trainer Kyujutsu

**Jörn Mohrlüder**

4. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo

Fachübungsleiter C Judo,

Fachübungsleiter Jiu-Jitsu

Trainer Kinder/Jugend/Erwachsene

Wettkampftraining

**Dagmar Bewersdorf**

2. Dan Jiu-Jitsu

Fachübungsleiter Jiu-Jitsu, Trainer Kinder

**Sven Maurischat**

1. Dan Judo

Fachübungsleiter Judo, Trainer Kinder

Wettkampf für Boden Randori

**Tomasz Szmagara**

2. Dan Kyûjutsu / 1.Dan Kenjutsu

Lehrbefähigung Kyûjutsu / Kenjutsu

Trainer Kinder / Jugend / Erwachsene

**Marius Knobloch**

1. Dan Kyûjutsu / 1.Dan Kenjutsu

Lehrbefähigung Kyûjutsu / Kenjutsu

Trainer Kinder / Jugend / Erwachsene

**Sabine Franz**

Trainer Kinder / Jugend / Erwachsene

## 5 Trainingszeiten

In der folgenden Tabelle finden Sie alle unsere aktuellen Trainingszeiten und Trainingsorte.

Tag	Art	Gruppe	Beginn/Ende	Ort	Trainer
<b>Montag</b>	Jiu-Jitsu	Kinder	16:45/18:30	Twistringen 1	T. Gräpel
	Jiu-Jitsu	Jug. / Erw.	19:00-21:00	Twistringen 1	R. Grytt T. Gräpel
	Judo/ Jiu-Jitsu	Jug. / Erw.	19:00-21:00	Twistringen 1	J. Mohrlüder
	Kobudo	Jug. / Erw.	19:00/21:00	Twistringen 1	R. Grytt
	Bauch, Beine, Po - Yoga	Jug. / Erw.	17:45/19:15 19:30 21:00	Twistringen 2	Ulrich Tiesler
<b>Dienstag</b>	Wettkampf	Kinder	17:00/18:30	Twistringen1	S. Maurischat
	Kyūjutsu	Jug./Erw.	19:00/21:00		R. Grytt
<b>Mittwoch</b>	Jiu-Jitsu	Kinder	16:30/17:30	Twistringen 1	S. Franz
	Jiu-Jitsu	Jugendliche	17:45 19:15	Twistringen 1	Y. Grytt Nitsche
	Kobudo	Erwachsene	19:30/20:15	Twistringen 1	R. Grytt
	Kenjutsu	Erwachsene	20:15/21:30	Twistringen 1	T. Szmargara
	Hatha Yoga	Erwachsene	15:30/17:00	Twistringen 2	G. Stolle
<b>Donnerstag</b>	Kyūjutsu	Kinder ab 12 Jahre	18:00/20:00	Twistringen 1	R. Grytt / T Szmargara
	Kyūjutsu	Jug. / Erw	20:00/21:00	Twistringen 1	T. Szmargara
<b>Freitag</b>	Jiu-Jitsu		17:00/18:30	Ehrenburg	T. Gräpel

### Trainingsorte

Twistringen 1	Sporthalle Am Mühlenacker - Realschule Twistringen
Twistringen 2	Sporthalle Vechtaer Straße 44 - Gymnasium Twistringen
Ehrenburg	Sporthalle Knüppeldamm 12 - Oberschule Ehrenburg

## 6 Veranstaltungen (Was wir machen)

Ein Lehrgang ist eine Lehrveranstaltung, in der sich eine begrenzte Gruppe intensiv, oft auch praktisch, mit einem Thema auseinandersetzt. In der Didaktik ist ein Lehrgang eine planmäßige Aufeinanderfolge von Unterrichtseinheiten innerhalb eines Unterrichtsfaches oder einer umfassenden, relativ abgeschlossenen Teilaufgabe des Unterrichtsfaches.

Viele Lehrgänge dienen der sportlichen Weiterbildung. Manche Verbände veranstalten interne Lehrgänge zur Schulung und Erweiterung der Fachkenntnisse ihrer Sportler und stellen Referenten für die didaktische Weiterbildung.

Lehrgänge sind zeitlich begrenzt. Manchmal handelt es sich nur um ein einziges Treffen einer Gruppe. Sie werden oft im Rahmen größerer Veranstaltungen angeboten, wo es den Teilnehmern möglich ist, sich auf sehr spezifischen Teilgebieten weiterzubilden.

Für andere spezialisierte Lehrgänge existieren mitunter ebenfalls besondere Bezeichnungen.

In unserer Budo-Sparte werden Lehrgänge durch die Fachverbände angeboten, aber wir haben auch eigene Lehrgänge ins Leben gerufen neben den von den Fachverbänden angebotenen.

Die folgende Tabelle zeigt eine Übersicht unserer jährlichen Veranstaltungen und Lehrgänge.

Veranstaltungen der Budosparte		Veranstaltungen für Fachverbände
6.1 Budo Kids Night		6.7 Niedersachsenmeisterschaft (ehemals Löwencup der Sparte)
6.2 Budo Teens Night		6.8 Deutsche Meisterschaft in Kyujutsu
6.3 Budowochenende		6.9 Europa Meisterschaft in Kyujutsu
6.4 Schulsport		6.10 Kobudo Austausch mit Japan
6.5 Partnerschaft Frankreich		6.11 Waffensorderseminare in Zusammenarbeit mit der Polizei Bremen und dem Landessportbund Bremen
6.6 Kinderlehrgänge		6.12. Aus- und Fortbildung

### 6.1 Budo Kids Night

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

Die Budo-Kids-Night findet seit 2011 jährlich für Kinder im Alter von 4-12 Jahren statt. Hierbei steht Spiel und Spaß der Kinder an erster Stelle.

Es finden mehrere Trainingseinheiten verschiedener Kampfsportarten bei Vereinseigenen Trainern sowie einem Gastreferenten statt. Die Kinder lernen spielerisch neue Techniken, Bewegungsformen und die Koordination des Körpers.

Nach einem gemeinsamen Abendessen trainieren die Kinder in der Sporthalle auf verschiedenen Bewegungsbaustellen, auch hierbei knüpfen die Kinder Freundschaften und das Gruppen- und Zugehörigkeitsgefühl wird gestärkt. Am Abend werden altersgerechte Kinderfilme wie z.B. „Kung-Fu-Panda“ gezeigt. Am nächsten Tag nach dem Frühstück finden weitere Trainingseinheiten statt.

## 6.2 Budo Teens Night

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

Eine verbandsoffene Budo-Teens-Night findet seit 2013 jährlich für Teenager im Alter von 13-17 Jahren statt. Für die Teens steht das Kontakte knüpfen zu anderen Budokas in ihrem Alter im Vordergrund. Freunde aus anderen Vereinen zu finden, sich auszutauschen und sich auf weiteren Lehrgängen im In- und Ausland wiederzutreffen.

Den Jugendlichen steht während des gesamten Lehrganges ein Referent zur Seite, der für sie greifbar ist, ihnen Fragen beantwortet und der trotz Vorbild- und Respektsfunktion ein Freund ist. Nach einem gemeinsamen Abendessen im Restaurant findet eine Party mit DJ statt, es wird sich unterhalten, gelacht und getanzt.

Das Beisammensein und Vergnügen auch „neben der Tatami (Matte)“ ist uns hierbei wichtig. Nach dem Vergnügen findet ein einstündiges Nachttraining statt, bei dem sich die Jugendlichen noch einmal auspowern können. Am nächsten Tag nach einem gemeinsamen Frühstück finden noch weite Trainingseinheiten statt.

## 6.3 Budo-Wochenende

[www.jitsu.de](http://www.jitsu.de) [www.budowochenende.de](http://www.budowochenende.de)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

## 6.4 Schulsport

Wir führen das Projekt: "Selbstbewusste Kinder" in Schulen durch. Ziel ist es, die Kinder für bedrohliche Situationen sensibel zu machen und mit ihnen Verhaltensmuster im Umgang mit fremden Personen zu erlernen. Die Kinder können dieses in Rollenspielen und praktischen Übungen umsetzen und vertiefen.

### Gute Gründe für Jiu Jitsu

- Jiu Jitsu stärkt das Selbstvertrauen,
- Jiu Jitsu fördert die Reaktion und Konzentration,
- Jiu Jitsu fördert die Gesundheit und steigert die Leistungsfähigkeit auch im hohen Alter,
- Jiu Jitsu lehrt das Vorbeugen diverser Gefahrensituationen.

ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder ökonomischer ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen.

### Das Konzept: Drei Phasen – Der Kreis

Das Konzept wird von den drei Phasen,

- Informationsaustausch,
- Praxis/Module und
- Lernen/Auswerten getragen.

Sie ermöglichen einen strukturierten, flexiblen Aufbau des Gewaltpräventionsprojektes. Die Erfahrungen und Anregungen werden so ständig integriert und ausgebaut – der Kreis schließt sich.

### Zieldefinition und Klassenbesuch

Mit der Lehrkraft wird eine Zieldefinition erarbeitet. Sie dient als Messlatte, was mit der Klasse erreicht werden soll. Die Zieldefinition wird laufend mit dem im Unterricht erreichten verglichen und notwendige Korrekturen im Unterricht erfolgen. Danach besucht die Jiu-Fachkraft die Klasse in ihrem Schulzimmer und stellt das Projekt vor.

### Anmerkung:

Schul- und Vereinssport sind traditionell zwei Paar Stiefel. Doch die Einführung der Ganztagschulen wird die Sportlandschaft verändern. Aber die geplante Einbindung der Vereine in den Schulalltag hat enormes Konfliktpotenzial.

Für die Politik war schon klar: "Der Sport muss auf diese Entwicklung reagieren." Das trifft die Sache im Kern. Die Vereine sind nun gefordert. Sie sollen sich in die Ganztagsbetreuung am frühen Nachmittag einbringen. Doch das ist eine "Illusion". Es gibt Bedenken gegen diese Kooperation zwischen Vereinen und Schulen. Aus unserer Sicht gibt es zu viele Probleme in der Umsetzung – hier eine Übersicht der Argumente:

**Das Zeit- und Personalproblem:** "Die meisten Vereine haben viel zu wenig Ehrenamtliche, die vor 17 Uhr in die Schulen gehen können", das kann der Vereinssport nicht leisten."

Das Satzungsproblem: "In jeder Vereinssatzung steht, dass man sich in erster Linie um die Mitglieder kümmern muss." Satzungsänderungen wären zwar kein Problem, ergänzt aber für einen Auftrag in der Schule müsste sich das gesamte Vereinswesen neu definieren.

**Gefährdung des Spielbetriebs:** "werde so erschwert.

Die **personelle Konstanz**: in diesem Bereich zu wahren. Wenn wir jetzt auch noch für einen Schulbetrieb für diese Konstanz sorgen müssten, dann geht das über unsere Kräfte."

**Das Ausbluten der Vereine:** es wird befürchtet, dass Kinder den Clubs verloren gehen, weil sie nach dem Schulsport nicht mehr zusätzlich die Vereinsangebote wahrnehmen können und wollen: "Hinterher kommt doch niemand mehr."

## 6.5 Partnerschaft mit Bonnétable / Frankreich

Die ersten Besuche von und in Bonnétable fanden in den 80er Jahren statt und werden bis heute in regelmäßigen Abständen praktiziert.

Der damalige Trainer aus unserer Partnerstadt war dann später Alain Blondel, der genau wie wir aus Twistringen ein großes Interesse hatte, den Austausch weiter auszubauen und zu pflegen. 1995 fuhren dann 32 Judoka und Jiu-Jitsuka Ende Mai nach Frankreich, um an einem großen Turnier teilzunehmen. Wir wurden, wie immer herzlich, von den Familien aufgenommen und die Gastgeber hatten nicht nur Judo oder Jiu-Jitsu auf dem Programm, sondern auch bei jedem Austausch hat man immer versucht, uns auch die Kultur und Geschichte des kleinen Ortes näher zu bringen. Bis heute haben wir diese Freundschaft gepflegt und der jetzige Leiter, Vincent Guillerme, hat ebenfalls ein sehr großes Interesse am Fortbestehen dieser Treffen. In 2014 waren wir wieder mit einer Gruppe in Bonnétable und haben außer Training auch noch einen Besuch in einem Kletterwald vorgenommen und mit Spaß und Freude erneut die Gastfreundschaft der „Franzosen“ genossen. Im Jahr 2016 fand ein Gegenbesuch statt. Auch in 2022 waren wir wieder zu Besuch in unserer Partnerschaft, wo im gleichen Jahr noch der Gegenaustausch erfolgte.

Hier mal ein Bild aus „Alten Zeiten“ angehängt, welches wir immer wieder gerne betrachten:



[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

## 6.6 Kinderlehrgänge Landesverband

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

## 6.7 Niedersachsenmeisterschaft (Löwencup Turnier)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

## 6.8 Deutsche Meisterschaft in Kyujutsu

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

## 6.9 Europameisterschaft in Kyujutsu

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

## 6.10 Kobudoaustausch mit Japan [www.jitsu.de](http://www.jitsu.de)

## 6.11 Waffensorderseminare in Zusammenarbeit mit der Polizei Bremen und dem Landessportbund Bremen. [www.jitsu.de](http://www.jitsu.de)

## 6.12 Aus- und Fortbildung der Übungsleiter [www.jitsu.de](http://www.jitsu.de)

Weiteres und Näheres über die einzelnen Veranstaltungen und ihren Inhalten erfahren sie auf unseren Webseiten oder auf unserem YouTube Channel:

[www.jitsu.de](http://www.jitsu.de) (Budo-Shin-Dojo)

[www.budowochenende.de](http://www.budowochenende.de)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=budo+shin+dojo](https://www.youtube.com/results?search_query=budo+shin+dojo)

Nr. 3/2014

LE GARDE SUISSE  
IL GARDIST SVIZZER  
LA GUARDIA SVIZZERA

# DER SCHWEIZERGARDIST

**Pro Petri Sede**  
Die päpstlichen Fremdenregimenter

**Gefechtstechnik mit Hellebarde**  
Hanse Garde besucht Schweizergarde

**Un faiseur de ponts**  
Interview avec le Chapelain Pascal Burri



## Gefechtstechnik mit Hellebarde

Das Seminar zum Thema «Handhabung der Hellebarde – Individualarbeit und Truppenlektionen» vom 27. bis 29. Juli war etwas Besonderes. Aufgrund seiner guten Kontakte konnte Rainer Grytt in seiner Funktion als Präsident der Deutschen Jiu-Jitsu-Union (DJJU) und als Instruktor für moderne Selbstverteidigung in der Hanse Garde eine Verbindung zur Päpstlichen Schweizergarde in Rom herstellen. Daraus resultierte eine Einladung seitens der Schweizergarde an die Hanse Garde, ein Seminar in Rom abzuhalten. Gerne wurde dieser Einladung Folge geleistet, und so flog ein Team von vier Instruktoren zur Vatikanstadt: Neben Rainer Grytt waren dies Michael Thrun (Leiter Hanse Garde), Eric Fischer (stellv. Leiter Hanse Garde) und Frauke Beer (Rittmeisterin Hanse Garde).

Im Gepäck befanden sich ausserdem eine Anzahl von Trainingshellebarden, die erst mit einem gewissen Aufwand von Bremen nach Rom transportiert werden konnten. Aufgrund eines verspäteten Fliegers dauerte die Reise länger als erwartet, dies konnte aber in Frankfurt mit Erleben des Spiels Deutschland–Algerien sinnvoll überbrückt werden.

### Aufenthalt in besonderem Ambiente

In Rom angekommen wurde das Team von einem Unteroffizier der Schweizergarde abgeholt und zu seiner Unterkunft in der Kaserne in der Vatikanstadt gebracht. Am nächsten Morgen dauerte es seitens der Instruktoren eine gewisse Zeit, sich an die besondere Umgebung zu gewöhnen. Der Umstand aber, dass jede der angetroffenen Perso-

nen von ausserordentlicher Höflichkeit und Freundlichkeit war, machte die Eingewöhnung leicht und den Aufenthalt allgemein zu einem besonderen Erlebnis. Überall wurde einem mit Kameradschaft, Vertrauen und Offenheit begegnet in einer natürlichen Form, wie wir es in unserer Gesellschaft des Öfteren vermissen. Architektonisch bemerkte man die Historie an jeder Stelle: Kanonenrohre lagen als Zier vor altem Gemäuer und Zinnen schmückten teilweise die umgebenden Mauern.

### Begeisterung für die Waffenkammer

In der ersten Trainingseinheit wurde den Teilnehmern die individuelle Handarbeit mit der Hellebarde gelehrt. Alle begriffen die Grundlagen schnell und so konnte ein gutes Pensum geschafft werden. Die mitgelieferten Trai-





ningshellebarden leisteten gute Arbeit. Mit der zweiten Gruppe wurde ausserdem das Verhalten als Truppe geübt. Dies machte den Gardisten offensichtlich besondere Freude, die Umsetzung als einheitliche Gruppe fiel ihnen aufgrund ihrer Vorbildung besonders leicht. Dennoch bemerkten alle Gruppen im Laufe des Seminars, dass die Arbeit mit der Hellebarde mit viel schweissreibendem Einsatz verbunden ist. Sie erhielten einen Einblick, wie schwer in historischen Zeiten die Arbeit als Soldat war.

Nach getaner Arbeit am ersten Seminartag war es uns vergönnt, einen Blick in die Waffenkammer der Schweizergarde zu werfen. Dies sollte sich am zweiten Tag in ausführlicherer Form wiederholen. Hierbei konnten alle Waffen begutachtet werden und – nachdem der Vorschlag seitens der Hanse Garde, alle Waffen zu dokumentieren und in Form eines Waffenbuches zusammenzufassen, den Waffenmeister begeistert hatte – wurde es möglich, alle Waffen zu testen und zu fotografieren. Für einen historischen Fechter ist dies natürlich ein aussergewöhnlicher Augenblick.

#### **Die Hellebarde als Einsatzmittel**

Am zweiten Tag wurde am Vormittag seitens der Schweizergarde ein Rundgang durch die vatikanischen Gärten und der Vatikanstadt organisiert. Viele Details in architektonischen und geschichtlichen Fragen waren äusserst interessant und wurden auf informative Weise, zeitweise ergänzt mit amüsanten Anekdoten, von unserem Leiter Wm Heinz Eggli erzählt.

Danach wurde das Seminar mit Gruppen- und Individualarbeit fortgesetzt. Hierbei lag ein Schwerpunkt in der Problematik, eine historische Waffe wie die Hellebarde, in einer modernen Eskalationssituation anzuwenden. Es konnten aufgrund der kurzen Zeit nur grundlegende Fragen angesprochen werden. Der interessante Aspekt motiviert aber zu weiteren Untersuchungen und wird die Hanse Garde noch in Zukunft beschäftigen. Die Teilnehmer der Schweizergarde zeichneten sich allgemein durch hohe Motivation und Disziplin aus.

#### **Inspiration und Motivation**

Am dritten Tag kam es zu weiteren Highlights dieser Reise. So konnten wir am Vormittag wieder an einer Führung durch Wm Heinz Eggli teilnehmen und den Petersdom besichtigen. Es ist nicht möglich, in Worte zu fassen, wie gewaltig dieser Dom ist. Unsere Fotografin Frauke Beer hat letztendlich über 2000 Fotos geschossen, um die





## **Ansprechpartner:**

Rainer Grytt

Am Eichenkamp 7

27249 Twistringen

**Tel.** (04243) 602200

**Handy** 0170 2062254

**Mail** [rgrytt@t-online.de](mailto:rgrytt@t-online.de)

**Web** [www.jitsu.de](http://www.jitsu.de)