

Sehr geehrter Herr M. - Ihre Rezension ist ja richtig gut und inhaltlich so treffend geworden.

Vielen Dank für ihre Fachexpertise!

Denn Zwei Sterne sind ja nicht Einer...

Ich finde es sehr nett, dass sie als Kampfsportinteressierter einfach so in den Raum kamen, nicht einmal „Guten Tag“ sagten und auch kein einziges Mal bei uns geschnuppert hatten.

Sie waren als Zuschauer nur einmal ca. 40 Minuten vor Ort, sind nicht Mitglied unserer Trainingsgemeinschaft - nennen wir es einmal Dojo - und fühlen sich berufen, ein ihrer Meinung nach abwechslungsreiches Hobby unter dem Selbstverteidigungsaspekt zu bewerten.

Nebenbei erwähnt ist dies eine Kampfkunst, die seit ca. 1500 Jahren besteht.

An ihrer Rezension ist erkennbar, dass jede der vorhandenen Rezensionen tatsächlich ehrlich ist.

Es ist zu diesem Zeitpunkt immer die persönliche Überzeugung des Schreibers.

Aus diesem Grund und weil ich für Transparenz bin, werde ich ihre Rezension gerne direkt auf der Webseite www.bjk-augsburg.de einbinden. - Also alles gut.

Da aber natürlich viele andere Menschen diese Rezension lesen und vielleicht Interesse an einem Training bei uns haben, möchte ich diesen interessierten Personen sehr gerne einen näheren Einblick in unsere **Trainingsphilosophie** geben.

DAS TRAINING IM BUJINKAN DOJO AUGSBURG

Das Training beginnt immer unterschiedlich. Manchmal mit **Grundlagentechniken** oder **Koordinationsübungen**.

Zusätzlich wird die Beweglichkeit dosiert und einfühlsam vermittelt.

Sollten im Training zufällig humpelnde schwarz gekleidete „Ninjas“ zu beobachten sein, waren das also zu ihrer Beruhigung... nur Koordinationsübungen. Oder vielleicht haben beim letzten Seminar einige Teilnehmer hochmotiviert überzockt.

Zusätzlich werden die Grundlagen der **Kihon Happo** (8 elementare Grundtechniken mit dem Inhalt der unterschiedlichen Ryu) immer wiederholend vermittelt.

Die Techniken sind recht flexibel in ihrer Bewegungsform, so dass es passieren kann, dass sie bei jeder Person etwas anders wirken/aussehen können. Zusätzlich kann jede dieser Techniken mit der Intension des jeweiligen Elementes, der **Sanshin No Kata** geübt werden. Diese Techniken über 1000 Jahre alten Techniken sind der Kern des Ninjutsu.

Diese sind die sog. **Drei Herzen Techniken** und beinhalten diese ersten Schritte im Ninjutsu. Sie sollten nach Empfehlung des japanischen Großmeisters mit dem Herz eines 3-jährigen Kindes durchgeführt werden.

Dies gestaltet das Training sehr lebendig und man entwickelt zusätzlich ohne direkte Zielsetzung Gleichmut, Beweglichkeit und einen Blick für die schönen Dinge des Lebens. Somit entsteht im Zusammenhang mit dem Training eine Entwicklung einer positiven Gefühlslage.

Vielleicht habe sie im Training bemerkt, dass auch viel gelacht wurde. 😊

Das kann manchmal tatsächlich passieren.

Selbst **das Stehen** in unterschiedlichen – teils anstrengenden Positionen – trägt dazu bei irgendwann in der eigenen Mitte sicherer zu stehen.

Nun kann es auch vorkommen, dass der Boden ruft. Das **Kaiten**, also Rollen in jeglicher Form (vorwärts, rückwärts, seitlich, sogar gesprungen...) werden auf Weichbodenmatten geübt. Daraus entsteht schleichend die Fähigkeit sogar auf anderen Untergründen, z.b. Teer oder sogar unvorbereitet... ohne Verletzung abrollen zu können.

TRAINING MIT WAFFEN UND GEGENSTÄNDEN

Manchmal werden auch traditionelle **Holz- oder Softwaffen** zum Training einzeln oder in Partnerform genutzt. Beispielhaft möchte ich Bokken, Bo und Hanbo aufzeigen. Diese Waffen bewirken ausgeprägt Rücksichtnahme mit dem eigenen Körper, dem Geist und natürlich mit dem Partner. Denn es kann bei Unkonzentriertheit sehr leicht zu Verletzungen kommen. Somit wird nicht nur der Geist fokussiert und das Distanzgefühl gefördert, sondern man lernt Geduld mit sich selbst zu haben.

Denn nicht alles klappt sofort wie gewünscht.

In Anlehnung an die umfangreichen Gegenstände/Waffen kann man dann irgend wann feststellen, dass Gegenstände des täglichen Bedarfs zur Verteidigung genutzt werden können. Der Umgang mit dem Mobiltelefon, dem Schuh, der EC-Karte... bekommt plötzlich eine andere Sichtweise.

Zusammenfassend erkennt man irgendwann dann, dass *man nicht im Boxring, sondern bei einer traditionellen Kampfkunst angekommen ist. Dem Bujinkan Budo Taijutsu.*

Einer Kampfkunst - nicht einem Kampfsport - die aus 9 verschiedenen Schulen besteht.

SECHS Samurai- und DREI Ninjaschulen, von denen jede einzelne Schule soviel Tiefe hat, dass das gesamte Leben nicht genügt um alles zu lernen.

Bei einem Kampfsport geht es nämlich darum sich zu vergleichen, Wettkämpfe auszutragen und vielleicht aus dem Kampf als Sieger heraus zu gehen.

Die Kampfkunst beinhaltet vielleicht stärker den Bereich, dass man nachdem man tagelang das Auto poliert hat... plötzlich feststellt, dass der Abwehrblock besser passt. (man erlaube mir den Ausflug zu „Karate Kit“, den Film). Jedoch handeln wir mit folgender Prämisse.

Der beste Kampf ist der, der nicht gefochten werden muss.

Man lernt diesen bereits **im Ansatz** zu vermeiden.

Und sollte es wirklich einmal zu einem Konflikt kommen, kann man ja mit dem bereits erwähnten Herzen eines 3-jährigen Kindes den anderen so verblüffen – oder vielleicht auch zum Lachen bringen, dass sich weiteres schlimmeres erübrigen kann...

Vielen Dank somit für ihre sachliche Bewertung zu einer Kampfkunst, die weitaus länger besteht als es unserer beiden Lebensspanne entspricht.

Dies alles zeigt mir, dass wir auf einem guten Weg sind!