



Kani Basami: Shihan Michael Stapel (r.) demonstriert an Dirk Lorenz die „Gesprungene Hummerschere“.

Foto: Sauer

Vom Fußtritt bis zur Hummerschere

27 Teilnehmer beim ersten Budo-Lehrgang des SV Planegg-Krailling

Planegg (nik) – 27 Kampfsportler kamen am Wochenende zum ersten Budo-Lehrgang des SV Planegg-Krailling. Die Ju-Jutsu-Abteilung hatte ins Planegger Feodor-Lynen-Gymnasium geladen, wo Referent Michael Stapel, 6. Dan, fünf Stunden lang ein intensives Programm durchzog. „Kaputt aber glücklich“, sagt Dirk Lorenz, sei er am Ende gewesen. Der Ju-Jutsu-Abteilungsleiter des SVP will den Lehrgang nächstes Jahr wiederholen, ein Termin steht noch nicht fest.

Die Planegger waren zu

fünft, der Rest hatte zum Teil eine weite Anreise auf sich genommen, um Shihan Stapel, so die Bezeichnung für einen Lehrer der Lehrer, zu sehen. Einer kam aus Bonn, andere aus dem Allgäu und Füssen. Neben Ju-Jutsu-Kämpfern waren auch Karateka und Taekwondoka vertreten.

Beinhebel, Würfe, Armhebel in verschiedenen Varianten – alles wurde vorgeführt, drei-, viermal eintrainiert, dann zehn Minuten lang wiederholt und schon ging's weiter mit der nächsten Übung, vom Rückwärts-

Halbkreis-Fußtritt über die gesprungene Hummerschere zum Armbeugehebelwurf. Die Teilnehmer arbeiteten in Zweier-Teams, Stapel ging während der Übungsphasen

KAMPFSPORT

herum, um Fehler zu korrigieren. Auch in traditionelles Ju-Jutsu gewannen die Männer und Frauen einen Einblick. „Wie früher die Samurai ohne Schwert gekämpft haben“, so Lorenz. 50 bis 60 Mal, schätzt der

Planegger Abteilungsleiter, dürfte er in den fünf Stunden auf den Boden gefallen sein. „Dann reicht's einem schon“, sagt er. Verletzt habe sich während des Lehrgangs keiner. „Wenn man ordentlich miteinander umgeht, passiert nichts.“ Zumal die Teilnehmer mit den entsprechenden Falletechniken bereits vertraut waren.

„Der Aufwand hat sich auf jeden Fall gelohnt“, resümiert Lorenz. Er rechnet bei einer Wiederholung mit deutlich mehr Zulauf, will man doch einen Termin außerhalb der Ferien suchen.