

## Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

### Da war richtig was los in Emmendingen-Wasser,

beim Frühjahrs Dan-Kombi Lehrgang vom Arnis de Mano Deutschland. Die kleinere Danträgergruppe musste sogar ins Foyer ausweichen.

Das Wochenende 31.03. bis 02.04.2023 bot den Teilnehmern eine interessante Mischung von Stock-, Messer und Waffenlosen Techniken aus dem breiten Spektrum des Arnis Kombatan-Systems.



Lehrgangsguppe Erwachsene am Samstag

Stefan Hodenmacher aus Braunschweig entpuppte sich dabei als exzellenter Kindertrainer. Er hatte schon am Vortag die emmendinger Kindergruppe trainiert und musste am Samstag gleich nochmal ran. Sein Training mit einfachen Verteidigungstechniken fand großen Anklang bei den Kindern.

Die Erwachsenen konnten bei Großmeister Peter Kontschak sehr realistische Messerabwehrtechniken üben. Interessant und sehr lehrreich auch die Trainingseinheiten zum Thema fließende Stocktechniken von Meister Christian aus Emmendingen.



Oben die Kindergruppe / unten li Ronja und Sascha beim Doppelstock / unten re (2.v.li. Alexander aus Starzach beim Singlestick

Beim Philippinischen Boxen (Kadena de Mano) von Instruktor Ando aus Sehnde ging es dann schon ordentlich zur Sache. Ohne Absprache ließen sich Techniken von Christian hier hervorragend einbinden.

Am Samstagabend fand noch die Vereinshauptversammlung vom Verband Arnis de Mano statt. Der technische Ausschuss beschloss noch eine Überarbeitung des bestehenden Prüfungsprogramms, welche bis Ende des Jahres abgeschlossen sein soll. Für alle Teilnehmer wieder ein tolles und bewegungsreiches Wochenende.

Frank Jähne (BKS-Starzach) Abt. Arnis -Kombatan

### Bujukai Einsteigerkurs

Lust auf Bewegung, Sport und Kampfkunst? Wir bieten einen speziellen Einsteigerkurs an. Start ist im April noch möglich, dann läuft der Kurs bis Ende Juli. Anmeldung und Infos: [volker.hipp@bujukai.de](mailto:volker.hipp@bujukai.de)

*Hier bekommst Du alles über unseren Verein beantwortet. [volker.hipp@bujukai.de](mailto:volker.hipp@bujukai.de) / [www.bujukai.com](http://www.bujukai.com)*