

Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

Bujukai Prüfung – Blaugurt

Das 3. Wochenende im Juli 2023 und noch einmal eine Blaugurtprüfung. Der Blaugurt ist das erste Oberstufen Level und somit ändert sich natürlich auch die Durchführung der Prüfung.

Am **Samstag, 22.07.2023** hatten wir einen vollen Veranstaltungstag. Als erstes war Bjarne Albers mit der Blaugurtprüfung an der Reihe, daraufhin startete das SOMMER SPEZIAL mit einem Lehrgang und dann ging es zum gemütlichen Grillfest über.



Gratulation zur bestandenen Blaugurt Prüfung

Geniale Prüfung, Bjarne zeigte sein, offensichtlich sehr gut vorbereitetes Programm mit der nötigen Kraft und einem sehr gut getakteten Timing. Alle Prüfungselemente wurden gezeigt und auch in der Theorie gab es keine Frage, die von Ihm nicht beantwortet werden konnte.

Vielen Dank nochmal an Pascal Gepperth, der sich als Partner zur Verfügung gestellt hat. Die Prüfer Volker Hipp (5.Dan) und Frank Jähne (5.Dan) waren mit den Leistungen sehr zufrieden.

SOMMER SPEZIAL 2023

Kombatan-Arnis

Nach der Prüfung ging es direkt über zum Lehrgang unserer zusätzlichen Angebote des Vereins. Frank Jähne startete mit einer größeren Einheit Kombatan-Arnis. Ein sehr gut, auf sich aufbauendes Training wartete auf die 20 Teilnehmer. Begonnen wurde ohne Stock, dann mit einem Stock und zu guter Letzt wurden 2 Stöcke in den Einsatz gebracht.



Achtsamkeit & Resilienz

Danach war Volker Hipp an der Reihe, der an diesem Lehrgang mit einem Vortrag über Resilienz startete. Bei diesem Thema geht es um die Kontrolle von persönlichen und psychischen Belastungen, sowie Schutzfaktoren, mit denen man sich beschäftigen sollte um seinen Körper und den Atem zu fühlen. Zum Abschluss wurden Achtsamkeitsübungen für Stress Regulierung gemacht.

Grillfest

Zum Abschluss des Tages ging es auf die Wilhelmshöhe, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. Außerdem konnten die Erfolge des vergangenen Monats gefeiert werden! Perfektes Wetter, perfekte Prüfung, gelungener Lehrgang und jede Menge Freunde um sich herum, was will man mehr?

Volker Hipp (BKS-Starzach e.V.)

Weitere Infos zu unserem Verein gibt es im Internet:
www.bujukai.de