

Mitmach-Termine

Entspannung & Gesundheit

Yoga-Kurs für den Rücken: ab Do 5.2., 19 Uhr, Kaiserslautern, Kindertagesstätte St. Anton (Lutzerstr. 11), Anmeldung: 0631 6266585, www.kreativentspannung.de

Yoga Nidra zur intensiven Tiefenentspannung: Fr 6.2., 19.45 Uhr, Deidesheimer Yogaschule (Steingasse 4). Info: 06326 989495

Tai-Chi-Seminare: Sa 7.2., 14-18.30 Uhr, sowie So 8.2., 10-12 Uhr und 14-16.30 Uhr, Neustadt, Tai Chi Chuan und Qi Gong Schule (Lindenstr. 15), Info: 06321 600691, www.tachi-nw.de

Eutonie-Schnuppertag (Eutonie heißt der Zustand größtmöglicher Ausgeglichenheit): Sa 7.2., 10-17 Uhr, Schifferstadt, Sportschule, Anmeldung: 06235 3468

Vortrag „Exotische Früchte – Acerola bis Zink: Ein Streifzug durch die Vitalstoffe in Früchten“: So 8.2., 11 Uhr, Bad Dürkheim, Pfalz-museum, Info: 06322 94130, www.pfalzmuseum.de

Wohlfühl-Kuschelabend: So 8.2., 18-22 Uhr, Frankfurt, Hohenstaufenstr. 8, Info: 0170 2339598, www.die-kuschelparty.de

Fitness

Sportpraxis-Fortbildung „Aktueller Fitness- und Gesundheits-sport“: 6./7.2., Fr 9 Uhr bis Sa 13 Uhr, Edenkoben, Sportschule des SWFV, Anmeldung: 0631 3411236

Laufen

Nordic Walking Nightwalk für geübte Läufer: Fr 6.2., Otterbach, Treffpunkt wird auf Wunsch des Veranstalters erst bei Anmeldung bekannt gegeben: 06301 6070

Winterlaufserie: So 8.2., 10 Uhr, Rheinabern, 20 km, 07272 6028

► Weitere Mitmach-Termine präsentiert der Sportbund Pfalz unter www.leo-online.de



Schaukampf: Auftritt von Christian Wiederanders (li.) in Rüstung.

KAMPFKUNST: TATSU-RYU-BUSHIDO

Wie ein Samurai

Die Faszination kam prompt. Und sie blieb nachhaltig: Als Kind sah Christian Wiederanders in Heidelberg eine Kampfkunst-Demonstration – und seither hat den heute 36-Jährigen die japanische Tradition nicht mehr losgelassen. Viele Male reiste er nach Fernost, lernte bei Großmeistern die Techniken des „Niten-Ichi-Ryu“ (Zwei-Schwerter-Schule) und vertiefte sich in die Lehren des Samurai-Großmeisters Miyamoto Musashi, der 1584 bis 1645 lebte.

Als Saiko Shihan, als oberster Lehrmeister, führt Wiederanders heute die uralte Samurai-Tradition in eigener Schule unter dem Namen „Tatsu-Ryu-Bushido – Der Weg des Kriegers nach dem Stil des Drachen“ fort. Ausgehend von seinem Budo Club in Limburgerhof hat er inzwischen einen Weltverband, den World Tatsu-Ryu-Bushido Kai, etabliert, dem er als Präsident vorsteht. Er schätze am Tatsu-Ryu-Bushido die Unberechenbarkeit der Kampftechnik, die auf Musashis „Fünf-Elemente-Lehre“ basiert. Standfestigkeit (Erde), Stärke

und Aggressivität (Feuer) gehören laut Wiederanders beispielsweise ebenso dazu wie weiche Abwehr-Techniken, die Angreifern quasi den Wind aus den Segeln nehmen. Die Kampfpraxis – die Fallschule, den waffenlosen Kampf und die Waffentechniken, besonders die Handhabung des japanischen Samurai-Schwertes „Katana“ – zu vermitteln, ist dabei eine Sache. Auch erfahren die Schüler viel über Japan und die japanische Geschichte. Vor allem aber sei das Studium dieser Kampfkunst ein Weg des Geistes, unterstreicht der Saiko Shihan. Der Erhalt traditionell überlieferter Werte der alten Samurai zeichne das Tatsu-Ryu-Bushido besonders aus, sagt er. Tugenden wie Achtsamkeit und Gewissenhaftigkeit, die Verbesserung der Selbstdisziplin und die Erweiterung des individuellen Horizonts seien gefragt. Und weil diese Weiterentwicklung immer nur eine sehr individuelle sein könne, „sind Alter, Geschlecht oder körperliche Voraussetzungen für Tatsu-Ryu-Bushido nicht maßgeblich“. | Gisela Huwig

KLEINES KAMPFKUNST-ABC

Aikido: Kampfkunst von Harmonie und Einklang. Dem Aikido liegt eine Geisteshaltung zugrunde, die Konfliktsituationen und Gewalt wo immer möglich meidet. Ein Angriff soll im Idealfall nur neutralisiert, der Gegner nicht verletzt werden.

Iaido: Übungsformen japanischer Schwertkämpfer zur Schulung der Konzentration und mentalen Stärke. Im Laufe der Zeit entwickelten sich mehrere 100 Schulen, etwa 25 existieren noch.

Judo: Wettkampfsport, der sich auf Würfe, Hebel und Haltetechniken im Stand und am Boden konzentriert. Trainiert werden auch Körperbeherrschung, Kraft und Kondition.

Ju Jutsu: Methode des Nahkampfes, bei der man sich unbewaffnet gegen Angreifer zu verteidigen lernt. Übersetzt heißt Ju Jutsu etwa „Sanfte Kunst“ oder „Weiche Magie“. Die frühere Bezeichnung Jiu-jitsu war eine phonetisch falsche Übersetzung aus dem Japanischen.

Karate (K.-Do, Lehre vom Kampf mit der waffenlosen Hand): Hat seine Wurzeln im chinesischen Schattenboxen. Heute ein Leistungssport mit angelegten Schlägen und dem Ziel, geistige und körperliche Kräfte (weiter) zu entwickeln.

Kendo („Der Weg des Schwertes“): moderne Form des japanischen Schwertwettkampfes, wie ihn der Hochadel der Samurai praktizierte. Die Übenden sollen durch Kendo auch Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralische Stärke erlangen.

Kungfu oder Wushu: Überbegriffe für eine große Zahl chinesischer Kampfsport-Schulen, die meist auch religiöse und philosophische Werte vermitteln. Ihren Ursprung sollen sie in der Kampfkunst der ersten Shaolin-Mönche haben.

Kyudo („Der Weg des Bogens“): 500 Jahre alte Kunst des japanischen Bogenschießens, aus den Kriegskünsten des japanischen Adels entstanden.

Ninjutsu: Kampfkunst der Ninja („Schattenkrieger“), die im alten Japan nur vom Vater auf den Sohn übertragen wurde. Es wurden sowohl waffenlose Kampftechniken als auch der Umgang mit einer Vielzahl von Waffen gelehrt.

Niten-Ichi-Ryu: Japanischer Schwertkampf (Zwei-Schwerter-Stil) mit stark spiritueller Ausrichtung, entwickelt von Samurai Miyamoto Musashi Fujiwara Genshin (1584-1645). Die Grundwerte seiner Lehre hielt der Samurai in dem Buch der fünf Ringe „Gorin-No-Sho“ (fünf Elemente) fest. Das Tatsu-Ryu-Bushido basiert auf den Überlieferungen dieser Zwei-Schwerter-Schule.

Sumo: das traditionelle japanische Ringen mit einem sehr langen Zere-moniell vor einem kurzen Kampf. Sumotori sind bis heute hoch angesehen in Japan.

Taekwondo: koreanischer Kampfsport, der 1945 durch den Zusammenschluss mehrerer Schulen auf Regierungsebene entstand. | wig



Training mit Bambus: Kendo.

| Foto: S. Germann/Promagine/frei

Zeit für sich ...
Der Phantasie & Kreativität neuen Raum geben.

Einlaubstraße 64-66
67487 St. Martin
Telefon 06323/94430
www.wiedemanns-weinhotel.de

DAY SPA
Wellness für Tagesgäste 16,- € p.P.

„Romantische Stunden zu Zweit“

2 ÜN mit Verwöhnepension und
- Gemeinsames Rasulbad
- Romantisches Wohlfühlbad zu Zweit
- Massageerlebnis für Zwei
ab 220,- € p.P. im DZ

6329853_10_1

Wo läuft was in der Region?

WO! WIE! WAS! WANN!

LEO weiß es.



Königsdisziplin: Der Schwertkampf ist ein wichtiger Bestandteil des Tatsu-Ryu-Bushido.



Wertvolles Replikat: Eine solche Samurai-Rüstung kostet rund 1500 Euro. | Fotos: frei (3)

Tatsu Ryu Bushido Infos:

Auskünfte beim Budo Club Limburgerhof unter 0700 28744361 (0700 bushido1). Ausführliche Informationen über Japan, Tatsu Ryu Bushido und weitere fernöstliche Kampfsportarten im Internet: www.tatsu-ryu-bushido.com

Termin-Tipps:

Grundkurs für Jugendliche ab 14: Sa 14.3., 9-16 Uhr, Limburgerhof. Seminar der Sportjugend Pfalz mit Einführung in die Kampfkunst. Ein Aufbau-seminar folgt im Herbst. Info/Anmeldung: 0631 3411252.

Samurai-Camp 2009: Sa 1.-Fr 7.8., Gerbach. In dem Zeltlager werden Kampfkunst-Kurse und Samurai-Rollenspiele geboten. Info/Anmeldung: www.tatsu-ryu-bushido.com

Japanreise 2010: Von So 21.3. bis 2. oder 3.4.2010 plant der Budo Club Limburgerhof eine Japanreise mit Gürtel-Prüfungen. Info: www.tatsu-ryu-bushido.com | leo