

## Bericht Jugendlehrgang in Laim

Am 08.03.2025 war es Zeit für unseren ersten Jugendlehrgang für die Zielgruppe zwischen 18 und 26 Jahren. Im ESV München e.V. konnten wir Jugendliche und junge Erwachsene aus Regensburg, Germering, Erlangen, München und Weilheim begrüßen.

Unter dem Thema „Kokyū und Kokyū-Würfe“ haben wir gemeinsam die Bedeutung und die verschiedenen Aspekte von „Kokyū“ erarbeitet und trainiert.

Bei diesem vermeintlich einfachen Thema war es besonders interessant zu sehen was die verschiedenen Stilrichtungen und Trainer überhaupt unter dem Begriff Kokyū verstehen und wie komplex die Übungen dazu ausgefallen sind.

Im ersten Training haben wir uns hauptsächlich auf unsere eigene Atmung konzentriert. Über das bewusste Einatmen bei der Kontaktaufnahme mit dem Partner und Ausatmen beim Wurf haben wir versucht die Verbindung zwischen Uke und Nage bewusster wahrzunehmen.

In der Mittagspause gab es eine kleine Stärkung aus den umliegenden Bäckereien und Märkten gefolgt von einem Spaziergang im Park.

In der zweiten Einheit haben wir uns zunächst mit der natürlichen Bewegung unseres Körpers und unserem Körpergefühl während den Techniken befasst. Dazu haben wir mit einer speziellen Form der Meditation begonnen. Mit diesem neu entdeckten Körpergefühl sind wir wieder in Partnertechniken gestartet und haben an unserem Timing gearbeitet.

Im letzten Training haben wir uns im suwariwaza durch Kokyūho gequält um die eher technischen Aspekte bei der Kontaktaufnahme mit dem Partner zu üben. Nachdem wir das überstanden haben, haben wir uns dem Kampfschrei Kiai gewidmet. Durch den Einsatz von unserem Atem haben wir unsere Konzentration und die Wirkung von verschiedenen Techniken erhöht.

Nach dem Training haben wir den Abend im Restaurant „Königlicher Hirschgarten“ gemütlich ausklingen lassen, bevor sich die Teilnehmer wieder auf die Heimreise begeben haben.

Vielen Dank an den ESV München e.V. für die Gastfreundschaft und die Unterstützung bei der Organisation!