



Karate Club Seibukan e.V.  
Osterhofen

# KCSO – Information

Mitteilungen des **Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen**  
**Abteilung Kobudo**

1. Vorsitzender Robert Steininger Falkensteinstraße 21, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531  
E-Mail: [info@kcsev.de](mailto:info@kcsev.de) [www.kcsev.de](http://www.kcsev.de)

## Kobudo-Training ab 14 Jahre.

Kobudo ist der Kampf mit aus einfachen Alltagsgegenständen, landwirtschaftlichen Geräten und Werkzeugen umfunktionierten Waffen, die die Bauern und Fischer im 15. Jahrhundert aus Okinawa zur Verteidigung gegen plündernde Samurai (Ritter) einsetzten. Da das Tragen von Schwertern und langen Messern Verboten war.

Zum Beispiel:

- Der 2. Meter lange Stock zum Tragen von Lasten wurde zum **Bo**
- Die Kurbel zum Drehen von Mühlsteinen wurde zu **Tonfa bzw. Tunkwa** (diese Waffe gehört zur Ausrüstung der Bundespolizei usw.)
- Ein Ackergerät (Grillspieß) wurde zum **Sai**
- Der Dreschflegel wurde zum **Nunchaku** (Würgeholz) in Deutschland fällt es unter das Waffengesetz und ist auch im Training Verboten.

Das Training beginnt mit den Bo (einen etwa 2 Meter langen Holzstock)

- Zuerst Grundübungen im Stand, Grundübungen in der Bewegung, Kombinierte Übungen in der Bewegung, Partnerübungen, Kata (Kampf gegen unsichtbare Gegner)

Später wird mit dem Tonfa geübt. Tonfai ist Kurbel zum Drehen von Mühlsteinen (siehe Geschichte Kobudo)

### Trainingsinfo:

<b>Wann:</b>	<b>an jeden Dienstag, siehe Trainingsinfo von 20.15 - bis 21.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Hallenbad Turnhalle Osterhofen (1.Stock)</b> 94486 Osterhofen, Seewiesen
<b>Leitung:</b>	Steininger Robert Kobudotrainer, Trainer B über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Kobudo. Schropp Josef Kobudotrainer, Trainer C
<b>Kosten:</b>	<b>Abteilungsbeitrag 22€ Monat, Vereinsbeitrag 36€ Jahr</b>
<b>Info:</b>	<b>Info unter Telefon: 0171-49 54 531 oder per E-Mail: <a href="mailto:info@kcsev.de">info@kcsev.de</a> siehe auch <a href="http://www.kcsev.de">www.kcsev.de</a></b>