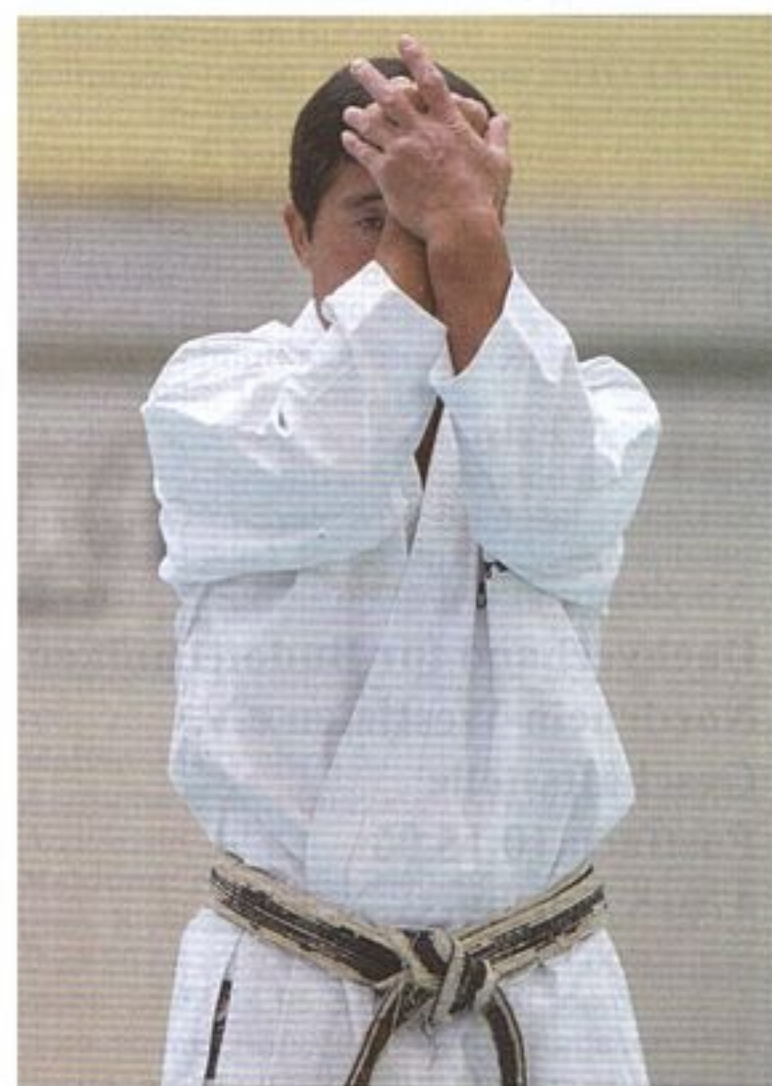


## Yuichi Sato in Krefeld

Einige von uns kannten Yuichi Sato bereits von dem ein oder anderen Lehrgang in Troisdorf. Daher freuten wir uns, Sato zum Lehrgang in Krefeld begrüßen zu dürfen. Die Mitglieder des Nakayama Dojo Krefeld konnten bereits am Freitag eine Kostprobe des abwechslungsreichen und außergewöhnlichen Trainings bekommen. Hier wurde zum Beispiel die korrekte Ausführung des Mae-Geri entlang eines von zwei Partnern schräg gehaltenen Gürtels geübt. Samstag ging es dann richtig los, mit „les batons“ - Schwimmbadnudeln als Ziel und als Angriffswaffe, um einen korrekten Age-Uke mit Konter auszuführen. In der Oberstufe packte Yuichi Sato dann plötzlich „les Élastiques“ - Deuserbänder aus seinem Reisegepäck aus. Um die Hüfte gewickelt und vom Partner gehalten wurden Drehungen und Vorwärtsbewegungen aus Bassai-Dai und Enpi auf Schnelligkeit, korrekte Ausführung und zum Muskelaufbau trainiert - wir sind halt zu langsam. Schnelles Ausholen und Wenden war das Motto wie auch Schnellkraft beim Vorgehen. Sato verstand es, auf seine offene und freundliche Art alles aus uns herauszuholen.

In der zweiten Einheit wurden dann sowohl „les batons“ als auch „les Élastiques“ wieder intensiv genutzt. Wir kämpften im langen Stepp mit Kisami Tsuki vorwärts gegen das uns immer wieder zurückhaltende Deuserband und versuchten gleichzeitig, die „batons“ als Ziel zu treffen. Abends freuten sich dann alle auf das Essen und einen gemütlichen Abend im Stadtwaldhaus. Gut gesättigt ging es teils mit Händen, Füßen und mobilem Übersetzer (es spricht halt nicht jeder japanisch oder französisch) lustig weiter. Sonntags durften sich die bereits zwickenden Muskeln neben „normalem“ Kihon schon auf neue Trainingsvariationen mit Deuserband freuen. Resultat: Immer wieder gerne!

Text: Stephi Dressen  
Fotos: Alexander Raitz von Frenz







## Yuichi Sato in Krefeld



**der budoka**

ISSN 0948-4124

**Bestellschein / Einzugsermächtigung**

Bitte schicken Sie den „budoka“ ab Monat \_\_\_\_\_ an nachfolgende Adresse.  
Ich bezahle für 10 Ausgaben im Jahr 28,00 € / bei Bankeinzug 24,00 €  
(Bezugsjahr ist das Kalenderjahr).  
Die Kündigung des Abos ist mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres möglich.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ:

Wohnort:

Kontonummer:

Bankleitzahl:

Name des Geldinstituts:

Kontoinhaber:

Datum/Unterschrift:

Diese Bestellung kann innerhalb einer Frist von 8 Tagen widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den Dachverband für Budotechniken NW e.V., Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg.

**An den  
Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
Geschäftsstelle  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg**