



Lehrgang des Tonfa und Bo Bundesverband e.V. beim TV1860 Fürth in Oberfürberg am 04.03.2023

Aufgrund der Erkrankung des Referenten Werner Steigelmann übernahm Stefan Marchlewski als ranghöchster lokaler Vertreter die Aufgabe den Teilnehmern das Tonfa näherzubringen.

Der Lehrgang begann pünktlich um 14 Uhr mit der Begrüßung.



Danach stellte Stefan den Verband und seine 2 Ausrichtungen vor: modern und klassisch

Klassisch hält sich an die Bewegungsmuster aus dem Karate und Kobudo und pflegt auch die traditionellen Formen. Modern arbeitet nach Prinzipien und orientiert sich an den moderneren bzw. neueren Kampfkünsten.

Wichtig ist hier, dass man vorab klärt welche Nische man gerade ausüben bzw. präsentieren möchte. Funktionieren wird, bei entsprechender Übung, jede der Varianten.

Um ein Gefühl für das Tonfa zu bekommen, haben wir uns angesehen wie es aufgebaut ist und welche Möglichkeiten, die einzelnen Seiten des Tonfas bieten.

Das Tonfa kann als Unterarmschutz dienen, hierzu gibt es eine besondere Technik, die die lange Seite schnell und fest mit dem Unterarm verbindet.

Im nächsten Schritt ging es dann um Schrittfolgen und Hüftdrehung um beim Stoß mit der kurzen Seite die ganze Wucht des Körpers mit einbringen zu können. Wir übten dies mit Reifen und Prätzen.

Nun versuchten wir Stockangriffe mit der geschützten Elle abzuwehren. Eine Abwehr, auch wenn sie Block genannt wird, stellt immer einen Gegenangriff dar.

Nun zeigte uns Stefan, wie man mit Hilfe der Hüfte, das Tonfa sich drehen lässt und dann mit der langen Seite schlägt. Dies haben wir dann mit Schrittarbeit kombiniert.

Am Ende zeigte uns Stefan noch diverse Handlingübungen um mehr Sicherheit im Umgang mit dem Tonfa zu erlangen und schneller die Positionen zu wechseln, wie z.B. der schnelle Wechsel in den



Thomahawk Griff. Wie der geht und was man damit macht?

Kommt zum nächsten Seminar oder Dienstags und Donnerstags in unser Training, dort könnt ihr das alles lernen.



Text und Bilder: Franz Mertens

