

Bujinkan Dōjō



Wakaqi-Nürnberg

Bujinkan Budō Taijutsu

Bōjutsu

Bastelanleitung für Softbō



棒術

Die Kunst des Stockkampfes

Rokkushaku Bô

Der ca. 180 cm lange Stock

Der Stock findet sich in beinahe jeder Kampfkunst Japans als Waffe wieder – so natürlich auch und gerade im Bujinkan Budô Taijutsu. Gerade die Kukishinden Ryu ist bekannt für das Bôjutsu, aber auch die anderen Ryû-ha des Bujinkan kommen immer wieder auf den Rokkushaku Bô zurück.

Obwohl keine „klassische“ Ninja-Waffe, ist der Rokkushaku Bô auch in der Togakure Ryû sehr wohl bekannt und genutzt. Gerade die Ninja, die sich ja immer wieder unterschiedlicher Tarnungen bedienten, oft auch als Bettler, Wandermönche oder Tagelöhner verkleidet ihrem Auftrag nachgingen, waren im Umgang mit dem Stock hervorragend geschult.

Das sollte niemanden wundern, der sich mit dem Bujinkan beschäftigt, ist doch das Prinzip „Ken Tai Ichi Jô“ – „Körper und Waffe sind Eins“ – gerade im Bujinkan besonders ausgeprägt. Ganz gleich, welche Waffe oder welchen Alltagsgegenstand ihr in die Hände nehmt, es sollte euch immer möglich sein, damit zu „arbeiten“.

Generell solltet ihr im Stockkampf auch mit einem Holzstock trainieren. Dennoch gibt es immer wieder Techniken oder sonstige äußere Umstände (z. B. die Enge und die vielen Schüler im Hombu-Dôjô), bei denen sich der Einsatz eines gepolsterten und gegebenenfalls sogar flexiblen, nachfedernden Stockes empfiehlt.

Mittlerweile gibt es mehrere Händler, bei denen man sehr schöne „Softbôs“ bestellen kann. Für alle, die sich jedoch lieber eine günstigere Variante anschaffen wollen, möchte ich hier ein Beispiel für einen selbst gebastelten Softbô aufzeigen.

Für nur sehr wenig Geld – die Materialkosten belaufen sich umgerechnet auf unter 5 Euro – könnt ihr euch so selbst einen Softbô bauen. Das Ganze dauert keine 20 Minuten. Das ist wie gesagt nur ein Vorschlag. Es gibt viele andere Wege, sich einen Softbô herzustellen. Auch kann man anstelle des Textilklebebandes eine Hülle aus Kunstleder nähen.

Alle Materialien bekommt ihr in einem beliebigen Baumarkt. Schaut euch einfach mal um. Baumärkte sind für unsereins die reinste Spielwiese...

Analog zu dieser Bauanleitung könnt ihr euch in ähnlicher Weise auch Soft-Hanbôs und Soft-Bokken basteln.

Den Teilnehmern des Arnaud-Seminars am 19. – 21. September sei geraten, sich einen Softbô mitzubringen, denn Arnaud möchte bei diesem Togakure-Ryû-Ninjutsu-Lehrgang auch mit dem Bo arbeiten und hat darum gebeten, Softbôs mitzubringen und über das gepolsterte Rohr ziehen.


Dino Gheri, Shidôshi
Judan Suigyo Happo Hiken





Als Ausgangsmaterial braucht ihr nur ein Plastikrohr (z. B. ein PVC-Stangenrohr mit 2,5 cm Durchmesser), etwas zum Polstern (z. B. „Abwasserschlauch 50/4 B2 DIN 4102“), und Textilklebeband oder so genanntes Panzerband.

Schneidet oder sägt euch das Plastikrohr auf die für euch passende Länge (ca. 180 cm).

Anschließend legt ihr es auf den Dämmschlauch und schneidet diesen so zurecht, dass oben und unten etwas über die Rohrlänge hinaus steht.



Schiebt dann das Rohr in den abgeschnittenen Dämmschlauch hinein.



Der in diesem Bastelvorschlag verwendete „Abwasserschlauch“ lässt sich sehr leicht an der Klebeverbindung auftrennen.



Den Schlauch aufzutrennen empfiehlt sich, da man ihn dann besser und mit weniger Faltenbildung gleichmäßig um das Plastikrohr wickeln kann.



Bringt dann an mehreren Stellen einen kurzen Streifen Textilklebebands an.





Fixiert nun die eine Seite der Dämmung mit dem Klebestreifen am Plastikrohr.



Anschließend wird das Dämmmaterial feste um das Plastikrohr gewickelt und mit dem vorbereiteten Klebeband befestigt.





Faltet nun die Enden des Dämmstoffes ein und klebt sie so mit dem Klebeband fest.



Ihr solltet einen zweiten Klebestreifen überkreuzt aufkleben, um später einen einheitlichen Abschluss zu haben.



Umwickelt jetzt mit dem Klebeband das gepolsterte Plastikrohr, ohne dabei noch etwas vom roten Dämmmaterial frei zu lassen.



Und fertig ist der flexible aber stabile Softbô!

Umweltfreundlich? Naja, das Material wird ja auf Rohölbasis hergestellt... aber eure „Trainingsumwelt“, insbesondere Trainingspartner wird es euch danken, denn der Softbô schont Gelenke und Knochen und schützt vor Platzwunden im Gesicht und am Kopf 😊

Viel Spaß beim Training!

