





Ständig über 3000 Hosen vorrätig!

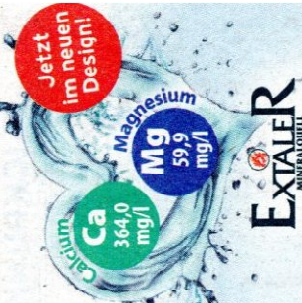
Porta W. Eisbergen
 Telefon (057 51) 98 20 61
 ... Immer nächste Markenhose!

FISCHER
 MODE & JEANS
 Mo. - Fr. 9 - 13, 15 - 18 Uhr · Sa. 9 - 14 Uhr

SCHAUMBURG-LIPPISCHE

LANDES-ZEITUNG

DIE TAGESZEITUNG FÜR BÜCKEBURG UND UMGEBUNG



Jetzt im neuen Design!
 Calcium 364,0 mg/l
 Magnesium 59,9 mg/l
EXALTER
 MINERALQUELLE

Freitag, 23. Juni 2023



OPEN ART
Kreative Ergüsse trotz Hitze
 » BÜCKEBURG | 10



MIT DEM RAD
Von der Weser bis ans Meer
 » RINTELN | 17

WAFFEN KONFIS7IERT

Hanbo-Jutsu kommt nach Bückeberg

BÜCKEBURG. Im Landkreis Schaumburg gibt es ein breites Angebot unterschiedlichster Sportarten. Im Bereich des Kampfsports kommt nun eine Neue hinzu: Hanbo-Jutsu. Diese wird in der Grundschule Am Harrl angeboten und findet immer mittwochs statt.

Hanbo-Jutsu (Hanbo = jap. „halber Stock“; Jutsu = jap. unter anderem Methode, Fertigkeit) ist eine japanische Kampfsportart, bei der der Hanbo das zentrale Element für die Selbstverteidigung (kurz SV) ist. Zu Deutsch also etwa Stockkampf oder, etwas salopp ausgedrückt, „Stockfuchtelei“. Das Kampftaining mit einem Spazierstock war, im 19. Jahrhundert, in ganz Europa sehr verbreitet.

Der Hanbo ist ein Stock, der etwa so lang wie ein Geh-

stock ist, etwa 80 bis 100 Zentimeter. Diesen Stock kann man – wie jeden anderen Gegenstand – auch zur SV verwenden. Stöcke oder stockähnliche Gegenstände, zum Beispiel ein Gehstock, eine Krücke, ein Wanderstab oder Walkingstöcke, aber auch ein Regenschirm, ein Ast, ein Besenstiel oder eine eingerollte Zeitung, sind äußerst praktische, stockähnliche Hilfsmittel für den Ernstfall, der hoffentlich nie eintritt. Besser, als sich zu verteidigen, ist es natürlich, wegzulaufen.

Angesprochen sind insbesondere Personen über 45 Jahre. Natürlich sind auch alle anderen willkommen. Es geht jedoch nicht um „maximale“ Leistung, sondern darum, den Hanbo quasi als eine Verlängerung des Armes be-

ziehungsweise der Hand und nicht als Fremdkörper wahrzunehmen, um ihn notfalls effektiv einsetzen zu können. Als Richtlinie für die zu erlernenden Techniken dient die Prüfungsordnung des DJJV (= Deutscher Ju-Jutsu-Verband). Das Ziel ist es, die allgemeine Kondition und die Möglichkeiten zur SV zu verbessern. Das Training findet immer unter Beachtung der allgemeinen Werte einer jeden seriös betriebenen Kampfsportart statt, wie Respekt, Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft und Teamgeist.

Termin: Samstag, 24. Juni, wird von 14 bis 17 Uhr in der Sporthalle der Grundschule am Harrl ein Hanbo-Jutsu-Lehrgang stattfinden, an dem interessierte Kampfsportler teilnehmen können.



Nr. 144 • 134. Jahrgang • 1,90 €

G 17