

## **Seitei-lai Lehrgang am 19.3.11 in Osnabrück**

Wir konnten Norbert Rübenkamp (5. Dan) vom Hamburger Hakushinkai gewinnen, uns einen ganzen Tag lang die vielen Seiten der Seitei-lai näher zu bringen. Dabei wurden nicht nur die grundlegenden Aspekte wie Nukitsuke, Noto, Chiburi, Furikaburi und Reishiki thematisiert. Das richtige Schneiden wurde dann auch beim Tameshigiri in ganz anderer Form neu betrachtet. Für viele war diese Erfahrung, mit einem Shinken zu arbeiten, Premiere und deshalb umso eindrucksvoller. Ebenfalls sehr aufschlussreich war es, mit dem Bokken vielfältige Partnerübungen zu gestalten.