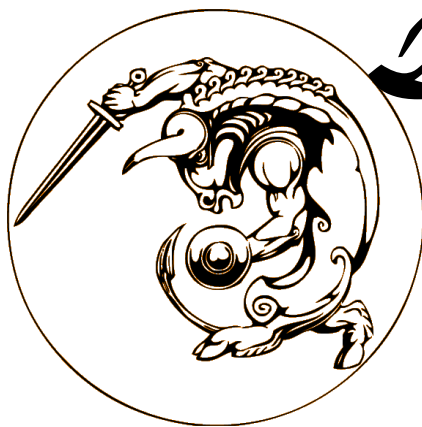




Dies ist die regelmäßig erscheinende Zeitung des Vereins „Ochs – Historische Kampfkünste e. V.“. Wir berichten über Veranstaltungen, vereinsinterne Vorgänge und die Arbeit des Vorstands.

Die 1. Ausgabe

Premieren sind etwas Tolles. Sei es der erste menschliche Schritt auf dem Mond oder die Erfindung des Verbrennungsmotors: Die Tatsache, dass wir nun endlich eine vereinsinterne Zeitung haben, sollte – aller Bescheidenheit zum Trotz – als nicht weniger wertvoll angesehen werden.

Doch Spaß beiseite. Die erste Ausgabe steht natürlich ganz im Sinne einer Eruiierungsphase und im Nachhall der Jahreshauptversammlung in Landshut, die im Juni diesen Jahres stattgefunden hat.

Wie bei jedem Neubeginn gibt es Startschwierigkeiten. Deshalb wäre es wichtig zu erfahren, wie ihr dieses Format findet und wo es nach-zuarbeiten gilt. Deswegen freuen wir uns auf eure Rückmeldung und Verbesserungsvorschläge – und vor allem auf eure Mitarbeit in Zukunft!

Viel Spaß beim Lesen!

JR

Informationen:

- Auf unserer [Homepage](#) wird es bald eine Bildergalerie zur JHV geben
- Bittet meldet euch in unserem neuen [Forum](#) an und füllt es mit Leben!

Inhalt:

Die 1. Ausgabe (Vorwort)	S. 1
Die Jahreshauptversammlung 2010	S. 1
Information (Kasten)	S. 1
Veranstaltungen (Kasten)	S. 2
Impressum (Kasten)	S. 2
Das Trainertreffen	S. 2
Das Montagstraining in München	S. 2
Vorstellung des neuen Vorstands	S. 2

Die Jahreshauptversammlung 2010

Freitag: Der erste Tag unserer großen Jahreshauptversammlung in Landshut begann gemütlich. Während die Landshuter schon eine Menge vorbereitet hatten, tröpfelten die ersten Besucher nach und nach ein. Die lockere Atmosphäre während Aufbau und Beschnuppern nutzten die Anwesenden dazu, die staunenden Vermieter des Platzes, auf dem wir wohnen durften, in die geheimnisvolle Welt der historischen Kampfkünste einzuführen. Am späteren Abend brach die muntere Truppe dann auf, um sich im „Vampire“, der Landshuter Kneipe des Vereinsmitglieds Karsten Otto, mit den kulinarischen Köstlichkeiten der Gegend vertraut zu machen. Namentlich wären da vor allem das köstliche Bier und die üppig gefüllten Teller hervorzuheben.

Samstag: Nach den Wirren der Nacht begann der Tag der Konferenz früh. Das gemeinsame Frühstück mündete in eine erste Trainingseinheit, bevor es dann zu einer mehrstündigen Besichtigung der wunderbaren Altstadt Landshuts ging. Der Höhepunkt war sicherlich der Ausblick über die Stadt während der interessanten Burgführung. Nach gewissen Küchenkomplikationen, die unser Team charmant hinweggelächelt hat, folgte ein Stationentraining, bei dem sich alle noch einmal so richtig, körperlich anstrengen durften. Bei der anschließenden Konferenz



wurde ein neuer, ochs-interner Geschwindigkeits- und Effizienzrekord aufgestellt: Innerhalb von drei Stunden wurden alle Tagesordnungspunkte ordentlich abgearbeitet. Entgegen anfänglicher Zweifel gab es keine Grundsatzdiskussionen, sondern vielmehr einen frisch gewählten Vorstand, wegweisende Entscheidungen und die Gründung einer Arbeitsgruppe „Ochs – wie geht's weiter?“, zu deren Mitarbeit jeder eingeladen ist. Gefeierte wurde dies bei der feucht-fröhlichen Grillparty auf dem tollen Gelände der ETSV Kanuabteilung Landshut.



Veranstaltungen:

- Treffen der Vereine „Dreynschlag“ und Ochs. 14. - 15. August in Bernried am Starnberger See.
[Zur Anmeldung.](#)

<<

Sonntag: Der Sonntag stand unter dem Stern des Aufräumens. Doch bevor es dazu kam, gaben Tilman Wanke und Carsten Lorbeer noch ein interessantes Training in der heißen Morgensonne. Ein großes Dankeschön geht an Maren Mayer für ihre Organisation von München aus und an die Ortsgruppe Landshut, die keine Mühen gescheut hat und eine tolle JHV 2010 ermöglicht hat.

JR

Weblink: [Bericht von Carsten Lorbeer](#)



Das Montagstraining in München

Neues Konzept: Als Reaktion auf den starken Anstieg der Mitgliederzahl in München und der damit einhergehenden Notwendigkeit, die Hallenkapazitäten effektiver zu nutzen, wurde das Montagstraining umstrukturiert. Neben dem allgemeinen Training, das unter der Leitung von Carsten Lorbeer stattfinden und sich mit der ganzen Bandbreite des historischen Fechtens beschäftigt, finden nun auch Neigungsgruppen Platz an diesem Trainingstermin. Mitte Juni startete eine „Schwert und Buckler“-Gruppe unter der Anleitung von Max Czink als erster Repräsentant dieser neuen Struktur.

Das Training beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen und spaltet sich dann in die entsprechenden Interessengruppen auf.

CL

Trainertreffen

Gemeinsames Konzept: Am 22. Mai fand auf Einladung der Ortsgruppe Pfarrkirchen das erste Trainertreffen für das laufende Jahr statt. Es fanden sich ein gutes Mandel an Übungsleiter und Sportassistenten aus verschiedenen Ortsgruppen ein, außerdem konnte Colin Richards als externer Gast begrüßt werden.

Es wurde zunächst das Laufen als Warmmacher beleuchtet insbesondere auf das Führen der Gruppe sowie auf ein abwechslungsreiches Gestalten wurde geachtet. Anschließend kam das Dehnen dran, wobei neue Erkenntnisse zur Biomechanik weitergegeben wurden. Später wurden verschiedene Übungen zur Koordination durchgenommen. Hier waren die Hallenbänke ein gefragtes Mittel zum Zweck. Zuletzt wurden Übungen zur Schrittarbeit durchgearbeitet und neue Erkenntnisse besprochen. Colin stellte eigene Erkenntnisse aus der italienischen Fechtschule vor. Bei der Abschlussbesprechung wurde vereinbart, dass baldmöglichst ein weiteres Treffen stattfinden soll – mit dem Hauptthema Prüfungen und Technikabgleich. Besonderen Dank gebührt dem Ausrichter und Organisator Alex Kiermayer, der nebenbei auch die Hauptlast beim Unterricht trug, und Barbara Kiermayer für das Catering und die Betreuung der Übernachtungsgäste.

AM

Vorstellung des neuen Vorstands

Hans Heim: Servus zusammen, ich darf mich als euer neuer Vorsitzender kurz vorstellen. Mein Name ist Johann (bitte nennt mich aber Hans) Heim, geboren am 25.07.1967, zwischenzeitlich nicht mehr verheiratet, dafür jetzt aber wieder glücklicher Motorradfahrer.

Außerhalb von Ochs bin ich für den Freistaat Bayern tätig und kümmere mich derzeit um den Ausbau von Krippenplätzen. Zu begeistern bin ich immer für eine Runde „Munchkin“ oder für ein gutes Buch. Ich freue mich auf die nächsten zwei Jahre und hoffe, dass ich etliche von euch auf unseren Seminaren sehe.

Sandra Wede: Moin, Moin, so sagt man es als Hamburger Deern in München. Ich bin Sandra Wede, 27 Jahre alt und lebe seit 4 Jahren in München. Beruflich bin ich in der Bank tätig und wurde für das Amt zum Kassier für Ochs vorgeschlagen und gewählt. Ich freue mich schon auf die Aufgaben und die Herausforderung.

Julian Rohrer: Servus! Mein Name ist Julian Rohrer. Als echtes Münchner Kindl hat es mich noch nicht wirklich weit herumgetragen, deswegen versuche ich, mir Herausforderungen im engeren (Stadt-)Umfeld zu suchen. Ich studiere Deutsch und Geschichte auf Gymnasiallehreramt und bin 25 Jahre alt. Nach der überraschenden Einwechslung in der letzten Amtszeit freue ich mich nun als regulärer Schriftführer auf die Aufgaben im Verein und werde euch auch in Zukunft mit Konzerten meiner Band konfrontieren – see you there!

Impressum:

Herausgeber: „Ochs – Historische Kampfkünste e.V.“
Chefredakteur: Julian Rohrer (JR), Rassogasse 6,
81245 München. Bei Fragen, Anmerkungen und
Hinweise: J.Rohrer@email.de
Weitere Beiträge: Carsten Lorbeer (CL), Andreas Meier (AM)