



Effektive Selbstverteidigung des TuS Oestringen in Sri Lanka

Trainer im Budo-Camp

Die Trainer /in : Karl Heinz Adolph 7. Dan und Jeanette Netzelmann, 5. Dan der „Effektiven Selbstverteidigung“ (ESV) aus dem TuS Oestringen haben an dem 40. Internationalen Budo-Camp auf Sri Lanka teilgenommen.



Los ging es am 11.10.2025 erst zum Flughafen Bremen. Dort trafen auch einige andere Teilnehmer aus anderen Teilen Deutschlands ein, um gemeinsam mit dem Flugzeug die Reise nach Sri Lanka anzutreten. Die erste Etappe war Istanbul. Nach einem 4-stündigen Aufenthalt wurde in das Flugzeug nach Colombo eingestiegen. Nach einer Anreise von insgesamt 20 Std. freuten sich alle, dass das Hotel, in dem der erste Teil der Reise stattfinden sollte, endlich erreicht wurde.

Der erste Teil der Reise war die Durchführung eines internationalen Lehrgangs, auf dem Karl-Heinz Adolph und Jeanette Netzelmann mit 18 weiteren Dan-Trägern ehrenamtlich als Referenten tätig waren. Trommler und Tänzer führten die Fahnenträger der Länder Russland, Dänemark, Ungarn, Sri Lanka, Amerika und Deutschland an.

Ihnen folgten die 20 Referenten und die Teilnehmer zu der Eröffnungsfeier in das Dojo, in dem der Lehrgang stattfand. Olaf van Ellen der das Budo-Camp seit 25 Jahren organisiert, hielt eine Begrüßungsrede. Im Rahmen dieser Rede wurde die Öl-Zeremonie zur Begrüßung durchgeführt. Hierbei entzündeten einzeln die Referenten kleine ölgetränkte Lämpchen und legen sie in eine mit Blumen geschmückte Säule.

Verständigungsprobleme gab es kaum. Das, was nicht in englischer Sprache mitgeteilt werden konnte, wurde durch Zeigen mit „Händen und Füßen“ vermittelt. Die Referenten zeigten nicht nur ihrer Techniken, sondern übergaben den Teilnehmern kleine Geschenke, die mit großer Freude und Dankbarkeit angenommen wurden. Da sich die Referenten auch untereinander austauschten und ihr Wissen teilten, war das Budo-Camp für alle Beteiligten sehr lehrreich. Während der gesamten Zeit nahmen ca. 450 Budokas an dem Training teil. Nach vier Tagen wurde das Camp mit einer Abschlussfeier, die mit der Vergabe von Urkunden und Präsenten und einigen Vorführungen beendet. Auch die Referenten Karl-Heinz Adolph und Jeanette Netzelmann leisteten mit einer Doppelstock-Kata ihren Beitrag zu der Abschlussfeier. Der Lehrgang war ein unglaubliches Erlebnis für alle, denn die Singalesen waren so überaus freundlich und dankbar für alles. Es herrschte eine so positive Stimmung. Hier wurden neue Freundschaften und Kontakte geschlossen.

In den nächsten drei Tagen wurde mit dem Bus zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten, dem Wilpattu National Park, verschiedene Tempel wie z.B. in Dambulla den Höhlentempeln, dem Löwenfelsen in Sigiriya, einem Gewürzgarten mit über 2000 Pflanzen. Auf dem Weg waren Elefanten am

TuS OESTRINGEN

Straßenrand, ein Krokodil was wahrscheinlich seine Verdauungspause am Rande eines kleinen Sees gehalten hatte, Affen, die spielerisch die Bäume oder Gerüstbauten erkletterten, zu sehen.

Die letzten Tage wurden in einem Hotel verbracht, das die größte Badelandschaft Sri Lankas hat. Von hier aus wurde die Freizeit in Eigenregie geplant. Mit dem Tuk Tuk ging es in die Stadt, wo der Verkehr durch nettes Hupen (Achtung, Vorsicht ich bin hinter dir) einfach geregelt ist. Hier ist gegenseitige Rücksichtnahme die Devise... und es funktioniert!

Für beide Trainer des TuS Oestringen war es ein spannendes, ereignis- und lehrreiches Erlebnis.

BUDO CAMP
Sri Lanka 2025
14.10. - 17.10.2025
www.buddo-camp.com

INSTRUCTORS 40. INT. BUDO-CAMP SRI LANKA 2025

Kyoshi Olaf van Ellen 8. Dan ACS, 3. Dan Ju-Jitsu President ACSA Atami Combat System Association Head Coach Budo-Sportakademie Hargstadt	Sabum Nim Sujeewa Fernando 5. Dan Taekwondo Representative ACSA SL Branch Head Coach Sangrok World Taekwondo Academy
Hanshi Alexander Sivkov 8. Dan Ju-Jitsu, 6. Dan Aikido, 2. Dan Kyokushinkai Karate President Federal Alliance Bujutsu of Russia Representative World Alliance of Martial Arts Russia	Kyoshi Nilanta Wickramagalle 8. Dan Shotokan Karate, 3. Dan Uechi Ryu Karate Member Nihon Shotokan Karate-Do Federation SL Headcoach Wickramagalle Sports Academy
Sifu Heinz-Jürgen Naß 8. Dan Shaolin Kempo, 1. Dan Ju-Jitsu Member Deutsche Wushu Federation e.V. Headcoach Shaolin Kempo BSV „Roter Drache“ Kleve e.V.	Master Anslem Silva 8. Dan Kenseikan Karate Member Sri Lanka Karate Federation Chief Instructor Kenseikan Karate Sri Lanka
Hanshi Peter Perera 8. Dan Shotokan Karate Member ACSA SL Branch Head Coach Int. Peter Gino Karate-Do ACS-Budo School	Sensei Kalle Adolph 7. Dan ESV, 5. Dan Tanto-Jutsu-Do Member World Alliance of Martial Arts Head Coach of Budo Friesland e.V.
Shihan Jürgen Hatzky 6. Dan Judo, 4. Dan Ju-Jitsu Member Deutscher Judo Bund + Deutscher Ju-Jitsu Verband Head Coach SC Budokan Bocholt	Master H.M. Sisira Kumara 5. Dan Gojuikai Karate Member Int. Karate Gojuikai Association President Sri Lanka Karate-Do Federation
Sensei Jeanette Netzelmann 5. Dan ESV Member World Alliance of Martial Arts Coach of Budo Friesland e.V.	Sensei Günter Waldner 3. Dan Jiu-Jitsu Member World Budo & Kobudo Federation Chief Instructor TV Bremen-Walle 1875 e.V.
Sifu Saman Bandara Former National Coach Wushu Film Fighting Director Techn. committee chairman of Wushu Fed. of Sri Lanka	Master Prasanna Thalpahewa Head Instructor Yoga-Budo & Combat Budo Founder Instructor Combat Budo Head Instructor National Martial Art & Yoga Pool
Guru Piumal Edirisinghe Senior Instructor of Angampora Founder + Managing Director of Angampora STINA Angampora Trainer National Defense University	Sensei Denis Pitkowski 2. Dan Kickboxing, 2. Dan ACS, 1. Dan Ju-Jitsu Member of Atami Combat System Association Coach of BSA Hargstadt
Instructor Rajitha Dilshan Yoga Instructor Multiple Yoga Champion Theraput Shakti National Martial Art And Yoga Pool	Sensei Horst Hamelster 1. Dan Jiu-Jitsu Member of Jiu-Jitsu LV Bremen Head Coach TSV Grolland e.V.
Sensei Thushara Ratnayake 7. Dan Karate, 3. Dan Krav Maga, Purple Belt Brazilian Jiu-Jitsu Member of KAPAP Federation Israel Head Coach of TESA Sri Lanka	Master Ruwanil Fernando 4. Dan Kickboxing Member of World Kickboxing Federation Headcoach Lions of the Island Kickboxing Academy

plus other guest instructors !!!
EXPERIENCE BUDDO TOGETHER !
WWW.BUDDO-CAMP.COM