

Bericht vom Gefährten-Lehrgang in Rotenburg von Tom:

Feel the Ippon: Gefährten Ost meets Gefährten Südwest

Seit zehn Jahren ist es – nach Auflösung des Stützpunkt Ost – eine gute Tradition geworden, dass sich drei Mal im Jahr eine Gruppe von Trainern zu Trainings zusammenfindet, um so über verschiedene Dojos hinweg ein technisches Niveau zu halten und sich über Fragen des Karate Lehrens auszutauschen. Ein rotierendes Trainersystem und selbst gesuchte Schwerpunkte ermöglichen es, die eigene Trainingsmethodik über den Fitnessaspekt hinaus in der Diskussion zu reflektieren. So entstanden die Gefährten Ost und von dieser kontaktfreudigen Idee angetan, entwickelte sich vor einigen Jahren ein Ableger, die Gefährten Südwest mit Schwerpunkt in Freiburg. Da ein technisch an Sensei Risto Kiiskiläs ausgerichtetes Training verbindet, lag der Gedanke nahe, wieder einmal ein gemeinsames Training zu organisieren. So geschehen am 29.09. und für alle mit halbwegs erträglichen Fahrzeiten in der Mitte der Republik – bei Volker Sandrock in Rotenburg an der Fulda. Das gab ein großes Hallo, als Freiburg, Singen, Lenzkirch und Tübingen auf Berlin, Halle, Leipzig und Kamenz aufeinandertrafen. Und noch mit einigen Karatekas aus Rotenburg als lokale Verstärkung war die Halle für einen strahlend blauen Spätsommertag gut gefüllt. So machten wir uns frisch ans Werk, denn das selbstgestellte Tagespensum wartete mit einigen intensiven Erarbeitungsphasen auf. Den Auftakt gab Andreas Einecker (Freiburg), der mit einigen Elementen der Kata Hokkyukuko einen dynamischen Auftakt gab. Ausgangsfrage: Wie gelingt der Übergang von Grundschultechniken in eine Bewegung? Garniert mit viel Partnertraining ging es um Bewegung und Beweglichkeit. Nach einer kurzen Pause setzten wir die Eleganz der Bewegung fort, als Rene Lehmann (Berlin) einige Bewegungsmuster aus der Kata Hokkyukuko mit Blick auf Fußtechniken akzentuierte. Da merkt man dann schon in der zweiten Einheit, dass es zu einer notwendigen Voraussetzung wird, dass die Beine funktionieren, nicht nur, um die gegnerische Linie aus der Bewegung verlassen zu können, sondern eben auch, um eine Folgetechnik ansetzen zu können. Wie schwierig das dann in der Umsetzung wird, wenn aus der Trockenübung eine Freikampfsituation wird, haben wir dann bei Norman Bach (Halle/Saale) in der dritten Einheit selbst überprüfen können. In der Kumiteeinheit ging es Norman vornehmlich darum, einen Zweikampf stufenweise aufzubauen, um mit einer Zunahme der Komplexität (bspw. erst nur Handtechniken, dann nur Fußtechniken, ohne Konter, mit Konter etc.) das Stresslevel und den Konditionsaspekt für den Angreifer zu erhöhen. Zum Abschluss gab dann noch eine Einheit, in der Tom Wilke (Tübingen) den Schwerpunkt auf die Kata Hokkyukuko legte. Dabei ging es neben dem Ablauf um zwei, drei Schwerpunkte, die sich in vielen anderen Bewegungen wiederfinden lassen: so zum Beispiel die Schulter- und Oberkörperrotation, Endpunkt oder Kraftübertragung. Apropos Kraft: Nach vier Einheiten zeigten die zum Teil wundgerutschten Fußsohlen und die schwindenden Energie- und Konzentrationsressourcen aller, dass die Idee des gemeinsamen

kontaktfreudigen Trainierens gleichwohl auch motivationserhöhend wirkt. Keine Ausfälle, keine Verletzungen, dafür der intensive Spirit des „Feel the Ippon“, der jedem zeigt, was es alles noch individuell zu trainieren gibt. Das charmante Motto des Gefährtenstrainings („Die Wahrheit ist das Kind der Zeit, nicht der Autorität“, Bertolt Brecht) zog sich auch durch die am Ende stattfindende Auswertung des Trainings, bei der verschiedene Aspekte noch einmal stärker zum Tragen kamen, die im Training unter Umständen zu kurz kamen. Und so ließen wir dann nach dem gemeinsamen Abendessen bei der ein oder anderen Hopfenkaltschale oder einem Salmiakki einen starken Trainingstag ausklingen. An dieser Stelle noch einmal unseren ausdrücklichen Dank an Volker, der es in der Organisation an nichts fehlen ließ und uns am Sonntagmorgen mit einem Frühstück verwöhnte, ehe alle dann wieder gen Heimat aufbrachen.

Tom Wilke (Tübingen)