

Lieber Karate Freunde,

ein Kata Meeting? Ganz genau. Besser hätte der Titel für diese Veranstaltung nicht lauten können 🙌

Man kennt ja die üblichen Kata Veranstaltungen: Erstmal den Ablauf gnadenlos durchboxen, dann oft fragwürdige Bunkai Anwendungen von der ersten bis zur letzten Technik runterhasten und am Ende noch fünf Mal die Kata knüppelhart rausballern. Und das alles in 60 Minuten inklusive Begrüßung.

Ja, das klingt schon sehr nach dem typischen Kata Lehrgang.

Doch was war denn hier los?

Eine kurze und sympathische Vorstellungsrunde der drei Trainer und danach ging's auch schon gleich los?

Mit Gottfried Graebner, Roman Adam und Imola Szebényi-Thomas und zahlreichen Kata gab es wahrlich für jeden ein interessantes und lehrreiches Angebot.

Man konnte sich also an den Trainern oder an den Kata orientieren und seinen eigenen Trainingsplan für diesen Tag zusammenstellen. Manche blieben durchgehend bei einem Trainer, andere wechselten je nach Kata den Hallenabschnitt. Kompliment an die Karateka des Karate Dojo Bous e.V., die als Veranstalter die Organisation und Durchführung der gesamten Veranstaltung übernommen haben.

Nachfolgend kann ich nur meine eigenen Erfahrungen innerhalb der Trainingseinheiten schildern. Und ich kann zumindest dahingehend vorgreifen: Ich hatte meinen Spaß 😊

Beginnen wir mit einer Einheit zur Kata Meikyo.

Roman Adam gab uns gleich zu Beginn zu verstehen, dass er uns eine von Harmonie geprägte Art des Karates näherbringend möchte. So galt es nicht, wie so oft gesehen, die Kata im Rum Bumm Ächz Stil durchzuhacken, sondern sich an den genauen Ausführungen der Techniken zu versuchen und zu erfreuen. Gewichtsverlagerung vor der Schrittbewegung, Hüfteinsatz um Dynamik in die Bewegungen zu bringen und Entspannung, um die Verkrampftheit aus den Aktionen zu verbannen. Und das alles auf eine Art und Weise, die nicht gegen die Möglichkeiten des eigenen Körpers wirken, sondern mit ihm im Einklang wirken wollen. Ich hatte jedenfalls meinen Spaß und konnte das Tun wunderbar genießen.

Weiter geht's mit der Kata Sochin.

Und Gottfried Graebner gab von vornherein bekannt, dass es diesmal kein Bunkai zur Kata geben wird. Es wird im Schwerpunkt um eben genau das gehen: Den eigenen Schwerpunkt. Etwas, dass essentiell für das Wesen der Sochin ist: Stärke und Ruhe.

Allem voran ging es erst einmal um den Namen tragenden Stand Sochin Dachi. Natürlich gibt es hier Varianten und in den Details unterschiedlich Ausführungen. Aber alle haben sie gemein, dass unser Zentrum abgesenkt wird. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger – je nachdem, was die Beinmuskulatur bereit ist mitzumachen. Doch stimmt das? Oder ist das womöglich eine Übung, um sich über den inneren Schweinehund hinaus zu entfalten...

wer weiß, wer weiß... 😊

Im Grund war die Einheit sehr simpel, aber eben nicht leicht. Und viele Beinpaare wünschten sich stets, doch mal eine Pause gegönnt zu bekommen.

Ein weiteres Highlight war für mich persönlich die Einheit zur Heian Nidan. Diese Gruppendynamik, insbesondere bei den jüngsten Teilnehmern, war einfach unglaublich und unglaublich mitreißend.

Zum Abschluss gab es dann noch von jedem der drei Trainer einen Workshop. Auch hier war wieder für jeden etwas dabei und wer sich die Zeit genommen hat, eine dieser Einheiten noch mitzuerleben (bevor es zu Würstchen, Getränk und Kuchen ging), hat das sicher nicht bereut.

Leider gab es einen Unglücksfall mit gebrochenem Fußgelenk; an dieser Stelle nochmal gute Besserung und eine zügige Genesung 🍀

Sicher könnten alle Teilnehmer und Mitwirkenden von zahlreichen tollen, intensiven und lehrreichen Momenten berichten. Doch ich für meinen Teil kann Euch nur empfehlen: Seit beim nächsten Mal dabei 😊

Oder wenn ihr nicht so lange warten wollt: Am 02. März findet wieder das Karate Grundlagentraining in Bous statt.

Bericht / Fotos: Oliver Gross