

SHOTOKAN-Lehrgang in MD

Kata und Kumite mit Spaß auf hohem Niveau



Bei herrlichem Frühlingswetter zog es uns 5 TKS-ler in die Landeshauptstadt zum Lehrgang mit **Alexander Löwe 5.Dan** und **Nika Tsurtsumia 4.Dan** – und es sollte sich lohnen. Die Sporthalle war sehr gut gefüllt, denn Alexander begann die erste Trainingseinheit mit Kihon für alle Graduierungen. Nach dem Aufwärmen wurde

der Oi zuki in verschiedenen Stellungen geübt, wobei er die Wahrnehmung auf die Hüftarbeit beim Umsetzen lenkte. Sinnvoll aufgebaut steigerten sich die Stellungen mit der Technik zu einer längeren Kombination, die die Konzentration aller forderte. Den Abschluss bildete ein Reaktionsspiel mit Partner, das einige Lachfalten auf die verschwitzten Gesichter zauberte.

Direkt im Anschluß folgte für Karin, Tibor und mich bei Alexander eine Einheit mit der Kata Bassai sho, was für uns eine willkommene Wiederholung darstellte. Nach einer partnerweisen Erwärmung erarbeitete er mit uns die Schritte der Kata, nahm die Armtechniken dazu und verglich die gesamte Kata am Schluss mit der Bassai dai.

Nach einer kurzen Pause in der Sonne ging es mit dem erfolgreichen ehemaligen DKV-Nationalkämpfer Nika weiter. Er hatte uns gleich erkannt – hatte ich ihm doch beim KVSA-Tag unser Fotoalbum von Bremen 2014 zum Signieren gegeben... In seiner ersten Einheit für die Unterstufe ging er in mitreißender Art auf alle ein und auch Aileen und Tony hatten sichtlich Spaß an seinen Partnerübungen. Hier lag der Fokus auf Ausweichbewegungen und dem Erlernen der richtigen Distanz.

In der Oberstufeneinheit brachte Nika mich nun erneut zum Schwitzen. Nach der Erwärmung in der Gruppe auf engerem Raum und mit dem Partner sowie einigen Schrittfolgen legte er die Betonung auf das Hikite bei verschiedenen Zuki-Angriffen. Weiter ging es mit der Armstellung bei Abwehrtechniken und dem Auspendeln des Angriffs mit dem Oberkörper, um im Konter zu punkten. Nach einigen Reaktionsübungen motivierte uns Nika noch einmal mit voller Energie in Angriffskombinationen die Halle in Bahnen zu durchqueren! Am Schluss belohnte er uns mit den Worten: „Ihr habt eure Graduierung verdient!“. Nun verabschiedete ich mich auch, während Aileen und Tony noch eine letzte interessante Kata-Einheit bei Alexander absolvierten.

Der Lehrgang war sehr gut organisiert, wir haben wieder viele Anregungen für das eigene Training mitgenommen, Kontakte geknüpft und befreundete Karateka getroffen.

Euer Willi (Thomas)