

## KATA & BUNKAI - mit viel Hintergrund!



Anfang April machten sich Karin, Janet, Sylvia, Jens, Rolf, Thomas D. und ich auf den Weg nach Magdeburg, um einen interessanten Tag im Zeichen des Shotokan zu verbringen. Der USC Magdeburg hatte mit **Lothar J. Ratschke, 8.Dan** und **Mathias Witzke, 5.Dan** zwei kompetente Stilvertreter zu einem gemeinsamen Lehrgang vereint und über 100 Teilnehmer aus vier Bundesländern füllten die Halle.



Lothar brachte uns in seinen Trainingseinheiten vor allem die "stilprägenden Kata", die Sente Kata von Bassai Dai bis Hangetsu und deren Bunkai näher. Er reicherte das praktische Training mit Hintergrundwissen aus den Bereichen TCM, Vitalpunkten sowie geschichtlichen Zusammenhängen an und achtete auf die biomechanisch korrekte Ausführung. Dadurch verflog die Zeit förmlich... Zusätzlich trainierten wir die Kata Chinte und auch hier wurde wie bei den vorhergehenden Trainingseinheiten auf eine effektive Anwendung der Techniken geachtet und diese mit Partner geübt. Auch auf grundlegende Taktiken, wie die verschiedenen Formen der Initiative im Kampf ging er eindrucksvoll ein.



Mathias übte mit seiner Gruppe die Kata Heian Sandan mit abwechslungsreichen Bunkai-Varianten und dass sie ins Schwitzen kamen lag nicht nur an den steigenden Außentemperaturen an diesem herrlichen Frühlingstag!

Es war ein eindrucksvoller Trainingstag, die Ruhe in der bis zum letzten Platz gefüllten Halle bei den Ausführungen von Lothar und sein enormes Hintergrundwissen beeindruckten mich am meisten. Vieles schon Bekannte ließ sich nun besser einordnen und auf der anderen Seite zeigte sich, wie viel im Karate-Do noch vor uns liegt - dies macht es aber auch interessant!

Besonders freute mich, dass er mir sein empfehlenswertes Buch "**Kata ist Kampf**" signierte, welches wir schon länger besitzen und in dem sich viele Trainingsinhalte von heute wieder fanden.

**OSS! Euer Willi ;-)**

