



Erneuter Wiedereinstieg mit Stilrichtungslehrgang in MD

Wie schon nach der ersten Corona-Welle im September 2020 war es erneut unser Stilrichtungsreferent Shotokan im KVSA Mathias Witzke, welcher mit dem USC Magdeburg einen Lehrgang ausrichtete! 2021 waren kaum Veranstaltungen möglich, auch unser Verein hatte letztlich mehrfach vergeblich eine große Sporthalle in Wernigerode organisiert, um die Kyusho-Jitsu-Ausbildungsreihe mit Manfred Zink fortzusetzen... zumindest das Training lief, wenn auch mit vielen Einschränkungen, seit dem Sommer 2021 durchgängig.

Nun also, nach der mittlerweile fünften Corona-Welle und Aufhebung fast aller Beschränkungen ging es samstags für Janet, Lucy, Thomas D. und mich in die helle Sporthalle am Grenzweg in Neu-Olvenstedt! Und wieder gelang es Mathias mit David Herms aus Berlin einen interessanten Referenten einzuladen. Bei der Vorstellung desselben machte er uns auch gleich neugierig, denn uns erwartete „Karate aus zweiter Hand“, also direkt von japanischen Meistern, bei denen David vielfach vor Ort lernen konnte!



Unterstufe und Oberstufe wechselten sich in den Trainingseinheiten ab, so dass die Möglichkeit gegeben war in der jeweils anderen zu üben. In der Unterstufe legte er Wert auf exakte Ausführung von Grundlagentechniken und beleuchtete das Kihon-Ippon-Kumite.

Für die Oberstufe wurde es anspruchsvoll, denn nach einer sehr interessanten und effektiven Erwärmung sollte heute die Kata Suparinpei aus dem Goju-Ryu in einer Shotokan-Version trainiert werden. Der ursprüngliche Name „108“ sagt schon viel über ihre Länge und Herkunft aus, aber David baute die zwei Trainingseinheiten didaktisch sehr gut auf, so dass ein Großteil der sehr komplexen Form verständlich und sogar mit zugehöriger Bunkai geübt wurde.



Allen „rauchte der Kopf“, doch ständiges Wiederholen der zusammengehörenden Sequenzen

getreu seinem Motto „Übung macht den Meister“ führte dazu, sich zumindest eine Grobform einzuprägen, dabei half auch ein Blick auf das Handy und Jasmin Jüttner...



Die Zeit verflöge förmlich, so dass wie erwartet nicht die komplette Kata behandelt werden konnte. David war dennoch sehr zufrieden, lobte die aufmerksame Atmosphäre und bot an in einer zweiten Session die Kata zu vervollständigen. Als Abschluss zeigte er die komplette Form einmal in langsamer Geschwindigkeit und erlaubte auch Filmaufnahmen zum privaten Gebrauch, um im eigenen Dojo wiederholen zu können. Nach dem traditionellen Abgrüssen beantwortete David geduldig gestellte Fragen oder erfüllte Fotowünsche. Suparinpai ist sehr gut für ambitionierte Wettkämpfer geeignet, enthält aber auch effektive Anwendungsmöglichkeiten für den SV-Bereich, wie Mawashi Uke mit gleichzeitigem Konter. Hier ließ uns die Wortwahl „Buslenker“ alte Erinnerungen aufkommen...



Geschafft, aber glücklich verabschiedeten wir uns!