



# Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場



## 第2回 DJKB オンライン空手トレーニング

2021年2月20日

### 2. DJKB »Online Karate-Training« mit Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) 20.02.2021

*Teilnehmerbericht von Colin & John Görmann*



#### 444 Teilnehmer beim 2. DJKB »Online Karate-Training«

Am heutigen Samstag waren die Mitglieder des DJKB ab dem 8. Kyû zu einem weiteren Online-Training mit unserem Nationalcoach Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) eingeladen. Wir waren bei diesem Training auch wieder dabei! Beim Freischalten der Leitungen war das Zoom-Meeting zu Beginn ein wenig überlastet und so dauerte es eine kleine Weile, bis sich insgesamt 444 Teilnehmer erfolgreich zuschalten konnten. Der Live-Stream wurde aus den Räumlichkeiten des Arawashi-Dôjô aus Bottrop gesendet. Sehr zu Freude aller Teilnehmer trat Ochi-Sensei zum An- und Abgrüßen vor die Kamera. Wir hatten ihn durch den Lockdown und die damit verbundenen Lehrgangsausfälle schon längere Zeit nicht mehr gesehen. So meldeten sich viele Teilnehmer von ihren Endgeräten zuhause mit einem freudigen »OSS, Ochi-Sensei!« zu Wort. Ochi-Sensei freute sich ebenso, viele bekannte Karateka zumindest auf dem Bildschirm im Dôjô zu sehen.





## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### Schwerpunkt vom 1. Online-Training nochmals wiederholt

Nach einem kurzen Aufwärmen folgten 60 Minuten intensives und schweißtreibendes Training mit Thomas-Sensei. Wir führten verschiedene Grundschulelemente erst einzeln aus, bevor wir sie zu einer Sequenz aus Angriffs- und Abwehrtechniken mit Arm- und Beintechniken kombinierten. Noch in der Aufwärmphase griff Thomas-Sensei den Schwerpunkt des 1. Online-Trainings vom 23. Januar 2021 nochmals auf, bei dem es um »Ansatzloses Schlagen« ging. Dieses blitzschnelle Herausschießen eines Tsuki oder einer Abwehrtechnik haben wir mit einem Ausfallschritt nach rechts und links aus Shizentai verbunden. Ziel war es, synchron mit dem Stellungswechsel die Technik mit Kime in der Endposition einzurasten.

### Schnelle Beinarbeit beim »Kirikaeshi«

In der nächsten Übungsabfolge beschäftigten wir uns mit »Kirikaeshi«. Wie Ihr es möglicherweise schon von anderen Berichten auf unserer Homepage kennt, machen wir immer wieder »kleine Ausflüge« in die nähere Erläuterung einiger Begriffe. Zum Begriff 切り返し ... Kirikaeshi – genauer gesagt ist es natürlich eine Technik – möchten wir mit den nachfolgenden Erläuterungen ebenso ein wenig weiter ausholen. Spätestens beim Erlernen der Kata »Enpi« kommen wir zum ersten Mal mit Kirikaeshi in Berührung, wenn wir nach Shutô-Uke in Rechtsauslage blitzschnell die Fußstellung (Kokutsu-Dachi) wechseln und einen weiteren Shutô-Uke in Linksauslage anschließen. Wenn wir uns die Kanji zu Kirikaeshi einmal näher anschauen, finden wir 切り ... »kiri« für schneiden und 返し... »kaeshi« für zurückkehren. Diese Technik stammt ursprünglich aus dem 剣道 ... Kendô. Es ist eine Schneid- bzw. Schlagübung bei der die Schläge in schneller Abfolge hintereinander erfolgen. Der Angreifer kommt wörtlich betrachtet mit einem weiteren Schnitt – im Kendô ist es eher ein Schlag mit dem Shinai genannten Bambusschwert – ein weiteres Mal Richtung Gegner zurück.



### Rückkehr mit abermaliger Technik nach schnellem Beinwechsel

Nichts anderes machen wir im Karate beim Kirikaeshi auch. Wir kehren in der Regel mit derselben Technik zurück, wechseln hierbei jedoch blitzschnell auf derselben Stelle die Beine, was eine andere Auslage unserer Technik zur Folge hat. Die Fortgeschrittenen unter uns begegnen Kirikaeshi ein weiteres Mal bei der Kata »Unsu«, in der wir zweimal hintereinander mit dem Hahnenkammblock 鶏頭受 ... »keitô-uke«, der Stelle zwischen Daumengelenk und Handgelenk, blocken. Hierzu stehen wir mit großem Druck nach vorne in Zenkutsu-Dachi. Nur ein sehr schneller Beinwechsel verhindert, dass wir dabei umkippen und nach vorne fallen (☺).



## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### »Simuliert den Angriff in Eurem Kopf!«

Durch diese schnellen Beinwechsel mit Kirikaeshi, Richtungswechsel von vorne nach hinten in Verbindung mit Tai-Sabaki-Bewegungen, entstand auch ohne einen direkten Gegner vor uns ein energiegeladenes, abwechslungsreiches und kraftvolles Kumite-Training. »Simuliert den Angriff in Eurem Kopf!«, forderte uns Thomas-Sensei auf ebenso rasch zu reagieren, wie wir das in einer realen Kumite-Situation mit einem Trainingspartner tun würden. Es mag für Karate-Aktive ohne Online-Trainingserfahrung möglicherweise nur schwer vorstellbar sein, aber auch mit dieser Art von Karate-Training können wir uns zu denselben Leistungen und Anstrengungen motivieren, die den Abläufen eines Trainings im Dôjô hinsichtlich Intensität in nichts nachstehen. Die »Stellschrauben«, wie stark und verausgabend wir mitmachen, haben wir stets selbst in der Hand – im Dôjô, bei Lehrgängen oder an unserem Trainingsort zuhause.

Das Online-Training kann uns das Miteinander im Dôjô zwar nicht ersetzen, aber es ist für alle Enthusiasten – zu denen wir uns ebenso zählen – eine gute und willkommene Möglichkeit auch während der schweren Lockdown-Phase auf unserem Karate-Weg weiter voranzuschreiten. Ganz in diesem Sinne rufen wir Euch allen ein kräftiges 頑張って ... »ganbatta!« zu. Lasst uns gemeinsam durchhalten und auch weiterhin nicht aufgeben!

Unser herzlicher Dank geht an Thomas-Sensei für das schöne und inspirierende Training! Wir sind schon sehr gespannt auf eine Fortsetzung beim 3. DJKB Online-Training und können Euch eine Teilnahme bereits heute sehr empfehlen! (^^)

押忍  
OSS!



**Colin & John Görmann**

Karate-Dôjô »Mukinshôri«  
20.02.2021

