



Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場

第4回 DJKB オンライン空手トレーニング 2021年4月10日

4. DJKB »Online Karate-Training« mit Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) 10.04.2021

Teilnehmerbericht von Colin & John Görmann

»Live« aus dem Arawashi-Dôjô in Bottrop

Nur eine Woche nach dem vom DJKB organisierten Oster-Spezialtraining mit Koichiro Okuma-Sensei »live« aus dem JKA-Headquarter in Tôkyô fand heute für alle DJKB-Mitglieder bereits ein weiteres Online-Training mit unserem Nationalcoach Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) statt. Es war somit das 4. DJKB »Online Karate-Training«. Über 400 Teilnehmer hatten sich für das Training angemeldet. Sehr zur Freude aller Teilnehmer trat wenige Minuten vor 11 Uhr neben Thomas-Sensei auch unser DJKB-Chiefinstructor Hideo Ochi-Sensei vor die Kamera. Wie schon beim 2. Online-Training wurde der Live-Stream ein weiteres Mal aus den Räumlichkeiten des Arawashi-Dôjô in Bottrop – der Heimatstadt von Ochi-Sensei – gesendet. Viele OSS-Rufe waren über die Mikrofone und Kameras der zugeschalteten Teilnehmer zu hören. Auch wir haben uns sehr gefreut Ochi-Sensei gesund und wohlauf in Bottrop zu sehen!



Im Anschluss an ein kurzes Aufwärmtraining begann Thomas-Sensei seinen Theorieteil mit der Stellung 三戦立ち ... Sanchin-Dachi. Die sogenannte »Drei-Kriege-Stellung« wird recht selten geübt. Es gibt mit »Unsu« und »Nijûshiho« nur zwei Kata, in denen dieser Stand vorkommt. Ähnlich wie Hangetsu-Dachi, nur mit einem kürzeren Ausfallschritt, geschieht die Muskelkontraktion auch beim Sanchin-Dachi auf den Innenseiten der Oberschenkel.

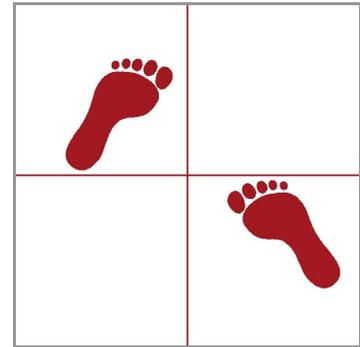


Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場



Einsteiger-Kata 太極初段 ... Taikyoku-Shodan in Sanchin-Dachi

Im Shôtôkan-Karate legen wir in der Regel großen Wert auf tiefe und weite Stände. Da nicht in jedem Heim-Dôjô zum Laufen einer Kata ausreichend Platz ist, fand Thomas-Sensei die perfekte Lösung durch den Weg verkürzenden Sanchin-Dachi. In dieser Stellung liefen wir die Kata 太極初段 ... »Taikyoku-Shodan«. Der Begriff Taikyoku entstammt der chinesischen Philosophie und meint »Ursprung des Universums«. Neben der mit »Shodan« bezeichneten ersten Stufe fügte Yoshitaka Funakoshi-Sensei mit Nidan und Sandan noch zwei weitere Varianten dieser Kata hinzu. Gerade für Karate-Einsteiger, die erst einmal das Laufdiagramm einer Kata verinnerlichen müssen, ist diese Kata ideal! Sie besteht bei den Armtechniken nur aus Gedan-Barai und Oi-Zuki. Umso intensiver konnten sich alle kleinen und großen Teilnehmer des Trainings auf den Sanchin-Dachi konzentrieren. Die Fortgeschrittenen durften im weiteren Übungsverlauf zu jeder Technik einen Gyaku-Zuki anhängen, wie wir das auch in anderen Kata üben.



»Kleine Ausflüge« zum besseren Verständnis

Dürfen wir an dieser Stelle einen kleinen Ausflug mit Dir machen? In unseren Berichten hast Du bestimmt schon festgestellt, dass wir ab und zu Begrifflichkeiten aus dem Online-Training aufgreifen, die wir zum besseren Verständnis dann näher erklären. Diese kleinen Ausflüge – neudeutsch »Exkurs« oder »Erörterung in Form einer Abschweifung« genannt – können Karate-Interessierten dabei helfen ein wenig mehr über bestimmte Dinge, Zusammenhänge und teilweise auch Mysterien zu erfahren. Eines dieser Mysterien bezieht sich auf die richtige Schreibweise unserer Karate-Begriffe!



Rendaku – ein Phänomen der japanischen Sprache

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass Du auf Webseiten oder in anderen Karate-Dokumentationen bei unseren Fauststößen verschiedene Schreibweisen antriffst? Wir lesen oft von einem Tsuki, dann wieder von Oi-Zuki, oder Gyaku-Zuki. Du wirst Dich möglicherweise fragen, woher diese unterschiedlichen Schreibweisen kommen. Es handelt sich dabei um ein Phänomen der japanischen Sprache, das wir vereinfacht meistens als Lautverschiebung bezeichnen. Wissenschaftlich betrachtet heißt dieses Phänomen »Rendaku«. Die japanische Schreibweise 連濁 setzt sich aus den Kanji 連 ... ren ... für »nachfolgen« und 濁 ... daku... für »stimmhafter Laut« zusammen.





Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



Dieses Phänomen tritt bei Wortkomposita, also bei der Zusammensetzung zweier eigenständiger Begriffe auf. Unsere Tritttechniken im Karate fassen wir unter dem Begriff 蹴り ... »keri« zusammen, was man mit Tritt oder Kick übersetzt. Bei unserem Fußtritt nach vorne 前蹴り ... mae-geri ... wird aus dem »k« plötzlich ein »g«. Das klingt nicht nur kompliziert, das ist es bisweilen auch! Aber wie bei so vielen Dingen kommt man nach einiger Zeit verhältnismäßig gut damit zurecht. Zumal wir alle »Tsuki & Keri« ja vorrangig üben sollen und nicht unbedingt deren Namen korrekt schreiben müssen (◡_◡).

Voller Krafteinsatz mit verkürzter Beinstellung

Doch nun wieder zurück zur Kata-Ausführung in Sanchin-Dachi. Es war für uns eine eindrucksvolle Erfahrung, wie viel Kime wir in die einzelnen Techniken durch die verkürzte Beinstellung legen konnten. Thomas-Sensei hatte durch diese Übung den begrenzten Platzverhältnissen aller Teilnehmer in unseren Übungsstätten zuhause perfekt Rechnung getragen!



Zenkutsu-Dachi vs. Sanchin-Dachi

Suri-Ashi verschafft Reichweitenvorteil

Als langjährig erfahrener Kumite-Experte unterwies uns Thomas-Sensei nun im unsichtbaren Annähern an einen Kumite-Partner, um den passenden Abstand für unsere Technik zu erreichen. Die hierfür notwendige Beinarbeit kennen wir als 擦り足 ... suri-ashi ... einen Gleitschritt, der wörtlich betrachtet »reibender Fuß« heißt. Bei dieser Bewegung ziehen wir das hintere Bein heran, ohne dabei unsere Körperachse zu verschieben. Dadurch ist diese Bewegung für den Gegner weitestgehend nicht wahrnehmbar. Darüber hinaus bat uns Thomas-Sensei auch keine zusätzlichen Bewegungen mit den Armen in Kamae zu machen und blickte damit auf den Trainingsschwerpunkt beim 1. Online-Training am 23.01.2021 zurück, als wir das »Ansatzlose Schlagen« geübt hatten.

Block und gleich wieder Konter

In dieser verkürzten Stellung hatten wir nun genügend Reichweite, um mit unserer Angriffstechnik den notwendigen Weg ins Ziel zu überbrücken. In einer ergänzenden Übung kombinierten wir den Tsuki nach vorne mit der anschließend rückwärts gerichteten Blockbewegung durch Age-Uke. Hierbei zogen wir das Vorderbein zurück und verlagerten das Gewicht auf das stark im Knie gebeugte Hinterbein, ohne jedoch das Knie oder den Fuß nach außen zu drehen. Deren Ausrichtung sollte nach wie vor Richtung Shomen verbleiben. In dieser kraftgeladenen Stellung konnten wir einen weiteren Angriff nach vorne mit starkem Kime regelrecht herauschießen.



Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



Planking-Stellung beim Abwärmtraining



DJKB-Nationalcoach Thomas Schulze-Sensei

Wir übten die Abläufe jeweils rechts und links im eigenen Tempo und mit Kiai, wodurch wir uns abschließend noch einmal richtig verausgaben konnten. Ein angenehmes Abwärmtraining brachte unseren Puls wieder nach unten und in der Planking-Stellung verharren wir 60 Sekunden. Thomas-Sensei benannte eine Ausharrdauer von 4 Minuten als »schon sehr gut«. Das werden wir bis zum nächsten Online-Training also auf jeden Fall öfter üben (^^).

Vorfreude auf das nächste DJKB »Online Karate-Training«

Leider müssen wir auch weiterhin auf unser gemeinsames Miteinander in unserem Dôjô und in den Lehrgangshallen verzichten. Daher war es uns abermals eine große Freude durch dieses weitere Online-Training mit ganz vielen begeisterten Weggefährten auf dem Karate-Weg unterwegs zu sein. Wir bedanken uns herzlich bei Thomas-Sensei für dieses hervorragende Training, das uns abermals ordentlich gefordert und sehr viel Spaß gemacht hat. Wir freuen uns schon sehr auf eine Fortsetzung und vielleicht bekommen die Leser unserer Trainingsberichte auch Lust beim nächsten Mal dabei zu sein! (^^)

押忍
OSS!



Colin & John Görmann

Karate-Dôjô »Mukinshôri«
10.04.2021

