



Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場



オンライン空手トレーニング 秋田真司先生 (6 段)

Online Karate-Training mit Shinji Akita-Sensei (6. Dan)



Karate-Training »online« mit Akita-Sensei · Rückblick auf weitere Trainingseinheiten

In dieser Woche gab es zwei weitere Trainingseinheiten mit Akita-Sensei. Am Dienstagabend durften sich alle angemeldeten Teilnehmer über ein im Voraus aufgezeichnetes Video freuen und am Donnerstagabend trafen wir uns via Zoom zu einem weiteren Live-Training. Um die Trainingszeit möglichst effektiv zu nutzen, gibt es in allen Trainingseinheiten nur ein kurzes Aufwärmtraining. Akita-Sensei empfiehlt – ganz nach unserem persönlichen Bedarf – ein zusätzliches, eigenes »Warm-up« vor Trainingsbeginn.

脇をしめ ... »waki o shime

Die Trainingseinheiten bauen aufeinander auf und im aktuellen Training erfolgt auch immer ein Rückblick auf die Inhalte der letzten Trainingsstunde. Im Fokus stand diese Woche abermals das Vermeiden von Anspannung an der falschen Stelle. Um ein unnötiges Anheben der Schultern zu vermeiden, sollten wir darauf achten die Muskulatur unterhalb der Achseln anzuspannen. Es ist unmöglich beides gleichzeitig zu tun. Der gewünschte Effekt abgesenkter Schultern ergibt sich dadurch von ganz allein. 脇をしめ ... »waki o shime ... Schließt die Seiten!« war die Aufforderung von Akita-Sensei. Wir zerlegten den Choku-Zuki hierfür im Stand in zwei Bewegungen. Mit eng am Körper anliegenden Ellbogen trafen sich unsere Arme zunächst vor dem Körper, bevor sich die Tsuki-Faust nach vorne und die zurückziehende Hand an den Gürtel bewegten. Wie immer übten wir erst langsam, bevor wir mit »Speed-up« zu immer schnelleren, aber auch korrekten Techniken angespornt wurden.



Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



»waki o shime« ... Seiten schließen!

Bewegungslinie genau in der Körpermitte

Endposition bei Soto-Uke in der Körpermitte

Starke, stabile und flexible Beine

Was nun folgte war ein recht anstrengendes Programm für die Beinmuskulatur. Auf seinen Lehrgängen lässt uns Sensei Akita öfters Bewegungen nach vorne und hinten mit ausgestreckten Armen und aneinander liegenden Händen ausführen. Dieser »Ausleger« verrät sofort jegliches Verlassen dieser Linie, die auch in der Laufbewegung in der Körpermitte verbleiben soll. Wer es schon einmal selbst ausprobiert hat weiß, wie anstrengend diese Übung ist, wenn wir sie korrekt ausführen möchten. In der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung soll auch das Abstoßen mit dem Fußballen vermieden werden, was eine große Herausforderung für die Beine und das Körperzentrum darstellt. »Wir möchten unsere Beine stark, stabil, aber gleichzeitig auch flexibel machen!«. Das war die Aufforderung, mit der uns Akita-Sensei den Sinn dieser Übungen erklärte. Dabei war ihm besonders wichtig, dass wir auch auf unsere Haltung achten. Keine schwankenden Bewegungen, kein ungewolltes »Kippen« des Oberkörpers nach vorne oder hinten. Das Entwickeln eines starken Zentrums im »Hara« (Unterbauch) hilft uns dabei!

Korrekte Ausführung des Soto-Uke

Letzte Woche hatten wir uns auf die wichtigen Details des Age-Uke konzentriert. Diese Woche gab es eine Fortsetzung mit Soto-Uke. Den nach vorne gestreckten Arm sollten wir dabei stets in die Körpermitte ausrichten. Der ausholende Arm darf nicht zu weit nach hinten ausholen und wir müssen dennoch darauf achten, dass wir den Ellbogen oberhalb unserer Schulter haben. Beim Block gilt die Körpermitte als ausreichend. Ein übertriebenes zur Seite Schlagen macht nicht viel Sinn. Wir haben es auf Lehrgängen und im Dôjô schon ausprobiert: Wenn wir unsere Körpermitte auf diese Art und Weise schützen, kann kein Tsuki durchdringen! Zumal wir dabei im Hanmi-Dachi stehen, was die angreifbare Fläche ohnehin verkleinert. Wir freuen uns auf die Fortsetzung des Trainings am kommenden **Dienstag, den 16.02.2021** und sind schon sehr gespannt! 押忍 OSS! (〜)

Colin & John Görmann

Karate-Dôjô »Mukinshôri«
14.02.2021

