



Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場

第1回 DJKB オンライン空手トレーニング 2021年1月23日

1. DJKB »Online Karate-Training« mit Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) 23.01.2021

Teilnehmerbericht von Colin & John Görmann

Um der aktuellen Verlängerung des Corona-Lockdowns zu begegnen hat unser Verband DJKB erstmals ein zentrales Online-Training angeboten. Dieses Training wurde am **Samstag, den 23.01.2021** als Zoom-Webinar von DJKB-Nationalcoach Thomas Schulze-Sensei aus Bremen ausgerichtet. Alle DJKB-Mitglieder ab 14 Jahren und dem 4. Kyû waren zur kostenfreien Teilnahme eingeladen. Die Teilnehmerzahl war auf 500 Karateka beschränkt. Über die DJKB-Homepage hatten wir uns zur Teilnahme angemeldet und umgehend eine Rückantwort von Thomas-Sensei mit Link und den Zugangsdaten erhalten. Wir hatten ein weiteres Mal das Online-Equipment in unserem Home-Dôjô aufgebaut, um an diesem Training teilnehmen zu können.



*Thomas Schulze-Sensei (6. Dan)
DJKB-Nationalcoach*

Über 400 Teilnehmer waren dabei!

Bereits wenige Minuten vor 11 Uhr war die Leitung freigeschaltet. Pünktlich um 11 Uhr trat Thomas-Sensei vor die Kamera und konnte über 400 Teilnehmer begrüßen, die sich zur Teilnahme angemeldet hatten. Nach seinen Neujahrswünschen starteten wir mit einem kurzen Aufwärmtraining. Thomas-Sensei wies uns zu Beginn darauf hin, dass wir uns für das Training vor und zurück, bzw. mit jeweils einem Schritt nach rechts und links bewegen können sollten. Dieser recht kleine Aktionsradius war notwendig und sollte uns an unserem Trainingsort zuhause auf jeden Fall zur Verfügung stehen.



Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場

Schwerpunkt des Online-Trainings »Ansatzloses Schlagen«

Das zentrale Thema dieses Trainings lautete »Ansatzloses Schlagen«. Was für Nicht-Karateka bestimmt sehr martialisch anmutet, war uns Aktive als wichtiger Kumite-Bestandteil bereits bekannt. Mit dem »Schlagen« waren blitzschnelle Fauststoß-Angriffe gemeint, die ohne Ansatz – also durch das Vermeiden einer sichtbaren »Ankündigung« – direkt nach vorne ausgeführt werden sollten. Die hierfür notwendigen Vorbereitungen wollten wir zunächst in Einzelabläufen üben. Wir begannen mit Choku-Zuki im Stand, machten wechselweise Ausfallschritte nach rechts und links und arretierten den Tsuki mit maximalem »Kime«, sobald wir an der neuen Position zum Stehen kamen. Anschließend folgten hintereinander die Abwehrtechniken Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke und Gedan-Barai mit jeweils einer Ausfallschrittbewegung und einem explosiven Gyaku-Zuki am Ende der Ausweichbewegung »Tai-Sabaki«.



Schnelle Beintechnik aus der »Gorilla-Position«

Zum Üben eines blitzschnellen Mae-geri gingen wir mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper in die Hocke. Thomas-Sensei verglich diese Stellung mit der Ausgangsposition, die man beim Kreuzheben einnimmt. Wir schmunzelten über seine Beschreibung »So wie ein Gorilla!«, die jedoch diese Stellung sehr treffend umschrieb. Aus dieser Position heraus schossen wir den Fußstoß nach vorne und landeten dabei mit starkem Einsatz der Hüfte in Zenkutsu-Dachi. Bei der nächsten Übung fügten wir noch einen Fauststoß mit maximalem Kime hinzu.

Nahe an den Koordinationsgrenzen

Was nun folgte, brachte uns zu Beginn an die Koordinationsgrenzen. Die Abwehr- und Schlagtechniken wurden nun nicht nur mit Richtungswechseln nach vorne, rechts, links und hinten kombiniert, sondern waren auch gleichzeitig jeweils in Rechts- und Linksauslage auszuführen. Hierdurch wechselte auch jeweils das heranziehende Bein. Wir waren zuerst auf »Orientierungssuche« und konnten uns erst im zweiten Schritt darauf konzentrieren entsprechend mit »Kime« zu arbeiten. Wir sollten anschließend wählen, ob wir diese Übungen grundschulkonform aus Shizentai beginnen wollten, oder aus Chûdan-Kamae, was der realen Kumite-Situation entsprach. Wir übten mehrere Sequenzen dieser Techniken mit jeweils steigendem Tempo.





Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場



Kumite-Training ohne Trainingspartner, aber mit »Impact«

Thomas-Sensei wies uns darauf hin, dass Kumite-Training ohne Trainingspartner sehr schwer sei. Wir sollten jedoch daran arbeiten, uns das Szenario vorzustellen. Im Anschluss übten wir Abwehrtechniken mit Ausweichbewegung nach hinten. Es war wichtig, dass wir hierbei die Position der nach hinten gezogenen Beine Richtung Shomen belassen sollten, weil nur dadurch das blitzschnelle Vorschießen mit der Kontertechnik möglich werden konnte. Thomas-Sensei betonte den »Impact« – den Einschlag der Technik – der bei dieser Vorgehensweise gewährleistet sei. Wir legten beim eifrigen Ausführen der Übungen den Schwerpunkt auf diesen Gedanken und verspürten noch im Verlauf des Trainings, dass sich der gewünschte Effekt tatsächlich einstellte. Zum Abschluss bedankte sich Thomas-Sensei bei allen Teilnehmern. Er wünschte uns, dass wir in den kommenden Wochen unseren eigenen Trainingsablauf zuhause finden sollten, bis uns das gemeinsame Training im Dôjô wieder möglich sei.

Motivierende Impulse für unser eigenes Training

Dieses Online-Training war für uns sehr interessant und lehrreich! Wir bekamen wichtige Hinweise und Denkanstöße für unser eigenes Training. Auch wenn wir nicht gemeinsam in einer Trainingshalle bei dieser Trainingseinheit stehen konnten, so haben wir doch viele motivierende Impulse für die Fortsetzung unseres eigenen Trainings bekommen. Wir werden auch weiterhin versuchen unsere Fitness aufrechtzuerhalten, bis wir gemeinsam nach dem Corona-Lockdown wieder durchstarten können. どうもありがとうございました... dômo arigatô gozaimashita ... wir bedanken uns recht herzlich bei Thomas-Sensei für das schöne und bereichernde Training!

Wir wünschen allen Teilnehmern des Online-Trainings und auch allen unseren anderen Karate-Freunden aus Nah und Fern geduldiges Durchhaltevermögen und weiterhin beste Gesundheit!

押忍
OSS!



Colin & John Görmann

Karate-Dôjô »Mukinshôri«
23.01.2021

