



**Karate-Dôjô Mukinshôri**

「無近勝利」空手道場



# DJKB オンライン インストラクタートレーニング

2021年6月26日

## DJKB »Online Instructor-Training« mit Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) 26.06.2021

*Teilnehmerbericht von Colin & John Görmann*

### Unser Instructor-Lehrgang 2021 – Zum ersten Mal via Zoom

Durch die Einschränkungen der Corona-Pandemie konnte auch in diesem Jahr der Instructor-Lehrgang in Bochum ein weiteres Mal nicht stattfinden. Die Rundsporthalle im RuhrCongress wurde leider nicht für sportliche Aktivitäten freigegeben. Daher bot unser Nationaltrainer Thomas Schulze-Sensei (6. Dan) ein Instructor-Training »online« via Zoom an. Kurz vor 10 Uhr war die Leitung zum Live-Stream freigeschaltet, der abermals aus den Räumlichkeiten des Arawashi-Dôjô in Bottrop gesendet wurde.

Pünktlich um 10 Uhr trat Thomas-Sensei vor die Kamera. 35 Verbindungen waren bis zu diesem Zeitpunkt aufgebaut. Da viele Dôjô mit mehreren Teilnehmern trainierten, konnte Thomas-Sensei rund 60 Teilnehmer zu diesem Online-Training begrüßen. Nach einem kurzen Aufwärmtraining starteten wir zunächst mit Übungen für einen lockeren Gyaku-Zuki. Wir sollten dabei den Schlagarm eng am Körper führen und ohne zu verkrampfen nach vorne schnellen lassen, als ob wir die Faust wegwerfen wollten. Erst im allerletzten Moment arretierten wir die Technik. Mit dieser Methode können wir auch den von uns unterrichteten Karateka im Dôjô Hilfestellung geben, wenn durch unbeabsichtigtes Anspannen die Schultern angehoben werden und dadurch der Fauststoß nicht den gewünschten Effekt erzielt.



*Thomas Schulze-Sensei (6. Dan)*



# Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



Vorbereitung für den diagonalen Tsuki

Den Schlagarm eng am Körper führen!

Endstellung mit eingedrehter Hüfte

## »Kime« – Einer Technik Wirkung geben!

In einer Kombination übten wir nun wechselseitig Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki mit dem Schwerpunkt auf eine lockere Ausführung, die wir erst in der Endstellung mit »Kime« einrasten ließen. Diesen wichtigen Begriff, der uns seit unseren Karate-Anfängen gelehrt wird und begleitet, möchten wir bei dieser Gelegenheit gerne etwas genauer untersuchen. Wir übersetzen »Kime« etwas frei mit »einer Technik Wirkung geben« oder auch mit »maximaler Einsatz von Kraft und Energie«. Wenn wir uns die japanischen Schriftzeichen zu 決め ... kime ... anschauen, dann stellen wir fest, dass sich diese vom Verb 決める ... kimeru (entscheiden) ableiten. Halten wir uns das vor Augen: Wir treffen mit jeder Technik beim Kime eine Entscheidung! Das macht doch absolut Sinn, oder?! (^^)

## »Grundschultraining mit Kumite-Timing«

Im nächste Übungsabschnitt beschäftigten wir uns mit der grundschulmäßigen Ausführung von Block und Konter. Den Abwehrtechniken Age-Uke, Soto-Uke und Gedan-Barai ließen wir einen Gyaku-Zuki als Gegenangriff folgen. Allerdings »würzten« wir die Techniken mit Kumite-Timing. Hierbei war es wichtig nach der Abwehr blitzschnell kontern zu können. Dieses Ziel erreichten wir, indem wir den Block durch Gewichtsverlagerung auf das stark angewinkelte hintere Bein ausführten, um den Konter blitzschnell nach vorne in Zenkutsu-Dachi schießen zu können. Wir übten alle drei Blocktechniken jeweils mehrmals in Rechts- und Linksauslage. Die Effizienz konnten wir alle bestätigen und vor allem auch das eindrucksvolle Kime im Gegenangriff, das sich durch diese Ausführungsvariante entwickeln ließ. In einem Tipp zu den Grundschultechniken wies uns Thomas-Sensei insbesondere auf die korrekte Ausführung des Gedan-Barai hin. Es ist wichtig, dass wir den Ellbogen direkt nach unten und nicht nach außen führen. Ansonsten besteht akute Verletzungsgefahr für den Abwehrarm!



Rund 60 Teilnehmer waren »online« dabei!



## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



Kizami-Zuki mit ausgedrehter Hüfte

Eindrehbewegung mit Gyaku-Zuki

Rechtsauslage nach Seitenwechsel

### »Koordination und Timing«

Nun beschäftigen wir uns mit der ersten Kombination aus Abwehr und Gegenangriff gepaart mit einem weiteren eigenen Angriff. Hierbei nutzen wir die Technik des »Kirikaeshi«. Wir hatten uns beim 2. DJKB Online-Training am 20.02.2021 unter Leitung von Thomas-Sensei bereits schon einmal mit dieser effektiven Technik beschäftigt. In unserem damaligen Trainingsbericht, der Euch im Download-Bereich auf unserer Homepage ([www.karate-erlach.de](http://www.karate-erlach.de)) zur Verfügung steht, haben wir das »Geheimnis« des ursprünglich aus dem Kendô stammenden Begriffes ausführlich erläutert. Im Kendô ist Kirikaeshi eine Schneidtechnik mit dem Bambusschwert und einer speziell darauf abgestimmten Fußarbeit. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir beim 切り返し ... Kirikaeshi (wörtlich »schneiden und zurückkehren«) erst zurückweichen, um mit einer weiteren Technik abermals anzugreifen. Das kann dieselbe Technik sein, muss es aber nicht zwingend! Wir führten nun unsere Abwehrbewegung abermals mit der Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein aus, konterten mit Gyaku-Zuki, rissen blitzschnell das Vorderbein nach hinten, um mit demselben Arm, aber dem jetzt anderen Fuß, einen eigenen Angriff nach vorne initiieren zu können. Zur Krönung setzten wir einen weiteren Gyaku-Zuki obendrauf. Gerade bei den engen Platzverhältnissen und Abständen zu unserem Kumite-Partner verhelfen uns schnelle Beinwechsel auf der Stelle den richtigen und ausreichenden Abstand für unsere eigene Angriffstechnik zu schaffen.

### »Abspeichern und Abrufen«

Thomas-Sensei wies uns augenzwinkernd darauf hin, dass wir diese Technikkombinationen »abspeichern« müssten, um sie aus dem Unterbewusstsein abrufen zu können. »Solche Abläufe könnt Ihr nicht mit den Gehirnzellen steuern!« sagte er. Wie schließen uns dieser Meinung umfänglich an. So sind schlussendlich alle unsere Techniken über kontinuierliches Training »in uns drin« und wir können unbefangen und ohne nachdenken zu müssen auf Angriffe reagieren.

Habt Ihr Lust auf einen weiteren kleinen Exkurs? Als regelmäßige Leser unserer Trainingsberichte wisst Ihr möglicherweise schon, dass wir ab und zu wichtige Budô-Begriffe etwas eingehender beleuchten und erklären. Mushin ist einer dieser Begriffe!



# Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場



## »Mushin« ... reagieren ohne nachzudenken

Der Begriff 無心 ... »mushin« ist untrennbar mit der Sitzmeditation Zazen und der Philosophie der japanischen Kampfkünste verbunden. Er wird mit »nicht denken, unbewusst« übersetzt. Während des Kampfes versuchen wir unseren Geist völlig frei von Emotionen wie Aggression, Angst, übertriebenem Siegeswille und dergleichen zu machen. Dadurch ist es uns möglich aus unserem Unterbewusstsein ohne Verzögerung zu reagieren und agieren zu können.

Taisen Deshimaru Rôshi (1914 – 1982) – ein japanischer Zen-Meister der Sôtô-Linie – hat es einmal so formuliert:

**»Wenn ich über alles, was ich tun muss, nachdenke, wird ein wirksames Handeln unmöglich.  
Daher ist es nötig MUSHIN zu sein, damit der Körper ohne Denken reagiert.  
Dies ist der Grund, weshalb die Praxis des ZAZEN sich  
für die Kampfkünste als so wirksam erweist.  
Wenn man zuviel denkt, wird der Gegner schneller sein!«**

Diese philosophischen Zusammenhänge kamen uns in den Sinn, als uns Thomas-Sensei auf das Abrufen der bereits durch intensives Training verinnerlichteten Abläufe hinwies. Wir wiederholten diese Trainingsabfolge aus Zurückweichen mit Abwehr, Konter und eigenem Angriff nun nochmals langsam, dann in vollem Tempo und mit maximaler Energie. Wenn es unsere Wohnungsverhältnisse zugelassen haben und sich kein Nachbar gestört fühlte, sollten wir jetzt unsere Techniken natürlich auch mit einem oder gleich mehreren kräftigen Kiai ausführen (^^).



## Kata »Bassai Dai« zum Abschluss eines tollen Trainings!

Zum Abschluss des Trainings widmeten wir uns der Kata »Bassai Dai«. Thomas-Sensei erklärte uns, wie wir die gelernten Timing-Aspekte auch auf die Ausführung der Kata anwenden können. Wir hatten hinsichtlich unserer »Energieaufladung« ein gutes Gefühl und dieses konnten wir dann auch bei der Kata mit schnellen Techniken und maximalem »Kime« sehr gut umsetzen!



# Karate-Dôjô Mukinshôri

## 「無近勝利」空手道場



### Impulse für unser eigenes Training

Unsere Trainingszeit war leider viel zu schnell vorbei! Wir blicken auf ein sehr interessantes Instructor-Training zurück und werden versuchen die Anregungen und Trainingsimpulse, die wir aufnehmen konnten, in unser Dôjô-Training mitzunehmen und dort umzusetzen!



Sensei Funakoshi · Kata »Bassai Dai«

### Herzlichen Dank an Thomas-Sensei

どうもありがとうございました ... dômo arigatô gozaimashita! Unser herzlicher Dank an Thomas-Sensei für dieses Intensivtraining, das wir trotz räumlicher Distanz zu allen Mittrainierenden sehr genossen haben! Es war sehr schön langjährig bekannte Gesichter zumindest über die kleinen Bildschirme wiederzusehen! Wir freuen uns schon sehr auf eine Zusammenkunft und unser gemeinsames Training beim nächsten Lehrgang, der dank der verbesserten Corona-Situation nun bestimmt nicht mehr lange auf sich warten lässt! (^^)

押忍  
OSS!



Colin & John Görmann

Karate-Dôjô »Mukinshôri«  
26.06.2021

