

Nahkampf 2./3.5.09 in Bensheim

„Selbstverteidigung findet zu 90% in der nahen Distanz statt.“ Diesen und ähnliche Sätze hörten wir an diesem Wochenende immer wieder.

Wir (Sabrina, Benjamin, John, Helge, Saskia, Anke und Annika) starteten um 8:30 Uhr in Gärtringen. Nach ca. 2 Stunden Fahrt kamen wir in Bensheim an, wo wir wie immer alte Bekannte aber auch neue Leute trafen.

Saskia und Anke verabschiedeten sich zu einem Einkaufsbummel durch Bensheim, während für uns die erste Trainingseinheit begann.

In der ersten Trainingseinheit beschäftigten wir uns mit dem Kakie – den klebenden Händen. Kakie dient einerseits dazu, zu lernen die Arme des Partners zu kontrollieren und schon im Vorhinein zu spüren, was er vorhat, aber andererseits auch dazu, zu lernen Angriffe nicht zu blocken, sondern die Energie, die hinter einem Angriff steht, ohne Kraft abzuleiten. Wie immer sind die Arme hierbei nicht entscheidend, sondern es ist wichtig mit dem ganzen Körper, vor allem mit dem Hara, hinter der Bewegung zu stehen.

Aus dem Kakie heraus bieten sich Möglichkeiten Hebel anzusetzen oder den Partner mit anderen Techniken zu immobilisieren.

Das hört sich plausibel an und sieht perfekt gezeigt von Sensei Christian und seinen Helfern so leicht an. Die meisten konnten aber erfahren, dass Nachgeben unerhört schwierig ist, aber das gilt nicht nur im Karate. Dank vieler Wiederholungen, sehr plastischer Erklärungen und vielen Korrekturen waren aber langsame Fortschritte und das Gefühl eines beginnenden Verstehens spürbar.

Nach einer einstündigen Mittagspause folgte die zweite Einheit, in welcher Renzoku waza behandelt wurden. Hier werden einzelne Techniken, meist aber mehrere Techniken mit dem Partner im Wechselspiel wiederholt um Bewegungsabläufe zu routinieren und den Körper zu konditionieren.

Von der Fülle an Informationen und Übungsinhalten waren für mich am wichtigsten die grundsätzlichen Prinzipien für den Nahkampf in loser, ungeordneter Reihenfolge (sicherlich nicht vollständig wiedergegeben), wie die Wichtigkeit der Körperposition zum Gegner, die Bewegung aus dem Hara, im Gleichgewicht bleiben, Deckungsverhalten usw.

Interessant waren auch die Übergänge zu verschiedenen Hebeln und Würfen.

Am Ende der beiden Seminareinheiten des ersten Tages stand für uns mal wieder fest, dass es in den Kampfkünsten nichts Leichtes gibt. Es ist eher so, dass die leichtesten Dinge oft schwierig umzusetzen sind. Aber das ist ja auch das Spannende daran. Egal an welchem Punkt des Lernens man sich befindet man kann immer dazulernen.

Wir waren jedenfalls zufrieden, dass wir die Trainingseinheiten halbwegs gemeistert hatten und konnten die Pause bis zu den optionalen Trainingseinheiten gut gebrauchen. Insbesondere die Konzentration war bei einigen von uns restlos dahin.

Danach hat sich unsere Gärtringer Gruppe je nach „Zustand“ und Interessenlage aufgesplittert.

John und Sabse nutzen die Gelegenheit erste Erfahrungen mit dem Sai zu sammeln und waren danach restlos begeistert. Die wichtigste Frage: wo bekommen wir schnell eigene Sais her um auch bei anderen Seminaren wieder Sai trainieren zu können.

Benny und Helge nutzten die Gelegenheit unsere Bo-Kenntnisse mit Renzoku waza Übungen zu erweitern und unsere Techniken und sachkundiger Anleitung zu verbessern.

Annika und John machten danach noch beim Kumite-Training mit. Der Rest unserer Gruppe, der sich erschöpft dagegen entschieden hatte, schaute danach gespannt und auch etwas neidisch zu.

Insbesondere Bodenkampf wird bei uns sonst nicht trainiert und man konnte es den Trainingsteilnehmern ansehen, dass sie viel Spaß dabei hatten und natürlich auch interessante Erkenntnisse aus dem Training mitnahmen.

Das gemeinsame Essen (es wurde Pizza und chinesisches Essen bestellt) war wieder sehr unterhaltsam, da sowohl Kontakte zu alten Bekannten aufgefrischt wurden als auch neue Bekanntschaften geschlossen wurden.

Danach führten wir die mittags mit Sensei Christian Lind begonnenen Gespräche mit ihm und Sensei Werner Lind bzgl. der Neuorganisation des gärtringer Dojos sowie der Einbindung in den BSK fort. Im Nachhinein kann ich nur sagen, wir haben uns viel zu viele Gedanken über mögliche Probleme gemacht. Die Offenheit gegenüber unseren Ideen, die Flexibilität bei notwendigen formalen Regelungen sowie die Hilfsbereitschaft waren einfach umwerfend. Sehr zufrieden mit der Abstimmung ließen wir den Abend ausklingen. Die einen mit Gesprächen alten und neuen Bekannten bis tief in die Nacht, die anderen eher mit etwas Schlaf in der Annahme, dass auch die dritte Trainingseinheit am Sonntag wieder eine Herausforderung wird.

Die dritte Trainingseinheit wurde dann von Sensei Ursel Arnold und Sensei Christian Lind gemeinsam durchgeführt. Schwerpunkte waren die Wiederholung und Zusammenfassung des bisher gelernten und als besondere Herausforderung, insbesondere für die niedriger graduierten Karateka, das Erlernen der Kakie Kata.

Diese wurde schrittweise aufgebaut, immer wieder gezeigt und mit vielen Korrekturen selber geübt.

Abschließend können wir nur feststellen, es war sehr interessant und lehrreich, extrem anstrengend, vor allem geistig, und hat aufgrund der tollen Seminarleitung durch die Senseis und ihrer Helfer wieder riesig Spaß gemacht.

Vielen Dank an die Senseis und ihr Team für 2 super Tage, die mal wieder viel zu schnell vorbei waren..

Nur schade, dass man sich so wenig davon merken kann. Ein Grund mehr möglichst oft zum Wiederholen nach Bensheim zu fahren. Natürlich auch um sich wieder mit den Karatekas aus den anderen Dojos auszutauschen.

Wir freuen uns jedenfalls schon wieder auf die nächsten Besuche in Bensheim.

Annika und Helge Schönborn