

## **Danshakai vom 30.10-1.11.09 in Bensheim**

Am 30.10.09 war es endlich so weit, mein erstes Seminar in Bensheim stand bevor. Was würde mich wohl dort erwarten, wie werde ich aufgenommen? An all das dachte ich auf der Hinfahrt einige Male.

Dort angekommen wurde ich freundlich begrüßt, wodurch die Anspannung etwas sank. Als ich im ersten Training sah, dass wir Grundtechniken wie Age uke, Uchi uke, Soto uke und Mae geri sowie die ersten 3 Heian Katas und das Kihon Ippon Kumite übten, dachte ich, dass ich auf keinen Fall falsch bin und mitmachen kann. Jedoch merkte ich auch, dass meine Techniken bei Weitem nicht perfekt sind, da ich immer wieder korrigiert wurde; dies gab mir Anlass noch konzentrierter ans Werk zu gehen als zuvor.

Besonders gefreut hat mich, als Christian Lind zu mir sagte, dass ich die Kata auf dem Rückweg führen soll.

Bei dem gemütlichen Zusammensitzen nach dem Training erfuhr ich, dass die Niedergraduierten für die Danträger den Abwasch machen, was mir so bisher noch nicht bekannt war, jedoch kein Problem darstellen sollte und wie ich feststellte ein Teil der Dojokun ist ( Schüler – Lehrer Beziehung). Diese Aufgabe übernahm ich zum Teil ohne Aufforderung von anderen Karateka, zum Teil wurde ich auch noch daran erinnert, dass etwas zu erledigen ist.

Am Samstag wurde ich im Training gefordert und lernte viel Neues, da wir Teile des neuen Goshin Kumite einübten. Dort gefiel mir besonders gut, dass das Goshin viele Hebel und Wurftechniken enthielt, die man im täglichen Leben als Selbstverteidigung auf der Straße gebrauchen könnte, falls es mal dazu käme. Außerdem wurden die Partner bei den Übungen immer wieder gewechselt, wodurch ich immer mit anderen, vor allem Danträgern trainierte, die alle sehr hilfsbereit waren und Rücksicht auf meine Graduierung nahmen.

Das anschließende Kumite Training war richtig anstrengend und ich war anschließend ziemlich kaputt. Sehr lehrreich in diesem Training waren die Fußfege-Techniken (ashi barai).

Am Sonntag fand an Stelle des Trainings ein Gespräch mit den Übungsleitern der anderen Dojos statt und ich erfuhr, dass Probleme auch in anderen Dojos an der Tagesordnung sind. Interessant fand ich dabei, dass zusammen mit den Sensei Lösungsvorschläge erarbeitet wurden jedoch kein Lösungsansatz als ein alleiniges Patentrezept ausgegeben wurde. Es wurde zum Teil gesagt, dass man selbst aus dem Bauch heraus entscheiden soll, wie man weiter mit dem Problemen verfahren soll.

Abschließend kann man sagen, dass es mir in Bensheim sehr gut gefallen hat und ich bestimmt wieder kommen werde, um Neues zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Dirk Rudolf  
Karate Dojo Gärtringen