

## **Erfahrungsbericht Seminar 'Taikyoku nidan + Kihon Ippon Kumite'** (Fr., 12.02.2010 bis So., 14.02.2010) von Aaron O.

Am Samstag, den 13. Februar brachen Sabrina, Annika und ich aus dem BSK-Dojo Gärtringen nach Bensheim auf, um ein Seminar zum Thema Karate über die Einheiten 'Taikyoku nidan' sowie 'Kihon ippun kumite' zu besuchen. Wir kamen am Vormittag an und wurden von einem anderen Teilnehmer, der bereits angekommen war, begrüßt. Es folgte das übliche BSK-Ausweis-Einsammeln nebst der Begleichung der Teilnahmegebühr. Um 11 Uhr begann dann offiziell das Seminar mit einer Einheit zur Kata 'Taikyoku nidan'. Zusammen mit einer Reihe Schwarzgurten sowie einigen wenigen niedriger Graduierten übten wir zur Aufwärmung den Ablauf der Kata. Nach einigen Durchläufen folgten noch die klassischen Aufwärm- und Dehnungsübungen. Im weiteren Verlauf der Einheit wurde die Kata unter verschiedenen Gesichtspunkten wie z.B. der Fußstellung, der Körperhaltung oder -spannung, der exakten und präzisen Ausführung diverser Einzeltechniken, des richtigen Kime (Atmung) oder der richtigen Benutzung des Kiai (Kampfschrei) geübt. Während den diversen Durchläufen der Kata bekamen die Karateka viele Tipps und Korrekturen vom Seminarleiter Matthias Degen. Nach der zweistündigen Einheit zur Taikyoku nidan sowie einer einstündigen Pause folgte ab 14 Uhr eine ebenfalls zweistündige Einheit zum Thema Kihon ippun kumite. Geübt wurden die ersten zwei Einheiten des Kihon ippun kumite, welche sich mit Schlagtechniken befassen. Matthias Degen stellte zusammen mit einem der höchstgraduierten Karateka die als Partnerübungen konzipierten Einzeltechniken jeweils vor, führte deren Anwendung sowie etwaige weitere Handlungsmöglichkeiten der Endstellungen vor und erklärte den spezifischen Sinn der Einzeltechniken. Beim Üben korrigierte Matthias Degen die Karateka und deutete sie auf Verbesserungsmöglichkeiten hin. Direkt im Anschluss an die Einheit 'Kihon Ippon Kumite' folgte eine zweistündige Einheit zum Thema 'Kobudo' (Waffen), deren Teilnahme freiwillig war. Geübt wurden von den Karateka Techniken mit dem Bo (Stock) sowie den Sais (japan. Metallene Gabel). Von 18 Uhr bis 20 Uhr fand zu guter Letzt das Kunitetraining statt. Schwerpunkte dieser Einheit lagen auf Aufbaustraining sowie auf Abhärtung. Zum Einsatz kamen hier der Sandsack, das Makiwara, Hanteln und Langhanteln. Danach wurde gemeinschaftlich zu Abendgegessen, wobei Pizza sowie einige chinesische Gerichte bestellt wurden. Nach dem Abendessen saßen wir noch gemütlich mit den anderen zusammen, bis gegen 24 Uhr Nachtruhe einkehrte. Einige in der Nähe ansässige Karateka übernachteten Zuhause, die Verbleibenden im Dojo. Am nächsten Tag wurde erneut gemeinschaftlich gefrühstückt. Danach fand von 10 Uhr bis 13 Uhr die letzte Einheit zum Thema Kihon Ippon Kumite statt, in der das Gelernte des Vortags noch einmal wiederholt wurde und die letzten beiden Sequenzen des Kihon ippun kumite, welche sich mit Keris befassen, geübt wurden. Nachdem alle Einzeltechniken des Kihon ippun kumite von allen Karateka geübt worden war, wurde es mehrmals komplett geübt, um sich auch die Teile des Vortages noch einmal ins Gedächtnis zu rufen. Gegen 13 Uhr endete die letzte Trainingseinheit, an die sich das gemeinsame Saubermachen anschloss. Danach verabschiedeten sich alle Teilnehmer voneinander und machten sich auf den Heimweg.

Das Seminar war eine tolle Erfahrung. Wir haben viel gelernt und uns wie immer super mit den anderen Karatekas unterhalten.