

## **Goshin 1-3 (neu) vom 06.-07 Februar 2010 in Bensheim**

Diesmal fuhren Anke und ich das erste mal allein von Gärtringen nach Bensheim zu einem Karate Seminar. Auch wenn wir schon ohne andere Karateka aus Gärtringen in Bensheim waren eine neue Erfahrung.

Vorweg kann ich schon sagen, dass wir noch mehr Gespräche mit Karateka aus anderen Dojos hatten als sonst, da die Gespräche untereinander entfielen. Und schon vor der ersten Seminareinheit waren wir wieder überwältigt von der Gemeinschaft und der Anteilnahme am Geschehen in unserem Dojo, sowohl von den Bensheimern, als auch von den Teilnehmern aus anderen Dojos.

Nun aber zum Seminar, dem wir sehr gespannt entgegensahen. Kleine Anpassungen, z.B. im Bereich des Bojutsu kannten wir schon. Mit einer kompletten Überarbeitung der Goshin erwartetet uns eine ganz andere Dimension.

Nach den ersten Erklärungen des Systems, dass sich stark an den Kata der jeweiligen Graduierung orientiert empfanden wir es als sehr logisch aufgebaut. Der erste Eindruck, dass die Goshin dadurch wesentlich einfacher werden, da sie sich ja an bekannten Abläufen orientieren, hat sich für uns dagegen nicht bestätigt. Vielmehr bemerkten wir für, dass die einfacheren Abläufe wesentlich mehr Raum für die Tiefe ließen, zumindest für uns Anfänger (wir haben den 6. Kyu). Bei den bisherigen Goshin hatten wir schon damit zu kämpfen die Form zu lernen und „abzulaufen“.

Jetzt hatten wir die Chance zumindest einige Dinge besser und halbwegs korrekt auszuführen, ohne die Ablenkung durch eine komplexe und lange Form.

Die Erläuterungen waren wie bei jedem Seminar durch die Sensei in Bensheim ausführlich und anschaulich und die Korrekturen super auf den jeweiligen Könnenstand angepasst.

Die neue Goshin ist keine Selbstverteidigungsübung im eigentlichen Sinne. Vielmehr wurde darauf Wert gelegt zur jeweiligen Kata passende und in der Schwierigkeit dem jeweiligen Stand angepasste Sequenzen zu entwickeln. Sicher gibt es effizientere Möglichkeiten zur Selbstverteidigung, aber die neuen Goshin dienen im BSK System auch mehr der Erläuterung und Übung der wesentlichen Prinzipien und sind damit eine perfekte Ergänzung zum Kihon.

Immer wieder übten wir die korrekte Ausführung der Techniken, den Gegner/Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, eine „günstige“ Position einzunehmen, das richtige Timing und den richtigen Winkel zu „erwischen“, ...

Mir wurde wieder einmal klar, wie viele Details es gibt, den man sich langsam nähern kann.

Die Übung der 13 kleinen Sequenzen aus den 3 Goshin war eine tolle, wenn auch sehr anstrengende, Erfahrung. Für mich war es das bzgl. der Konzentration bisher anstrengendste Seminar, aber auch ein sehr interessantes.

Vielen Dank an die Sensei Ursel Arnold, Christian Lind und Peter Schömbis für ein tolles Seminar.

Vielen Dank auch an Bernd Mautry für seine Geduld und seine unermüdlichen Korrekturen beim Sai Training.

Wir freuen uns schon wieder auf die nächsten Seminare, mit interessanten Inhalten, netten und hilfreichen Gesprächen und die große Hilfsbereitschaft uns bei unserem Weg zu unterstützen.

Viele Grüße aus dem Dôjô Gärtringen  
Helge Schönborn