

Atmen? Technik? – Atmen! Technik!

Mein dritter Intensiv-Lehrgang in Lebach hatte einen deutlich anderen Schwerpunkt als die beiden vorausgehenden.

Während es in meinen ersten beiden Lehrgängen darum ging, als Neuling überhaupt einmal einen solchen Lehrgang kräftemäßig zu meistern, d. h. „irgendwie“ den fortgeschrittenen Karateka in ihren Bewegungen zu folgen und am Ende geistig und körperlich völlig erschöpft aus der Halle zu schleichen, wusste ich in diesem Jahr immerhin schon, was mich erwarten würde. Und Roman enttäuschte uns nicht.

Dieses Jahr gab er uns scheinbar ganz wenig mit auf dem Weg durch diese fünf Lehrgangstage: erstens, dass der Atem die Technik beeinflusst und nicht umgekehrt; und zweitens, dass die Kraft sicher nicht aus den Armen kommt.

Während die vier ersten Lehrgangstage das körperliche Training betonten, war die fünfte Trainingseinheit, obwohl die kürzeste, ein ganz wichtiger Abschluss: die meditative Abfolge einer Kata!

Jeden Abend wurden zwei Katas intensiv geübt (die ersten 1,5 Stunden: Hangetsu, dann 1,5 Stunden Sochin) – der Schweiß floss in Strömen, genauso wie das Wasser aus den Wolken, zumindest am Samstag. Während der ersten 30 Katas (Hangetsu) an diesem Tag war immer wieder ein Donnernrollen zu hören – es passte teilweise auch zur Stimmung unseres Trainers, dem nicht entging, dass wir nicht mit deutlichem Atem im ruhigen und dynamischen Gleichtakt die Kata absolvierten, sondern eher wie eine Stampede schnaubender Pferde durch die Abfolge an Techniken jagten (naja, zumindest kam es mir so vor)... kurz entschlossen wurden deswegen die verschiedenen Dan-Grade und abschließend auch wir Buntgurte aufgefordert, die Kata einmal als Einzelgruppe vorzuführen. Dies war für mich die größte Herausforderung des Lehrgangs...

Und zu Beginn der zweiten Trainingseinheit am Samstag spielte uns das Wetter endgültig einen Streich: Ein Blitzeinschlag hatte wohl dazu geführt, dass sich die Alarmanlage in regelmäßig unregelmäßigen Abständen mit einem durchdringenden Pfeifton meldete und ihren Zweck erfüllte: wir räumten freiwillig das Trainingsgebäude und zogen im Regen in eine andere Halle um – statt der 30fachen Wiederholung einer Kata entschloss sich unser Trainer kurzerhand zu einem anderen Schwerpunktprogramm: die Kata einmal durchzuführen, dafür aber verschiedene Sequenzen daraus in gefühlter 30facher Wiederholung! Nach einigen kurzen abschließenden Bunkai-Übungen war es endlich geschafft: Das traditionelle Pfannen-Lyoner-Fest mit reichlich kühlen Getränken durfte beginnen! Den Organisatoren hierfür ein ganz herzliches Dankeschön!

Den meditativen Abschluss des Lehrgangs am Sonntagmorgen möchte ich persönlich nicht missen; er gab mir die Gelegenheit, mich ganz intensiv mit der Kata zu beschäftigen und sie dadurch in meinem Langzeitgedächtnis zu verankern.

Dieser Lehrgang war wieder ein besonderes Ereignis in meinem persönlichen Karate-Jahr. Ich hoffe, dass ich noch oft an dieser Veranstaltung unseres Karatelehrers Roman teilnehmen darf.

Danke, Roman, für dieses tolle Training!

Ursula Haberer-Kastel