

Karate-Lehrgang und Turnier mit Sensei Axel Dziersk (5.Dan, Berlin)

Am 11. und 12. Oktober 2014 veranstaltete der Shotokan-Karateverein Freital e. V. einen Karate-Lehrgang und ein Kata-Kumite-Turnier mit Sensei Axel Dziersk, zu dem wir auch Gäste aus anderen Dojos begrüßen durften.

Wir begannen den Lehrgang mit einer straffen Erwärmung, geleitet von Sensei Stephan Pilz.

Danach zeigte uns Axel mit gezielten Dehnungsübungen, dass der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit auf Fußtechniken liegen wird. Mit vielen Übungen wurde Beweglichkeit, das schnelle Anziehen des Beins, der korrekte Ablauf der Tritte und die Körperhaltung trainiert. Dabei übten wir die einzelnen Schwerpunkte anhand von gut bekannten Techniken wie Mae-Geri und Yoko-Geri aber auch an schwierigeren Techniken wie Ushiro-Geri und Ura-Mawashi-Geri.

Den Unterschied zwischen Yoko-Geri-Kekomi und -Keage haben wir besonders herausgearbeitet und gefestigt. An der deutlichen Unterscheidung beider Techniken werde ich aber immer wieder arbeiten müssen. Besonders die Feinheiten des Hüfteinsatzes sind am Anfang nur sehr schwer umzusetzen.

Als Vorbereitung auf das anstehende Turnier übten wir partnerweise im Stand die Schnelligkeit und Genauigkeit unserer Techniken. Dazu dienten schnelle gleichzeitige Oi-Zuki-Angriffe sowohl Jodan, als auch Chudan, genauso wie Abwehrtechniken auf Angriffe des Partners. Hier musste sowohl der Zeitpunkt als auch der richtige Abwehrdruck stimmen, um die Technik sauber und wirkungsvoll anwenden zu können.

Dann wurde es dynamischer und die Beinarbeit kam hinzu. Der Angreifer schnellte mit einem Gleitschritt und Kizami-Zuki nach vorn und der Abwehrende parierte diesen mit einem Nagashi-Uke gefolgt von einem Gyaku-Zuki-Gegenangriff. Es ging zügig hin und her in der Halle. Ein wichtiges Detail machte uns Axel dabei besonders bewusst: die Stellung der Führungshand beim Jiyu-Kamae.

Zum Abschluss liefen wir mehrmals die Kata Heian Sandan – meine aktuelle Prüfungskata. Das war natürlich eine ideale Prüfungsvorbereitung (nicht nur) für mich. Als besondere Herausforderung galt es die Kata auch spiegelbildlich (Ura) zu laufen oder mit geschlossenen Augen.

Nach der Mittagspause stand dann das Kata- und Kumite-Turnier auf dem Plan. In mehreren Gruppen, eingeteilt nach Alter und Graduierung konnten sich die Karatekas in beiden Disziplinen messen und die Besten wurden ermittelt. Wir freuten uns sehr darüber, dass besonders unsere jungen Karate-Schüler sehr schöne Leistungen gezeigt haben und beste Plätze erringen konnten! Bei den Großen konnten unsere Gäste besser abschneiden. Ihre Erfolge werden unser Ansporn sein, bis zum nächsten Turnier noch intensiver zu trainieren.



Am späten Nachmittag absolvierten Susi und Stefan erfolgreich ihre Prüfungen zum 3. bzw. 1. Kyu. Herzlichen Glückwunsch!

Zum Abendessen ging „der harte Kern“ in ein chinesisches Restaurant und dort kam es zu vielen interessanten Gesprächen. Sehr interessant fand ich Axels Erklärungen zur Entstehung verschiedener Stilrichtungen im Shotokan-Karate. Das Essen war sehr gut und der Pflaumenwein richtig lecker (Danke an Stefan und Susi).

Der Sonntag begann mit einer spielerischen Erwärmung durch Partnerübungen, geleitet von Sensei Marco Herrmann.

Im folgenden "Auswertungstraining" ging Axel auf einige Themen ein, die ihm beim Kata- und Kumite-Turnier besonders aufgefallen waren. Er erläuterte uns die Bedeutung exakt ausgeführter Techniken anhand des Zusammenhangs zwischen der vorgegebenen Bewegung und der damit verbundenen Physik. Ich kam zu der Erkenntnis, dass nur durch genaue Einhaltung der Technik die physikalischen Gesetze richtig wirken können und die benötigte Energie freigesetzt werden kann, um kraftvolle Techniken zu erreichen.



Einige ziemlich anstrengende Übungen zum Bauchmuskeltraining, wie z. B. gestreckte Beine über dem Boden kreisen lassen, Liegestütze mit den Füßen an der Wand (30 cm über dem Boden!) oder sitzend mit dem Rücken an der Wand die Beine anheben (was mir leider gar nicht gelang), brachten uns wieder auf Trab. Abwechselnde Rücken- und Dehnungsübungen sorgten für einen Ausgleich. Tipps zur Verbesserungen des Distanzgefühls und optimale Platzierung des Gegenangriffs beim Kumite konnten wir

anschließend unter Axels Anleitung ausprobieren. Wichtig fand ich vor allem den Hinweis, dass beim Ippon-Kumite die Kontrolle und Aufmerksamkeit dem Gegner gegenüber (Zanchin) nicht nach dem ersten Angriff endet. Wird z. B. ein Mae-Geri-Angriff stark geblockt, sollte man noch so viel Kontrolle behalten, dass man wieder in einer sicheren, dem Gegner zugewandten Stellung landet und sich ihm nicht, den Rücken zudrehend, „ausliefert“.

Die letzte Übung war eine Kombination aus einer Prüfung vom Vortag, dem Yoko-Geri-Keage mit über den Rücken gedrehten Yoko-Geri-Kekomi – eine sehr gute Herausforderung für das Gleichgewichtsempfinden, was uns mehr oder weniger gut gelang.

Zum Abschluss fasste Axel alle wichtigen Punkte noch einmal zusammen und zeigte uns damit den Weg, den wir in den nächsten Monaten gehen sollten.

Wir danken Sensei Axel Dzierzk für die Leitung des Lehrgangs und unseren Gästen für die Bereicherung durch ihre Teilnahme. Ich habe viele neue Eindrücke und einige Erkenntnisse gewonnen, die ich versuchen werde, in meinen Weg des Karate einzubauen.

Nach dem Lehrgang legten weitere 12 Karatekas erfolgreich ihre Prüfungen zum 9.-6. Kyu ab. Auch ihnen einen herzlichen Glückwunsch.



© 2014, Erik Schanze



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).