



Am 10.10.2010 hatte die Shotokan Karate Abteilung des Aachener Hochschulsports zum Lehrgang mit anschließender Prüfung geladen. Als Trainer konnten wir Christian Wedewardt aus Frechen vom Karate-Praxis-Team gewinnen. Dem Ruf zum Training war eine bunt gemischte Gruppe Karateka des Aachener Hochschulsports gefolgt, sodass das Training in freundschaftlich lockerer Atmosphäre stattfinden konnte.

Fast pünktlich um 11:00 begannen wir mit einem leichten Warm-up das die späteren Inhalte des Lehrgangs schon erahnen ließ: einfache, effektive Selbstverteidigung aus Situationen des täglichen Lebens heraus. Das nachfolgende vierstündige Programm wurde von Christian in drei Einheiten mit verschiedenen Heranführungsweisen an die Selbstverteidigung unterteilt.

So standen zu Beginn Rensoku-Kumite Formen auf dem Programm. Wir beschäftigten uns dabei mit (teilweise recht schweißtreibenden) Partnerübungen bei denen der andauernde Fluss von Techniken im Vordergrund stand. Im Gegensatz zu unseren typischen Shotokan Trainingsformen haben wir versucht sich wiederholende Technikabläufe zu verinnerlichen, um diese in der Selbstverteidigung unter Stress intuitiv anwenden zu können. Hier hatten es unsere Anfänger gegenüber den routinierten Kämpfern deutlich leichter, weil sich unsere 'alten Hasen' mit den ungewohnten Bewegungen etwas schwer taten. Hier verlangte uns Christian koordinativ alles ab, scheinbar einfache Abläufe können doch sehr viel Konzentration erfordern. Mit dem Üben verschiedener situationsabhängiger Formen zeigte er uns, dass es wichtig ist für solche Konflikte die angebrachten Mitteln zu finden - nicht immer ist der direkte Knieeinsatz die beste Lösung.

Der zweite Themenschwerpunkt widmete sich der Frage was man aus der Heian Nidan für die Selbstverteidigung ableiten kann. Hierzu haben wir unter Christians Anleitung zuerst die Kata auf ein Minimum reduziert und alle Wiederholungen herausgekürzt um aus diesen Grundmotiven dann ins realistische Bunkai überzugehen. Hier stand also nicht der Aspekt der athletischen Ausführung, sondern das tiefere Verständnis im Vordergrund - die Kata sollte zu mehr als nur einer Abfolge von Techniken belebt werden.

Während der abschließenden Kyu-Prüfungen zeigten alle neun Prüflinge sehr gute Leistungen. So können wir ihnen an dieser Stelle zum Erreichen der neuen Graduierung gratulieren. Natürlich wurde dieser ereignisreiche Tag mit einer Aachen-typischen Karateparty abgerundet.

Wir möchten uns deshalb bei Christian noch einmal für den schönen Lehrgang bedanken und freuen uns schon auf das nächste Mal.