

## **Bericht**

### **Karate-Lehrgang mit Abe Shuseki-Shihan 9. Dan und Vilaça Shihan 7. Dan**

Am 10. Mai und 11. Mai 2011 fand im Budokan Thun ein Karate-Lehrgang mit Abe Sensei, 9. Dan, Chef Instruktor JSKA (Japan Shotokan Karate Association) aus Japan und Vilaça Pinto Sensei, 7. Dan (Chefinstruktor JSKA Portugal), statt. Organisiert hat der Lehrgang Hans Müller Sensei, 7. Dan, Leiter der Karateschule Budokan Thun. Etwa 80 Teilnehmer vom Verband JSKA Switzerland nahmen am Lehrgang teil. Das Thema des Lehrgangs waren die Kata's.

Während den zwei Tagen hatten die Teilnehmer Gelegenheit weitere sehr spannende Sachen über Karate von unserem Japanischen Chefinstruktor der JSKA Abe Sensei zu erfahren.

Müller Sensei und Vilaça Sensei unterstützten den Altmeister Abe Sensei während den Trainingseinheiten.

#### **Training am Mittwoch**

Das Training startete am Mittwoch pünktlich um 09:30. Es durften nur Schwarzgurtträger teilnehmen. In einer ersten Sequenz trainierten wir unter der Leitung von Abe Sensei alle gemeinsam Kihon (Grundschule). Die Grundschule ist, wie es der Name schon sagt, die Basis für Kata (Kür) und Kumite (Kampf). Abe Sensei erklärte uns, dass der gute Stand und die Verbundenheit zur Erde eine sehr wichtige Grundlage ist. Wir praktizierten verschiedene Standübungen.

Nach der Grundschule wurde die Klasse auf zwei Gruppen aufgeteilt. Ab 3. Dan wurden die Katas Gojushio-Dai und Chinte mit Abe Sensei trainiert, bis und mit 2. Dan die Kata Bassai-Sho mit Vilaça Sensei.

In beiden Gruppen ging der Lehrer auf die verschiedenen Details und Geheimnisse der jeweiligen Kata ein. Die Kata wurde Schritt für Schritt auseinandergenommen und die einzelnen, zum Teil sehr schwierigen Teile bezüglich Technik, Ablauf, Haltung, Atem und Bedeutung geübt.

Der erste Trainingsteil war um 11:30 zu Ende. Da die Temperatur schon fast sommerlich war kamen alle Teilnehmer zum Schwitzen. Dies war bereits schon nach der Grundschule der Fall. Um 12:00 nahmen wir gemeinsam das Mittagessen ein. Es gab ein sehr gutes Tailändisches Buffet und jeder konnte soviel Essen wie er mochte.

Um 14:00 ging es weiter mit Theorie. Abe Sensei erzählte uns etwas über die Geschichte der Katas im Zusammenhang mit dem Shotokan Karate. Die Shotokan Katas haben in ihren Wurzeln vor allem Einfluss von zwei verschiedenen Stilen, die von Shuri und die von Naha. Die Techniken von Shuri sind sehr kurz, die von Naha sind lange. So kann noch heute nachvollzogen werden, welche Kata von welchem ursprünglichen Stil abstammt wurde. Wir durften Abe Sensei Fragen stellen. Natürlich nutzte Abe Sensei auch die Gelegenheit uns Fragen zu stellen. Auf seine Frage, wieso der hintere Fuss immer ganz am Boden bleiben soll (im Kihon), erwartete er von jedem Teilnehmer mindestens eine Antwort. Die Antworten kommentierte er nicht, sondern hörte nur gespannt zu. Anhand der Mimik war es jedoch möglich, das klare Einverständnis oder Zweifel zu erkennen. Es gibt sicher mehrere

Antworten auf die Frage. Die eine vielleicht etwas treffender als die andere. Abe Sensei erklärte uns, dass es im Karate nicht einfach nur schwarz und weiss gibt, sondern auch etwas zwischendurch.

Nach dem Theorieteil arbeiteten wir in den zwei Gruppen nochmals an den Katas, die wir am Morgen trainiert haben.

Von 17:00 bis 18:30 fand der Schiedsrichterkurs statt. Der Schiedsrichterkurs war sehr lernreich für alle Schwarzgurtträger. Auch beim Schiedsrichten gibt es ein Kihon. Dazu gehört die Bestimmung des Shomen und die daraus folgende richtige Positionierung des Hauptschiedsrichter. Auch die genaue Position der Eckschiedsrichter hat Abe Sensei am praktischen Beispiel korrigiert. Viel Theorie gab es nicht, sondern es wurde alles direkt an praktischen Durchführung fortlaufend korrigiert. Die Kinder und Jugendlichen hatten uns unterstützt als Wettkämpfer. Auch sie konnten bezüglich Verhalten bei Wettkämpfen etwas dazu lernen. Der erste grössere Teil wurde mit Kata zu zweien und mit Punktesystem durchgeführt. Die restliche Zeit verbrachten wir mit Schiedsrichten im Jiyu-Ippon-Kumite.

Marco Genteki Röss, Präsident des JSKA Switzerland, stand uns während der ganzen Zeit zur Verfügung um vom Japanischen ins Deutsche und umgekehrt zu übersetzen. Vielen Dank für die nicht so einfache Aufgabe.

Einen ganz grossen Dank dem Organisator Sensei Hans Müller !  
Bis zum nächsten Seminar.

Oss  
Marcel Suri  
Deshi Budokan Thun