

Meister der Zeit

Lehrgang mit Walter Seeholzer Shihan, 7. Dan Gojukai

Thun, 27. November 2011, ein historischer Tag. Aus welchem Grund historisch?

Es ist das erste Mal im Budokan Thun, wenn nicht sogar in der Schweiz, dass ein Gōju Ryu Sensei in einem Shotokan Dojo unterrichtet. Wir durften an diesem Tag Sensei Walter Seeholzer, 7. Dan Gojukai begrüßen.

Was ist der Unterschied zwischen den Karatestilen Shotokan und Goju-Ryu?

Seeholzer Sensei meint, es gibt gar keinen ... oder doch?

Beide Stilrichtungen beruhen auf Budo, der inneren Form, die Atmung und innere Haltung. Die Atmung und die Entwicklung der inneren Kraft (Chi) ist in beiden Stilrichtungen entscheidend für die äussere Form.

Die Technik unterscheidet sich sehr stark vom Shotokan. Während im Shotokan lange, kräftige Techniken mit einem tiefen Stand praktiziert werden, ist im Goju Ryu die Technik, wie es der Name bereits sagt, mit ausgesprochenen harten (Go) und weichen (Ju), runden Bewegungen geprägt. Goju Ryu hat den Ursprung in Okinawa und einen starken chinesischen Einfluss. Es kennt auch die drei traditionellen Disziplinen Kihon (Grundschule), Kata (Kür) und Kumite (Kampf).

Das Aufwärmen vor dem Training erfolgte nach einer Methode, die in Japan auf eine lange Tradition zurückgreift. Der Ablauf ist immer gleich und berücksichtigt alle wichtigen Muskeln und Bänder von Fuss bis Kopf. Sensei Seeholzer trainiert uns je eine Stunde Kihon, Kumite und Kata. Im Kihon ging es vor allem um die Atemtechnik und einige wenige Goju-Ryu Techniken. Im Kumite machten wir einige Partnerübungen und konnten damit die Techniken auch anwenden. Was für uns Shotokan Karatekas etwas ungewohnt ist, ist die nahe Distanz zum Partner und dadurch auch sehr kurze, schnelle Bewegungen. Auch die Kombination zwischen geraden und runden Techniken war ein interessante Erfahrung.

Im Goju Ryu werden die Katas in verschiedenen Ausführungen trainiert, das heisst die gleiche Kata kann sehr schnell, kräftig oder auch sehr langsam, usw. geübt werden. Sensei Seeholzer gab uns die Aufgabe eine uns bekannte Shotokan Kata zu wählen und diese möglichst langsam auszuführen. Dabei achteten wir vor allem auf die einzelnen Bewegungen. Diese mussten möglichst fließend und langsam sein. Dies braucht neben den Detailkenntnissen jeder Bewegung auch Kraft, was anstrengend und schweisstreibend ist.

Sensei Walter Seeholzer und Sensei Hans Müller sind schon lange befreundet. Beide waren mehrmals in Japan und kennen die Kultur und Leute sehr gut.

Herzlichen Dank an beide Sensei's für den sehr interessanten Lehrgang und den zusätzlichen Erfahrungen, die wir im traditionellen Karatedo sammeln durften.

Oss

Marcel Suri

Budokan Thun