

Thun, 23. Oktober 14:00 Uhr

Ein Tisch, mehrere Bänke drumherum für knapp 40 Karatekas und auf dem Tisch ein Flipchart. Shihan Rikuta Koga, 8. Dan, beginnt mit der Theoriestunde. Alle sind gespannt. Was unterscheidet Traditionelles Karate von Sport-Karate? Mit ausdrucksstarken Illustrationen und Skizzen erklärt uns dies Shihan Koga. Es geht nicht darum, die beiden Karaterichtungen zu vergleichen, sondern vielmehr die Differenzen zu erklären. Die Swiss Karatedo Confederation (SKC), zu derer Shihan Kai (Verbands Rat) auch Shihan Koga gehört, pflegt und fördert die traditionelle Vielfalt verschiedener Karatestile. Im Traditionellen Karate wird die Harmonie oder auch das Gleichgewicht zwischen Kihon (Grundschule), Kata (Kür), Kumite (Kampf), und Geist angestrebt. Das Traditionelle Karate ist nicht nur für die ganz Jungen, sondern kann bis ins hohe Alter praktiziert werden. Shihan Koga ist 70 Jahre jung und körperlich, wie auch geistig sehr fit. Auch unter den Teilnehmern waren einige über 50 jährige. Durch die Suche nach dem Gleichgewicht wird der Körper nicht „verbraucht“. Dies zeigt auch, das Karatedo einen Weg (japanisch Do) für das ganze Leben ist, der jeder für sich selbst finden muss. Nach den Ausführungen über das Traditionelle Karatedo war die Fragerunde eröffnet. Die Fragen richteten sich vor allem an Shihan Koga, wie er Kanazawa Kancho kennen gelernt hat oder wie er etwa in die Schweiz gefunden hat. Shihan Koga ist in Japan geboren und hat dort an der Universität studiert. Während seinem Studium hatte er Shotokan Karate gelernt. Schon bald nach seinem Studium konnte er in Hongkong arbeiten gehen, damals noch eine britische Kolonie. In Hongkong trainierte er nebst der Arbeit weiterhin Karate und begann schon bald auf Grund der grossen Nachfrage, Karate zu unterrichten. Nach 4 Jahren Hongkong kam Shihan Koga 1973 in die Schweiz und ist bis heute geblieben. Da haben wir wieder einmal die Bestätigung, wie schön die Schweiz ist!

In weiteren 2 Stunden unterrichtete uns Shihan Koga Karate. Nach einem intensivem Aufwärmen mit viel Dehnung = Beweglichkeit! - Ich habe gestaunt wie beweglich Shihan Koga, 70 jährig? ist. Sehr wahrscheinlich haben auch andere gestaunt. - haben wir einige grundsätzliche Arm- und Beintechniken trainiert. Er hat uns erklärt, dass es nicht wichtig ist die Beintechniken hoch zu machen, sondern die Bewegung und Fussstellung korrekt sind. Ausgenommen bei den Jungen, also auch bis 70jährigen, mmh!, die sollten schon Jōdan (Kopfhöhe) schlagen können. Nach dem Kihon (Grundschule) folgten einige Partnerübungen, bei denen es vor allem um die Wachsamkeit (Zanshin), Schnelligkeit und Reaktion ging. Als letztes übten wir uns in Kata. Als erstes trainierten wir die Kata Kankū-Dai. Shihan Koga zeigte uns Details und das Bunkai (Anwendung) der Kata. Als zweite Kata übten wir Gojushiho Sho (54 Schritte). Gojushiho Sho ist eine lange, sehr schwierige Shotokan-Kata.

Koga Shihan hat uns immer wieder auf die japanische Kultur aufmerksam gemacht, in dem er diverse Details erklärte. Das traditionelle Karate kann vor allem begreifen, wer versucht die japanische Kultur und Geschichte zu verstehen.

Der Lehrgang wurde von Sensei Hans Müller für alle Verbände und Stile, die am traditionellen Karate Freude haben, im Rahmen der Swiss Karatedo Confederation (SKC, www.swiss-karatedo.org) organisiert.

Wir danken Shihan Rikuta Koga und Sensei Hans Müller für den interessanten Lehrgang und würden und freuen Shihan Koga ein nächstes Mal im Budokan Thun (www.karate-budokan-thun.com) begrüßen zu dürfen.

Oss!

Marcel Suri
Budokan Thun