

Bericht:
Karate-Seminar
mit Vilaça Sensei 7.Dan und Hans Sensei 6.Dan
vom 19. – 21.Juni 2009

Vom 19. Juni 2009 bis 21. Juni 2009 fand im Budokan Thun das Karateseminar mit Vilaça Sensei, 7. Dan und Hans Sensei, 6. Dan statt. Gesamthaft nahmen ungefähr 40 Teilnehmer vom JSKA Switzerland am Seminar teil. Als weitere Gäste aus Portugal durften wir Miguel, 5.Dan und Marina, 2. Dan. im Budokan Thun begrüßen. Jeden Tag war ein Training angesagt. Das erste Training war am Freitagabend. Die anderen beiden Trainings waren am Samstag Nachmittag und am Sonntag morgen. Für Schüler vom Budokan Thun, die unter 18 Jahren sind, war das ganze Seminar gesponsert von der Donatorenvereinigung des Thuner Sports. Vielen herzlichen Dank dem Sponsor!

Während den drei Tagen konnten die Teilnehmer mehr über Karate und Budo erfahren. Der jüngste Teilnehmer war 6 ½ Jahre alt.

Vilaça Sensei, 64jährig, 7. Dan kommt aus Portugal und ist dort ein Pionier des Shotokan Karatestils und gehört ebenfalls dem JSKA an. Während seinen Aufenthalten in Japan bei der JKA in den 70er und 80er Jahren hatte er bei den grössten Meistern in Japan trainiert. Seine Lehrer waren unter anderen Sensei Masatoshi Nakayama und Sensei Keigo Abe, Chefinstruktor JSKA. Sensei Masatoshi Nakayama war Schüler vom grossen Meister Gichin Funakoshi, dem Begründer des Shotokan Karatestils.

1. Training

Am Freitag zwischen 19:00 und 20:15 hatte uns Vilaça Sensei die Wichtigkeit der Grundschule, Tai Sabaki und die Kata Empi trainiert. Die Grundschule ist das wichtigste Element im Karate und die Basis für die Kata und für das Kumite. Es mag sein, dass uns die Grundschule (Kihon) etwas langweilig vorkommt, denn wir werden sehr grundlegende Übungen machen, erzählte uns Vilaça Sensei. Jedoch gibt es sehr viele Details bei den Bewegungen, so dass wir ein Leben lang etwas verbessern können. Karate kann nicht nur über den Geist gelernt werden, wie zum Beispiel Mathematik, sondern auch der Körper muss trainiert sein. Schlussendlich müssen Körper und Geist aufeinander abgestimmt sein. Um dies zu erreichen ist viel Training notwendig. Die Übungen müssen 1000 Mal wiederholt werden, nur so werden die Bewegungen besser und kommen ins Unterbewusstsein. Anhand des Zenkutsu-dachi (Vorwärtsstellung) erläuterte uns Vilaça Sensei, dass die Koordination der einzelnen Bewegungen des Körpers, Händen und Füßen sehr wichtig ist. Die einzelnen Bewegungsteile müssen aufeinander abgestimmt sein, so dass es eine Bewegung als Ganzes ergibt. Mit Gyaku-zuki und Kizami zuki konnten wir erfahren, dass die Bewegungen aus den Hüften kommen, respektive der Ursprung in der Hara (Gravitationszentrum) liegt. Es geht also darum, die Kraft nicht nur aus den Arm- oder Beinmuskeln zu entwickeln, sondern möglichst viele Muskeln zu brauchen. Mit dem Schwung aus den Hüften werden die Arme schon fast von selbst bewegt.

Im 2. Trainingsteil haben wir Tai Sabaki mit Drehen geübt. Beim Drehen ist es besonders wichtig den Blick zu halten. Vilaça Sensei zeigte uns wie dies mit

Konzentration auf einen Punkt an der Wand möglich ist. Nachdem wir den grundlegenden Bewegungsablauf geübt haben, haben wir die gleiche Übung zu Dritt praktiziert. Dabei haben 2 nacheinander angegriffen und der Verteidiger musste mit einer Drehung ausweichen. Auch hier war wichtig, das vorher in der Grundschule erlernte einzusetzen, Koordination und Hüfte. Als weiteren wichtigen Faktor gilt das Timing der Abwehr in Form von Ausweichen. Der Abwehrende muss sich vorstellen, dass er keine Ahnung hat welcher Angriff folgt. Wichtig ist dabei erst im letzten Moment auszuweichen. Also den Angreifer damit zu überraschen.

Als Letztes haben wir Kata geübt. Dabei wurden die Schüler in 2 Gruppen aufgeteilt. Bis und mit Blaugurt für die Heian Katas bei Hans Sensei und ab Braungurt bei Vilaça Sensei für Empi. Die beiden Senseis zeigten einige Details, die bei den Katas zu beachten sind.

2. Training, Samstag von 15:00 bis 18:00

Als erstes hat Vilaça Sensei wiederum Grundschule trainiert. Diesmal Kōkutsu-dachi. Auch hier ist sehr wichtig, dass die Kraft aus den Hüften kommt. Den Unterarm inkl. Hand solle man sich als Schwert vorstellen. Dieses "Schwert" wird von der Hüfte über den Ellbogen bewegt. Wichtig ist es, unsere Gelenke für die Kraftentwicklung (Schwung) einzusetzen.

Anhand des Kōkutsu-dachi erklärte uns Vilaça Sensei weiter, dass beim Gehen immer zuerst der Vorderfuss und am Schluss die Ferse den Boden berührt. Die Füße sollen nur soweit vom Boden abheben, dass darunter ein Blatt Papier platz hat und nicht mehr. So entsteht beim Vorwärts und Rückwärts gehen kein Lärm. Ein weiterer wichtiger Punkt beim Gehen ist den Schwerpunkt möglichst tief zu halten, um fest mit dem Boden verbunden zu sein.

Für die Kata wurden wiederum zwei Gruppen gebildet, eine bis und mit Blaugurt, die andere ab Braungurt. Ab Braungurt wurde von Vilaça Sensei die Kata Jiin unterrichtet. Er zeigte uns den Weg und viele Details der Kata in einzelnen Schritten. Die zweite Gruppe trainierte mit Hans Sensei die Kata Heian Yondan. Dabei lernten die Schüler die Anwendung der Grundschule. Schwerpunkt war die Bewegung der Füße. Immer zuerst mit dem Vorderfuss und erst am Schluss mit der Ferse abstehen.

Im letzten Trainingsteil lernten wir viel über Kumite. Wir trainierten Ippon Jiyu Kumite (Halbfreikampf). Im Ippon Jiyu Kumite gibt es im Gegensatz zum Jiyu Kumite (Freikampf) genau einer Regel. Es gibt nur ein Angriff, also genau eine Chance. Im Freikampf sind mehrere Angriffe hintereinander erlaubt. Das Kumite ist ein Training für den richtigen Kampf, in dem der Körper und der Geist für verschiedene Situationen vorbereitet werden. Intuitiv haben die meisten Menschen eine Verteidigungsart, die sie bei einer überraschenden Gefahr unbewusst anwenden. Im Kumite-Training geht es unter anderem darum, weitere Varianten für die Verteidigung im Unterbewusstsein gespeichert zu haben. Verständlich ist, dass dies nicht sofort erfolgt, sondern viel Training mit viel Wiederholung benötigt. Manchmal erscheinen uns gewisse Bewegungen etwas ungewohnt, so dass wir unser eigenes Ich (Ego) überwinden müssen. Nach langem Training ist es möglich bei einem überraschenden Angriff automatisch, ohne zu Denken, verschiedene Abwehrvarianten zur Auswahl zu haben. Wir können im alltäglichen Leben auch nicht immer vor allem davon rennen.

Mit jahrelangem Training ändert sich unsere innere Haltung, die auch auf unseren Alltag (Beruf, Privat, Schule, etc.) Einfluss hat.

Für die Verteidigung ist es wichtig zu realisieren, dass jeder Schlag aus drei Phasen besteht. Der Start, die Mitte und das Ende des Schlages. In allen drei Phasen kann eine Verteidigung stattfinden. Wir konzentrieren uns in den folgenden Verteidigungsübungen auf die Endphase des Schlages. Dabei geht es darum im letzten Moment dem nahenden Schlag auszuweichen. Wenn wir zu früh ausweichen, kann der Gegner die Richtung des Schlages anpassen und den Abwehrende erreichen. Für das Training ist der Idealfall, wenn der angreifende Schlag den Verteidiger ganz leicht berührt, bevor er ausweicht. Also auch bei dieser Übung ist wiederum die Koordination, das Timing sehr wichtig. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Distanz. Der Verteidiger darf nicht zu weit ausweichen, sondern nur soweit, dass er für einen Gegenangriff in Reichweite des Gegners ist. Mit dieser Übung können wir trainieren keine Angst zu haben und unser eigenes Vertrauen stärken. Kinder haben dadurch die Möglichkeit, schon sehr früh ein gutes Selbstvertrauen aufzubauen.

All diese Übungen gehen nicht ohne Konzentration, dem Zanshin (Aufmerksamkeit). Der Blick ist ein wichtiger Bestandteil für das Zanshin. Der Gegner muss immer mit den Augen unter Kontrolle gehalten werden. Dabei ist es wichtig, ihm nicht direkt in die Augen zu schauen. Ein Kampf kann nur mit dieser Konzentration gewonnen werden.

Über das Zanshin gibt es eine bekannte japanische Geschichte: Zwei Samurai Clans haben sich bekämpft. Dabei hat der eine Clan die Idee mit einem falschen Boten den Anführer des anderen Clan umzubringen. Der Bote brach die falsche Nachricht dem Anführer. Er wurde vom Anführer zu einem Tee eingeladen. Während dem Teetrinken wartete der Bote auf einen günstigen Moment um sein Schwert zu ziehen. Der Anführer war immer Wachsam und trank den Tee mit der linken Hand, um die Rechte für das Schwert frei zuhalten. Es gab für den Boten nie einen Moment einer Unkonzentriertheit des Anführers, so dass er nach Hause musste, ohne eine Gelegenheit gehabt zu haben, den Anführer zu töten.

Nach dem sehr interessanten Training waren die Danprüfungen. Die zwei Prüflinge Tose und Ibrahim hatten die Ehre unter Aufsicht der Senseis Vilaça, Hans und Gaetano ihre Prüfungen abzulegen. Ibrahim bestand erfolgreich den 3. Dan und Tose den 2. Dan. Wir gratulieren den Danträgern zur bestandenen Prüfung!

3. Training, Sonntag 21. Juni von 09:30 bis 11:30

Das Ziel des Trainings ist Beweglichkeit. Wir trainieren die Beweglichkeit der Beine angefangen mit einer Partnerübung. Um eine gute Beweglichkeit zu erreichen braucht es immer wieder Training. Jüngere Karatekas erreichen schneller mehr Beweglichkeit als ältere. Wir haben alle Zeit. Wichtig ist immer in kleinen Schritten zu trainieren um in grossen Schritten vorwärts zu kommen.

Als weitere Übung haben wir verschiedene Fusstechniken als Kombination trainiert. Wichtig dabei ist es die ganze Kombination als eine Bewegung zu betrachten. Die Kombinationen haben auch Richtungsänderungen enthalten. Im Karate beanspruchen wir unseren Körper mit schnellen Bewegungen sehr stark. Als Ausgleich dazu ist es wichtig zwischendurch zu entspannen mit langsamen Bewegungen um den Körper in Harmonie zu halten.

Nach den Beweglichkeitsübungen haben wir die Grundlagen des Kumites trainiert. Dabei ging es vorerst darum vorwärts und rückwärts zu bewegen. Die

Vorwärtsbewegung wird mit dem hinteren Bein angestossen und die Rückwärtsbewegung mit dem Vorderen. Die Beweglichkeit wird mit der Gewichtsverteilung vorne, hinten mit 50/50 erreicht. So können wir explosiv vorwärts oder rückwärts gehen, je nachdem was die Situation erfordert. Für die Explosivität ist es weiter sehr wichtig, dass über die gebeugten Knie ein grosser Federweg entsteht um die erforderliche physische Kraft zu entwickeln.

Ein Schritt vorwärts Gehen im Karate unterscheidet sich wesentlich vom normalen Gehen. Es ist wichtig, dass der Fussvorderteil den Boden zuerst berührt und dann erst der ganze Fuss. Damit entsteht auch kein Lärm beim Gehen. Weiter besteht ein ganzer Schritt aus zwei Teilen die eine Bewegung ergeben. Beim Vorwärtsschritt ist der erste Teil das Stossen des hinteren Beines und danach wird der Körper in einem zweiten Teil mit dem anderen Bein vorwärts gestossen. Mit einer Bewegung können diese beiden Kräfte addiert werden. Werden zwei Bewegungen daraus, fehlt die summierte Kraft und es bleiben zwei einzelne Kräfte, die nie die gleiche Gesamtkraft entwickeln können.

Als nächstes haben wir Kumite mit einem Partner geübt. Dabei ging es genau um das Gegenteil vom vorherigen Tag. Dem Schlag nicht im letzten Moment auszuweichen sondern den Schlag ganz am Anfang mit einem Gegenangriff zu erwidern. Auch hier ist das Timing sehr wichtig. Mit grosser Distanz zum Partner haben wir über unser Auge die Reaktion trainiert, um bei einem Angriff den Verteidigungsschlag schneller fertig zu haben als der Angreifer seinen hat. Schlussendlich übten wir dies mit der richtigen Distanz. Es ging darum die Angriffe Jōdan, Chūdan zuki, Mae-geri, Yoko-geri kekomi und Mawashi-geri mit einem Konterschlag abzuwehren. Wie bereits gelernt, kommt dabei die Explosivität zur Anwendung. Die Explosivität entsteht nicht in den Beinen oder in den Muskeln sondern im Kopf. Unser Geist muss die geforderte Explosivität entwickeln. Wenn der Geist dem Körper diesen Befehl nicht geben kann, so wird der Körper nie explosiv reagieren.

Am Schluss haben wir unter Anleitung von Miguel Sensei, 5. Dan, Tai Chi Entspannungsübungen praktiziert.

Nach dem Training gab uns Vilaça Sensei Informationen über die Karate Weltmeisterschaften 2010 in Portugal. Die Informationen werden in Kürze auf der Budokan-Homepage zur Verfügung stehen.

Bei jedem Karate-Training ist es wichtig mit leerem Koffer ins Training zu kommen und mit vollem Koffer nach Hause zu gehen. Wenn wir nur immer das machen, was wir uns schon gewohnt sind, also bereits in unserem Unterbewusstsein haben, gehen wir mit leerem Koffer aus dem Dojo.

Das Seminar haben wir Sensei Hans Müller durch seine guten Beziehungen in Europa und zu den grossen Meistern des Karate-Do zu verdanken. Sensei Hans hat während allen Trainings simultan von englisch auf schweizerdeutsch übersetzt.

Wir danken Sensei Vilaça Pinto und Hans Müller für das interessante, spannende Karate-Seminar. Vilaça Sensei wird voraussichtlich nächstes Jahr wieder bei uns sein.

Oss!
Marcel Suri