

Wado-Pfingstlehrgang 2013 in Berlin

Das Tanden als Zentrum des Ki und Schwerpunkt des menschlichen Körpers

Mehr als 100 Teilnehmer trafen sich zum traditionellen Wado-Pfingstlehrgang 2013 in Berlin. Geleitet wurde der Lehrgang von Shuzo Imai, Takamasa Arakawa, Bernd Alscher und Christina Gutz.

Das Training

Der Lehrgang erstreckte sich über drei Tage und spiegelte die Vielfalt des Wado wider: Kihon, Kata und Kata-Kaisetsu, Idori, Kihon Kumite, Ohyo Kumite, Selbstverteidigung, Tanto Dori sowie Tachi Dori wurden trainiert. Der gemeinsame „rote Faden“ der Trainer war die Bedeutung des Tanden in Zusammenhang mit wichtigen Prinzipien des Budo im Allgemeinen und des Wado Ryu im Besonderen, wie z. B. Chushin Tadasu (korrekte Körperhaltung), Tai Otoshi (Fallenlassen des Körpers), Tai Sabaki (Ausweichbewegungen). Jedes Training begann und endete mit gemeinsamen Übungen. Im Hauptteil der jeweiligen Einheit trainierten die Teilnehmer in nach Graduierung unterteilten Gruppen.

Shuzo Imai legte in seinem Training einen Schwerpunkt auf das Kihon: Ein gutes Kihon ist Basis für ein tieferes Verständnis aller Techniken und Voraussetzung für das Umsetzen komplizierter Bewegungsabläufe. Er wies darauf hin, dass die Techniken schnell und effektiv ausgeführt werden können, wenn die Bewegungen aus dem Tanden gelöst werden, aus der Entspannung erfolgen und den Schwerpunkt des menschlichen Körpers nutzen. Dies demonstrierte und vermittelte er bei Tachi Dori, Tanto Dori und weiteren Partnerübungen.

Takamasa Arakawa betonte ebenfalls die Bedeutung des Tanden. Grundsätzlich wird zwischen oberem, mittlerem und unterem Tanden unterschieden. Für das Karate und Budo ist vor allem das untere Tanden von Bedeutung: Es ist der „Sitz“ des inneren Ki (Energie). Es bildet die Grundlage für einen guten und „geerdeten“ Stand und eine korrekte Atmung, unterstützt aber auch die Kontrolle von Gedanken und Emotionen. In seinem Kumite- und Partnertraining hob Takamasa Arakawa die Bedeutung von taktischem Denken und Handeln hervor, so z. B. Go no Sen, Sen no Sen, Sen Sen no Sen. Von Go no Sen wird gesprochen, wenn der Verteidiger auf den Angriff reagiert und somit weitere Aktionen des Angreifers verhindert. Im Falle von Sen no Sen wird der Angriff vorweggenommen, indem dem anderen zuvorgekommen wird. Sen Sen no Sen ist schließlich die Vorwegnahme, indem dem anderen zuvorgekommen wird, der selbst versucht, einem zuvorkommen.¹ Weiterhin gab Takamasa Arakawa den Teilnehmern sowohl bei den Kata Naihanchi und Niseishi als auch bei den Idori unter Einbeziehung wichtiger Budoprinzipien gezielte und detaillierte Hinweise. Wie in den vergangenen Jahren überzeugte er mit seinem didaktisch-methodischen vielfältigen Wissen und seiner Fachkompetenz.

Bernd Alscher und Christina Gutz betonten in ihrem Training ebenfalls die Bedeutung des Tanden: Hier konzentriert sich die Energie, hier löst sie sich und ermöglicht das Ausführen schneller und effektiver Techniken.² Bei dem Üben von Ippon und Ohyo Kumite vermittelte Christina Gutz den Teilnehmern, dass ein Bewusstsein für Maai (korrekter Abstand zum Partner), Metsuki (Blick) und Zanshin (Aufmerksamkeit) wesentlich für eine effektive Arbeit mit dem Partner im Allgemeinen und im Wettkampf sowie in der Selbstverteidigung im Besonderen sind.

Insgesamt verdeutlichte dieser Lehrgang die Bedeutung des Tanden für das Budo und Karate. Darüber hinaus versuchten die Trainer zu vermitteln, dass ein Handeln aus der eigenen Mitte heraus ein ausgeglichenes, freundliches und achtungsvolles Miteinander fördert. Der respektvolle Umgang der Teilnehmer miteinander und ihre hohe Konzentration während des Lehrgangs zeigten, dass dies möglich ist.

Dan-Prüfung

Vor der hochrangig besetzten Dan-Prüfungskommission, deren Mitglieder Rob Zwartjes (9. Dan), Shuzo Imai (8. Dan), Carlos Molina (8. Dan) und Josef Schäfer (6. Dan) waren, bestanden die Prüfung

zum 6. Dan: Bernd Alscher, Domingos Ssousa und Christina Gutz,

zum 1. Dan: Adrienn Wenczel, Erika Fodor, Helga Gläser, Nikolett Mikle, Nóra Izsó, Szabina Kálmán.

Wado-Pfingstlehrgang 2014

Im nächsten Jahr wird der Wado-Pfingstlehrgang von Toby Threadgill, Menkyo Kaiden Takamura-Ha Shindo Yoshin Ryu, und Shuzo Imai, 8. Dan Wado Ryu geleitet werden. Toby Threadgill und Takamasa Arakawa, 6. Dan JKF Wado-Kai, werden im jährlichen Wechsel unterrichten.

Wir laden alle Budoka ein, nach Berlin zu kommen und mit uns zu trainieren!

Fotos made by Tamás Stefán: Tűzmadar SE, www.tuzmadarse.hu

¹ Vgl. Kenei Mabuni: Leere Hand. Vom Wesen des Budo-Karate. Herausgeber Carlos Molina. 1. Auflage Chemnitz: Palisander 2007, S.187 f.

² Vgl. Christina Gutz: „Ten Chi Jin ist der Schlüssel, um Nairiki zu entwickeln, der Schlüssel um die wahre Tiefe des japanischen Budo zu erschließen“, Takamura Yukiyoshi – Takamura-ha Shindo Yoshin Ryu. Wado Lehrgang mit Toby Threadgill (USA) und Bob Nash (USA) vom 23. – 25.02.2013 in Berlin