

Christina Gutz

Wado-Pfingstlehrgang 2011 in Berlin

Budo – Ein Weg für das ganze Leben

Mehr als 100 Teilnehmer trafen sich zum traditionellen Wado-Pfingstlehrgang 2011 in Berlin. Geleitet wurde das Training von Shuzo Imai, 8. Dan, Takamasa Arakawa, 6. Dan JKF Wadokai Japan und Christina Gutz, 5. Dan.

Das Training

Der Lehrgang spiegelte die Vielfalt des Wado wider: Kihon, Kata und Kata-Bunkai, Idori, Kihon Kumite, Ohyo Kumite, Selbstverteidigung, Tanto Dori sowie Tachi Dori wurden trainiert.

Immer wieder ging es den Trainern um Budo-Prinzipien wie Chushin Tadasu (korrekte Körperhaltung), Kansetsu (Blockieren der Gelenke), Kuzushi (das Gleichgewicht des Partners brechen), Tai Otoshi (Fallenlassen des Körpers), Irimi (Übertragen der Energie nach vorne zum Angreifer) und Tai Sabaki (Ausweichbewegungen).

Takamasa Arakawa betonte an Beispielen von Kihon Kumite 6 und 7 die notwendige Zusammenarbeit der Partner, die sich einander anvertrauen und sich „miteinander verbinden“ sollten. So entsteht zwischen den Partnern eine Harmonie (Wa): Angreifer und Verteidiger werden im besten Fall zu einer Einheit. Deshalb ist das Finden der richtigen Distanz zum Partner wichtiger als das starre Einhalten von Bewegungsschritten.

Bei der Selbstverteidigung gegen Messerangriffe veranschaulichte Christina Gutz, dass kleine Ausweichbewegungen und gleichzeitiger Wa-Uke Ausgang für verschiedene effektive Verteidigungsmöglichkeiten sein können. Diesen Gedanken griff Takamasa Arakawa auf und vermittelte den Teilnehmern vielfältige weitere Technikabfolgen. Beide betonten, dass auch bei der Selbstverteidigung die o. g. Budo-Prinzipien umgesetzt werden.

Höhepunkt des Lehrgangs war der Unterricht von Shuzo Imai zu Tachi Dori. Er demonstrierte den Teilnehmern drei Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten, die unmittelbar auf Hironori Otsuka (1892 – 1982), den Begründer des Wado Ryu, zurückgehen. Deutlich vermittelte Shuzo Imai hierbei Prinzipien des Wado im Allgemeinen und den Zusammenhang zwischen Kihon Kumite, Tanto Dori und Tachi Dori im Besonderen.

Budo – Ein Weg für das ganze Leben

Im Rahmen des Trainer- und Prüferlehrgangs thematisierte Takamasa Arakawa u. a. neue Entwicklungen im Karate in Japan:

In Japan ist Karate Unterrichtsfach. Auch an der Universität gibt es viele Trainingsmöglichkeiten. Oftmals wird lediglich sportliches Wettkampfkarate unterrichtet, und als Erwachsene hören viele Japaner mit dem Karate auf.

Gegenwärtig gibt es Bemühungen, erneut Budo und die erzieherische Seite des Karate zu vermitteln. Von allen Budo-Arten hat Karate die meisten Mitglieder. Vermehrt wird Karate für Ältere angeboten und es zeigt sich, dass sie Freude am Karate haben. Seit ca. zehn Jahren gibt es Wettkämpfe für Menschen über 40 Jahre. Die Wettkämpfe sind für alle Stilrichtungen offen und vom japanischen Kulturministerium anerkannt. Insgesamt ist dieses Konzept erfolgreich. Auch in die Schule von Takamasa Arakawa kommen ältere Leute. Somit gewinnt neben dem Budo die gesundheitliche Seite des Karate für Trainer und Schüler an Bedeutung. Takamasa Arakawa versicherte, er werde zu Hause erzählen und in seinem japanischen Artikel über den Berliner Wado-Pfingstlehrgang schreiben, dass in Europa viele Ältere Karate mit Spaß und Erfolg praktizieren.

Dan-Prüfung

Die Dan-Prüfung bestanden Mathias Gäbel: 5. Dan, Frank Steffen: 4. Dan, László Künsztler: 2. Dan, Daniel Steffen: 2. Dan, Ildiko Czigány: 1. Dan und Marion Thanner: 1. Dan.

Wado-Pfingstlehrgang 2012

Im nächsten Jahr wird es wieder einen Wado-Pfingstlehrgang geben. Wir laden alle Karateka ein, nach Berlin zu kommen und mit uns zu trainieren!