

Kata-Marathon in Rülzheim

- Gelungene Gratwanderung zwischen Tradition und Wettkampf -

Wer diesmal die Trainingsmöglichkeiten in Rülzheim optimal ausgeschöpft hat, ist voll auf seine Kosten gekommen und der Begriff „Marathon“ ist ohnehin angebracht. Bereits zum 3. Mal wurde der Lehrgang in Rülzheim als „Kata-Marathon“ ausgetragen und auch in diesem Jahr war der Lehrgang erwartungsgemäß wieder sehr gut besucht.

Die Rahmenbedingungen waren im Vergleich zum Vorjahr vor allem zugunsten der Trainer und höher Graduierten etwas variiert worden. Einerseits wurde diesmal auf das separate Trainerseminar verzichtet, um den Trainern mehr Zeit für das Kata-Training einzuräumen. Zum anderen wurde – wenn auch dadurch das Trainingsangebot für die Mittelstufe etwas geringer war - auf einige „Kata-Klassiker“ verzichtet - zugunsten der häufig zu Unrecht als „exotisch“ bezeichneten Katas (wie z.B. Meikyo, Gankaku, Jiin, Chinte, Wankan). Die Trainingseinheiten selbst waren diesmal etwas länger, was der Intensität und Tiefgründigkeit der Thematik zugute kam. Tatsächlich hatte das auch Auswirkung auf das Teilnehmerspektrum, denn der Schwerpunkt lag diesmal eindeutig bei den Braun – und Schwarzgurten.

Die Teilnehmer konnten sich wie gewohnt frei für maximal 5 aus insgesamt 15 angebotenen Katas entscheiden, die sie dann zwischen 9.30 Uhr und 18.00 Uhr nacheinander je nach Leistungsstand entweder neu erlernen oder vertiefen konnten. Sicherlich haben nicht alle Sportler alle 5 möglichen Trainingsblöcke genutzt, aber die gefüllte Sporthalle und die geringe Bevölkerungsdichte rund um die Halle oder im neu eingerichteten Bistro während der Trainingseinheiten zeigte, dass das sportliche Angebot sehr rege angenommen wurde.

Das längst bewährte und namhafte Trainerteam mit Bernd Milner (7. Dan, Bochum), Detlef Herbst (5. Dan, Lich), Marc Stevens (5. Dan, Belgien) und Pino Arcieri (5. Dan, Germersheim) verstand es erwartungsgemäß erneut, die Teilnehmer durchgehend inhaltlich zu fesseln und zu motivieren.

Die Faszination dieses Lehrganges liegt vor allem in der Unterschiedlichkeit und Vielseitigkeit der Trainertypen, die sich hier präsentieren. Alle vier sind auf ihre Art und Weise aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung und Kompetenz sehr erfolgreich. So fiel es manchem Teilnehmer nicht ganz leicht, zu entscheiden, ob er lieber das Gewohnte oder auch mal „das andere“ trainieren wollte.

Während Bernd Milner, vor allem aber auch Detlef Herbst mehrfach erfolgsorientierte Elemente hinsichtlich des Wettkampfs in ihren Erläuterungen unterbrachten, lag bei Marc Stevens und Pino Arcieri der Schwerpunkt auf der Funktionalität und Effektivität der Techniken. Das Bunkai stand daher im Mittelpunkt derer Trainingseinheiten.

Das Training von Bernd Milner zehrt von dessen über 40-jähriger Erfahrung, zunächst als sehr erfolgreicher Sportler, und später bis heute als Trainer zahlreicher erfolgreicher Wettkämpfer. Darüber hinaus hat er sich zur Aufgabe gemacht, in seinen Trainingseinheiten nicht nur Beziehungen zu anderen Kampfkünsten herzustellen, sondern auch medizinische Aspekte genauer zu beleuchten.

Die Art, wie Detlef Herbst die Trainingsgruppe die Übungen durchführen lässt, um sich bspw. an den Ablauf einer Kata, insbesondere an die komplexeren Übungen

heranzutasten, ist - wie bei den anderen drei Trainern auch – didaktisch wohlüberlegt. Allerdings ist bei ihm besonders der Anspruch des sportwissenschaftlichen Touchs im Training unverkennbar.

Marc Stevens und Pino Arcieri sind gegenüber Bernd und Detlef ein echtes Kontrastprogramm. Bei ihnen ist der Bezug zwischen Kata und der Anwendung der Techniken Mittelpunkt des Trainings. Wer mehrere Trainingseinheiten der beiden besucht hat, erahnt, dass dahinter ein fast unüberschaubares Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten, aber gleichzeitig auch ein abgerundetes, logisches System steckt. Inhaltliche Ergänzungen und Übereinstimmungen verstehen sich hier von selbst, denn beide Trainer sind Schüler von Sensei Hiroshi Shirai.

Was in Hinblick auf die verschiedenen Erfahrungen und sportlichen Aktivitäten der Trainer dieses Lehrganges für Außenstehende unter Umständen als gegensätzlich erscheinen mag, war in Wirklichkeit die Möglichkeit, Shotokan-Karate in seiner großen Bandbreite zu erleben, was in der Trainingspraxis wiederum keinerlei Schwierigkeiten darstellte.

Alles in allem handelte es sich, sowohl die Trainingsinhalte und –gestaltung betreffend, aber auch auf die gesamte Lehrgangsatmosphäre bezogen, um einen überdurchschnittlich guten Beitrag zum Kata-Lehrgangsangebot. Eine Wiederholung des Lehrgangs im kommenden Jahr versteht sich daher von selbst.

Martin Hartung
(Pressereferent Shotokan Ryu Karate Akademie Germersheim)