

## **„Zurück in die Zukunft“ – Traditionelles Shotokan-Karate heute**

### **- Lehrgang mit Sensei Hiroshi Shirai in Germersheim -**

Es war nicht nur ein Karate-Lehrgang der ganz besonderen Art, sondern für viele Karatesportler schlechthin der Höhepunkt des Jahres. Alljährlich, wenn dieses Ereignis vor der Tür steht, reisen zahlreiche Liebhaber des traditionellen Shotokan-Karate aus ganz Deutschland und teilweise sogar aus dem Ausland an. So wurde das Lehrgangsangebot auch diesmal wieder von Teilnehmern, u.a. aus Frankreich, der Schweiz, Italien, Belgien, Luxemburg und den Niederlanden dankbar angenommen.

Kaum jemand kann wohl mehr über die Entwicklung des Shotokan-Karate berichten und vermitteln als Sensei Hiroshi Shirai (9. Dan). Der mittlerweile 71-jährige betreibt Karate seit seinem 18. Lebensjahr. Er war einer der besten und erfolgreichsten Kämpfer in der Japan Karate Association und gehört zu den wenigen japanischen Meistern, die seit den 60er Jahren dazu beigetragen haben, Karate außerhalb Japans zu verbreiten. Heute lebt Sensei Shirai in Mailand und ist einer der höchstgraduierten und bedeutendsten lebenden Meister auf dem Gebiet des Karate. Viele namhafte und erfolgreiche Karateka wie Fugazza, Marchini, Stevens, Naito, Contarelli sind seine Schüler.

Stets steigt die Spannung an, wenn Sensei Shirai Germersheim besucht. Auch in diesem Jahr wurde der Lehrgang während des gesamten Wochenendes wieder von einer ganz besonderen Atmosphäre begleitet. Das Lehrgangskonzept wurde dahingehend verändert, dass Sensei Shirai sämtliche Trainingseinheiten selbst leitete, was wohl einer der Gründe ist, dass der Lehrgang wieder einen sehr großen Zuspruch erfuhr. Trotz seines fortgeschrittenen Alters befand sich Sensei Shirai in hervorragender Verfassung und war hoch motiviert. Dies erfreute ebenso sehr wie die Tatsache, dass sich in den Reihen der Lehrgangsteilnehmer auch Größen wie Sensei Carlo Fugazza und Marc Stevens befanden, was den gesamten Lehrgang nochmals aufwertete. Denn bei welchen Lehrgängen demonstrieren schon solche hochkarätigen „Schüler“ die durchzuführenden Übungen?

Fortgeschrittene hatten bei der gegebenen Konstellation die Möglichkeit, incl. der schon bekannten „Zugaben“ fast 10 Stunden bei Sensei Shirai zu trainieren, was auch fleißig in Anspruch genommen wurde. Zahlreiche Sportler hatten bereits eine höhere Graduierung inne, bevor sie zu Sensei Shirai gekommen sind. Daher ist es für diese besonders interessant, auch dessen Unterstufentraining kennen zu lernen und die Grundlagen zu vertiefen. Dazu gehören einfache, aber wesentliche Komponenten wie a) geradeaus schauen, b) das Kommando zu benutzen, um starten zu lernen und die innere Unruhe zu kontrollieren, c) Kontrolle des Körpers (der Technik und der Atmung) und des Geistes (Zanshin). Diese Komponenten sind für gutes Karate unverzichtbar; eine Kata bspw. wirkt ohne sie oberflächlich.

Beim Unterstufentraining stellte Sensei Shirai diesmal Übungen zum Erlernen bzw. Vertiefen der Kontrolle von Körper und Geist in den Mittelpunkt, damit die Teilnehmer das ernsthafte Annehmen von Angriff und Verteidigung kennen lernen. So wurde als Werkzeug zunächst Kihon-Ippon-Kumite verwendet und in der allgemein bekannten Weise ausgeführt. Danach allerdings war es die Aufgabe des Verteidigers, dem Angriff des potentiellen Angreifers entgegenzugehen oder gar zu versuchen, durch seine Haltung den Angriff zu verhindern. Gelingt das Verhindern des Angriffes nicht, war der Verteidiger

dennoch entsprechend vorbereitet und konnte darauf reagieren. Selbst am Beispiel der Kata wurde der maßgebliche Einfluss der gesamten Haltung deutlich, nämlich ob die Ausführung als technische Kata, als Kumite-Kata, als Selbstverteidigungs-Kata oder als Wettkampf-Kata erfolgt.

Damit gekoppelt ist zwangsläufig die Kontrolle der Atmung. Die Ein- und Ausatmung vor, während, nach und zwischen den Techniken wurde notwendigerweise ebenfalls geschult, in Zusammenhang mit verschiedenen Phasen des Angriffs, der Verteidigung und des Konters. Ein einfaches Beispiel war das Einatmen vor dem Start, die Verwendung von ca. 80% der zur Verfügung stehenden Luftmenge für die Bewegung und die anschließende Entspannungsphase mit einer Reserve von Luft, die für die nächste Technik eingesetzt wird. Selbst bei den ganz jungen Athleten, so Sensei Shirai, seien die Übungen sehr gut umgesetzt worden und der Effekt bei den Kindern ganz besonders deutlich.

Im Oberstufentraining wurden diese Aspekte bereits vorausgesetzt. Als Einstieg ins Training wurde das von Sensei Shirai entwickelte Prüfungsprogramm zum 1. Dan trainiert, das den meisten Teilnehmern bereits bekannt ist. Aufgabe war das Üben der Haltung des Kämpfers, ohne dass die Grundkomponenten unserer Kampfkunst vernachlässigt werden. Als Katas wurden diesmal Kanku-Dai und Sochin gewählt. Im Mittelpunkt stand das von Shirai selbst entwickelte Standard-Bunkai, wobei zu Einzeltechniken die tiefere Bedeutung, insbesondere im Hinblick auf die Selbstverteidigung besprochen wurde.

Was immer bei Sensei Shirai trainiert wird – der Kampf mit all seinen möglichen Situationen und Strategien steht im Mittelpunkt allen Übens. Das wurde auch diesmal wieder deutlich. Ein besonders hohes Trainingsniveau – vor allem in der Oberstufe - fordert die Teilnehmer nicht nur körperlich. Allerdings kommen die Lehrgangsteilnehmer zumeist von ihren Trainern gut vorbereitet, denn wer sich „nur“ bewegen will ohne tiefgründigeren Blick für die Details beim Kampf, wäre bei diesem Lehrgang fehl am Platz. Im Gegenteil ist es die Herausforderung für all diejenigen, die erleben möchten, was beim Shotokan-Karate alles möglich ist (gerade kürzlich war in einem anderen Artikel von der „Enttäuschung von Shotokan“ die Rede). Hier besteht die Chance, einen Einblick in das ungeahnte Spektrum dieser Stilrichtung zu erhalten und jegliche Zweifel daran zu abzulegen.

So bleibt abschließend festzuhalten, dass Sensei Shirai alle Erwartungen, mit denen die Lehrgangsteilnehmer anreisten, mehr als übertraf. Und auch in diesem Jahr entstand wieder ein bleibender Eindruck. Ein Dankeschön geht auch an die vielen Helfer, die – wie gewohnt – mit ihrem selbstverständlichen Engagement zum Gelingen dieses Lehrgangs beigetragen haben.

Martin Hartung  
(Pressereferent SKA Germersheim)