

Vom Dento Shito Ryu International Lehrgang auf Korsika 2015

Berichtet von Martin

In der ersten Augustwoche fand wie jedes Jahr wieder die „Stage International Dento Shito Ryu Corse 2015“, der offizielle Jahreslehrgang des europäischen Shito Ryu-Verbandes (<http://www.dento-shitoryu.org>), in Borgo auf Korsika statt. Borgo liegt südlich von Bastia im Nordosten der Insel. Aus unserer Karateschule Shin Gi Tai Stuttgart haben dieses Jahr vier Personen, einschließlich unserer Lehrerin Sabine, daran teilgenommen: zwei Schwarzgurte, ein Grüngurt und ich, ein Orangegurt. Von Stuttgart aus erreichten wir am Samstag per S-Bahn, Flugzeug und Taxi in wenigen Stunden unser Hotel bzw. unser Ferienhaus ganz in der Nähe des Trainingsorts.

Am Sonntag fanden traditionell vor dem Beginn des eigentlichen Lehrgangs die Schwarzgurtprüfungen statt. Eine für mich überraschende Anzahl von Teilnehmern machte die Prüfung zum schwarzen Gürtel oder zu einem höheren Dan-Grad. Wie später in der Woche bekannt gegeben wurde, hatten alle bestanden. Wer nicht selbst antrat, konnte bei den Prüfungen zusehen, was ich getan habe und sehr interessant war.

Am Montag begann dann für alle der aktive Teil. Trainiert wird immer unter freiem Himmel auf dem Gelände eines Ferienclubs. In einer Lichtung in einem Wäldchen werden dafür Matten und Teppiche als Trainingsunterlage ausgelegt (und jeden Tag gefegt). Von Montag bis Freitag gibt es jeweils zwei Trainingseinheiten à zwei Stunden am frühen Vormittag und Spätnachmittag, um die mediterrane Tageshitze so weit wie möglich zu meiden. So ganz entkommt man der Sonne an einigen Stellen der Trainingsfläche damit zwar nicht, das ist aber gut auszuhalten. Dieses Jahr haben etwa 150 Teilnehmer aus Frankreich, Belgien, Deutschland, Italien, den Niederlanden, Österreich, Portugal, der Schweiz und Ungarn teilgenommen, davon etwa 15 Farbgurte (also mit Gürtelfarben unterhalb von schwarz).

Das Training wurde geleitet von Sensei Hidetoshi Nakahashi, dem Cheftrainer von Shito Ryu in Europa, zusammen mit den Senseis Yoshiharu Hatano, Carlos Molina und Anselm Stahl. In den Trainingseinheiten wurden Grundtechniken (wie Schritte, Schläge, Blocks und Tritte) sowie Anfänger- und Fortgeschrittenenübungen (Katas und Bunkais) geübt. Zum Teil hat die ganze Gruppe zusammen trainiert, zum Teil gab es ein gesondertes Training für die Farbgurte. Zwischendurch wurde öfter Grundwissen, wie z. B. zu Atem- oder Massagetechniken, vermittelt und ausprobiert. Viele Übungen waren natürlich neu für mich, Sabine hatte uns aber gut auf den Lehrgang vorbereitet und es wurde auch nicht erwartet, dass man alles sofort beherrschte – was im Karate immer viel Übung bedarf. Vielmehr wurden gerade die Farbgurte nicht nur von den Leitern, sondern auch von den weiteren Lehrern und anderen Schwarzgurten gut unterstützt. Dabei war es interessant, die unterschiedlichen Schwerpunkte, Interpretationen und Lehrtechniken der verschiedenen Lehrer zu erfahren, die sich auch im Training mit deren jeweiligen Schülern zeigten. Ich habe von Korsika viel Neues mitgebracht, von dem das meiste erst noch reifen und vertieft werden muss. Das ist, wie mir Sabine erklärte, die „Schatzkiste“ für meinen weiteren Weg im Karate. Spannend fand ich, wie gut wir mit den unterschiedlichen Sprachen der Lehrer und Teilnehmer durch geplantes und teilweise spontanes Übersetzen sehr gut zurechtgekommen sind.

Am Freitagabend fand dann die Abschiedsparty statt, zu der alle Teilnehmer etwas zu essen und zu trinken mitbrachten. Zwei Gruppen haben Würstchen gegrillt und sogar original spanische Paella zubereitet. Bei interessanten Gesprächen, nicht nur über Karate, und jedenfalls abwechslungsreicher Musik wurde dann für manche aus einem lauen

Abend eine lange Nacht. Dabei zeigte sich für mich nochmal, dass es sich um eine große Gruppe handelt, in der sich viele Teilnehmer schon seit Jahren kennen und in die man hineinwachsen kann. Bis zu unserem Rückflug am Samstagabend haben wir es uns dann noch einmal gut gehen lassen. Zwischen den Trainingseinheiten haben wir in der Woche viel Zeit gehabt, um urlaubstypisch viel zu entspannen, täglich (mehrmals) ans und ins Meer zu gehen und das eine oder andere aus dem Training noch einmal zu üben.

Ich bin sehr froh, an dem Lehrgang teilgenommen zu haben. Ich habe viel gelernt (auch, dass ich noch sehr viel zu lernen habe) und habe die Gelegenheit, intensiv Karate zu üben und gleichzeitig Urlaub zu machen, sehr genossen. Ich freue mich schon auf den nächsten Lehrgang im kommenden August.

