



Herbstlehrgang in Meissen

Traditionell findet nun schon seit einigen Jahren im Herbst in Meissen ein Bundeslehrgang der Stilrichtung WADOKAI (Konostil) statt. Unser Ivo, der sich langsam zum Dauerreporter entwickelt, hat dankenswerterweise schon wieder den obligatorischen Artikel geliefert.

"Alle Jahre wieder" - nein, nicht das bald anstehende Weihnachtsfest, sondern der Herbstlehrgang in Meissen ist hiermit gemeint, der wie in den letzten Jahren zuvor im Oktober in der Turnhalle der St. Afra-Grundschule stattfand. Das Wochenende war als Lehrgang auf Bundesebene ausgeschrieben, so dass sich alle namhaften Dan-Träger unserer Stilrichtung als Trainer angemeldet hatten: Dr. Elke von Oehsen, Peter Mixa, Werner Buddrus sowie Dr. Jürgen Fabian und Franz Bohnert. Aufgrund dieser Trainerpräsenz und des vielfältigen Programms in unserer unmittelbaren Nähe wollten wir als Verein Wadokai Dresden natürlich auch zahlreich vertreten sein.



Bei trübem Nieselwetter rückte auch die erste kleinere Gruppe

zum Freitag-Nachmittags-Training in Meissen an. Nach anfänglichem Schwatzen mit alten Bekannten - es waren viele Freunde von Hato, PSV und natürlich Meissen da - ging es pünktlich 17.00 Uhr mit der ersten Erwärmung und einem lustigen Ballspiel (war dies ein Gymnastikball für Schwangere?) los. "Leider" konnten die meisten Teilnehmer den hohen Ansprüchen von Alex (Karate Meissen) nicht genügen und den großen Ball ständig in der Luft halten, aber Tore fielen trotzdem und warm wurden sicher die meisten von uns. Hauptteil dieser Einheit waren dann verschiedene Partnerübungen, es ging flott die Bahnen in der Halle hin und her, so dass auch die Kondition hier besonders gefordert wurde.

Das Schöne am Lehrgang war, dass mehrere ausgezeichnete Trainer zur Verfügung standen, so konnte das Teilnehmerfeld je nach eigenen Bedürfnissen und Kenntnisstand geteilt werden. Zur zweiten Einheit konnte sich jeder entscheiden, welche Kata man vertiefen wollte. Ob nun Pinan Shodan Pinan Sandan, Pinan Godan, Naihanchi oder Bassai und Wanshu - für jeden

vom 9. Kyu bis zum Dan-Träger war exzellente Anleitung möglich. Meine Gruppe hatte das Glück, beim Kata-Spezialisten Jürgen



Kataspezialist Jürgen - vier Wochen vorher in Dresden

die Pinan Godan zu verfeinern und in die Naihanchi einzusteigen, die meisten Schwarzgurte feilten an der Bassai und Wanshu, auch die Einsteiger waren mit Pinan Shodan und Sandan nicht unterfordert. Beim anschließenden Trommeln auf die großen Bälle als Konditionstraining teilte sich das Teilnehmerfeld, die größere Hälfte traute sich je nach Vorliebe und Kenntnisstand an die Ohyo Kumite 1 - 10.

Da keiner von uns die günstigen Übernachtungsmöglichkeiten in Meißen nutzte, rollten wir am Samstag morgen aus Dresden kommend in noch größerer Anzahl wieder an. Das Wetter war fantastisch und stimmte uns optimal für die nächsten Einheiten ein. Nach Erwärmung durch Lars von Hato standen Renzoku Waza unter Elkes Anleitung auf dem Plan. Während die "farbigen Gurte" eher Probleme hatten, den Kombinationen zu folgen, war diese Einheit für die Schwarzen mehr ein konditionelles Problem. Doch bald geschafft, war die nächste Einheit wieder ruhiger, Training in Gruppen der verschiedenen Katas. Manch einer von uns hatte es sogar geschafft, sich in das Erinnerungsvermögen der Trainer einzugraben, so dass man gezielt auf den Vortag angesprochen wurde. Abschluss des Vormittags war der Einstieg in die Kihon Kumite, gerade für Anfänger und geringer Graduierte ein völliges Neuland.



Das Mittagessen wurde von einem Teil unserer Gruppe sehr ernst genommen - Schlemmen im Rabener Keller, die andere Hälfte feuerte unseren einzigen Prüfling Steffen zur (später natürlich bestanden) Prüfung an - Herzlichen Glückwunsch!



Auch verstanden einige von uns nicht, dass Flow Drill kein neuartiger Heimwerkerlehrgang war, sondern eher eine Kombination von fließenden und rotierenden Bewegungen - egal, der Samstag hatte für alle von etwas gebracht. Die abendliche Weinverkostung beim Prinz von der Lippe hat leider keiner von uns besucht, so dass wir darüber auch nicht berichten können.

Der Sonntag sollte der letzte aber deswegen nicht weniger interessante Trainingstag werden. Obwohl insgesamt weniger Teilnehmer kamen, waren wir doch respektabel vertreten. Das Wetter war bei der Anfahrt wieder "Zum Helden zeugen" und wir freuten uns auf einen letzten spannenden Vormittag in Meißen. Die Erwärmung von Jürgen stimmte uns auf die nächste Einheit von Werner - die Kihon Keri Waza ein. Hier zeigten sich schnell die Grenzen der "weniger Flexiblen" an, für manchen anderen war diese Einheit eher wieder eine konditionelle Herausforderung. Doch der Vormittag war kurz, schnell wurde es ruhiger bei Messerabwehrtraining durch Peter oder Fall- und Fegetechniken, geleitet von Elke. Für die Besten gab es noch eine Einheit

Dan-Vorbereitung. Abschluss des Sonntags war endlich eine halbe Stunde Entspannungstechnik, wobei dies für Außenstehende eher wie "Abmatten" auf der Matte aussah.

Nach Verabschieden und "Ausflug nach Meißen" mit Bratwurst-Kuchen-Kaffee- und Schokolade-Schlemmen für den Rest für uns (man kann Kuchen und Würstel auch simultan essen) erwartete uns der letzte Höhepunkt - der Parkplatz der Sporthalle war abgeschlossen und unser Auto stand noch drin. Glücklicherweise konnten wir die Hallenwartin (vielen Dank an Frau Mende) noch erreichen und nach einer halben Stunde Wartezeit ging es zufrieden zurück nach Dresden.

Als Fazit muss man sagen, dies war ein anspruchsvolles, interessantes und vor allem sehr viel Spaß machendes Wochenende. Durch die Abwechslung von intensiveren und weniger anstrengenden Einheiten war auch keiner der "weniger konditionell Aktiven" überfordert, gefordert und vor allem gelernt haben alle von uns, egal, welche Graduierung wir haben. Es wurden nicht nur Techniken trainiert, sondern auch das Verständnis, warum wir Karateka manches eben so und nicht so machen, vermittelt. Man kann nur sagen, dass wir Lehrgänge wie solche in Meißen noch mehr als Angebot nutzen sollten, unser Karatewissen zu verbessern und sie weniger als vielleicht "Pflichtveranstaltungen" zu sehen, um später mal eine Gürtelprüfung zu absolvieren.

Ivo