

DAS WADO MAGAZIN

Karate WADOKAI Dresden e.V.



Jürgen Fabian in Dresden

Bereits zum zweiten Male weilte der Kataspezialist Dr. Jürgen Fabian in Dresden. wieder einmal stand Katatraining auf dem Programm. Der Lehrgang, welcher sogar Besuch aus Hamburg begrüßen konnte ist eigentlich kein Lehrgang an sich, denn das sogenannte Sachsentraining richtet sich ja an die Vereine unserer Stilrichtung. diesmal hat Silly sich als Reporterin betätigt und berichtet hier vom 14. September 2013, an welchem sie eine verantwortungsvolle Aufgabe übernahm...



bian jedem einzelnen ein paar Tipps zu seiner Technik, speziell bei Junzuki und Maegeri. Das Hauptaugenmerk lag dabei darin die Technik schnell und sauber zu machen – ohne irgendwelche Vorböten wie zucken oder ähnliches. Wenn sich die Fehler einmal eingeschlichen haben, ist das gar nicht so einfach – aber laut Fabian sind 100 Techniken am Morgen wohl eine kleine Hilfe um das jahrelange intensive Training zu unterstützen, denn Präzision und Genauigkeit ist gerade bei Kata wichtig.

14.09.2013 – endlich war es soweit! Die fast schon unendliche Zeit seit der Bekanntgabe über die Teilnahme von Jürgen Fabian am Sachsen-Wadotraining war endlich vorbei. Die Ausschreibung war ja schon länger bekannt – auch wenn mir bis zum Mittwoch vorher noch nicht klar war, dass's zwei Einheiten werden, statt nur einer...Aber egal – ging ja um Training a la Kata-Spezial. Das kann von mir aus auch den ganzen Tag

10: 00 Uhr sollte es losgehen und dank des netten Kameraden, der mich an der richtigen Kreuzung zur richtigen Zeit – nämlich zu dem Zeitpunkt als ich mich fragte an welcher Kreuzung ich denn in Gorbitz abbiegen muss – überholte, kam es auch zu keinerlei Verspätung meinerseits. Angekommen – schnell umgezogen – und mit der üblichen Verspätung ging's los. Zusammen mit Jürgen Fabian eröffnete AJ das Training. Nach einer ausgiebigen, abwechslungsreichen Erwärmung gab Jürgen Fa-



Dann ging's endlich zur Sache – Kata von Pinan Nidan bis...ähm...bei Pinan Godan war für mich dann Schluss...Die Kids wurden von Andre schon eher übernommen. Bei jeder Kata gab es nützliche Tipps und Hinweise an welchen Stellen die Tücken sind und wie man es besser machen kann. Nach anderthalb Stunden gab es ein halbe Stunde Pause...

12:30 Uhr – erneut aufgestellt ging es mit der Hälfte der Meute weiter. Nach kurzer Erwärmung stand Jürgen Fabian vor mir und fragte erwartungsvoll, ob ich mit den Kindern weiter Kata mache. Der Mund sagte bereits ja, als der Kopf sich noch dachte WAAAS??? Die Art und Weise der Frage erlaubte jedoch keine Widerrede – noch dazu als einzige Frau...da waren sie meine – die vier Kids.



Zum ersten Mal in meinem jungen Karateleben stand ich also vor Schülern – ahahahah! Eine dreiviertel Stun-

de ging es Pinan Nidan und Pinan Shodan rauf und runter und kreuz und quer... Es war sogar ein Versuch der Pinan Sandan dabei und der sah auch gut aus. Die einzige Schwierigkeit bestand darin den Kindern zu vermitteln wo die Endpunkte der Techniken sind und was sie falsch machen. Stück für Stück arbeitete ich mich immer wieder durch und korrigierte. Dann stellte sich die Frage was ich noch machen könnte – ich fragte die Kids und sie wollten Kata-Wettkampf.

Gut – bekommt ihr... nur war mir da noch nicht klar, dass ich auch teilnehmen sollte. Vier setzten sich auf den Boden, einer lief und dann wurden die Fehler aufgezählt und die Kata wurde noch mal gelaufen unter Beachtung der Fehler.

Fazit für die Kinder war, dass auch die Großen Fehler machen (oder waren die etwa Absicht?).

Und dann war ich erlöst – Ohyo-Kumite gab's zum Schluss um die Muskulatur wieder etwas aufzulockern. Auch hier ging es einfach mal darum zu testen was mit Geschwindigkeit und ohne große Kraft möglich ist inkl. eines sehr nützlichen Tipps bei der ersten Ohyo ☺

Tja, 14:30 Uhr war's leider schon vorbei...Fazit: es war echt toll und lehrreich und hat großen Spaß gemacht! Und: Kraft ist nicht alles – Geschwindigkeit bringt auch Punkte.

Liebe Grüße an alle und ich hoffe ich hab die Kids nicht zu sehr versaut ;)

Silly

Ja, es war wirklich ein schönes und interessantes Training. Wie man sieht, lernte Silly noch eine ganze Menge mehr dazu. Vielleicht fängt sie ja Feuer?

Im Oktober sehen wir Jürgen bestimmt wieder. Zum Großen Herbstlehrgang.