

## **30.06.2007, BSK-Lehrgang in Eisenhüttenstadt**

Die Stadt ist wahrlich keine Reise wert. Es wird Eisenhüttenstadt wohl schwer fallen, den vielerorts noch zu bemerkenden Charme seiner ursprünglichen Bestimmung nachhaltig zu kaschieren und sich Neuankömmlingen vielleicht etwas urbaner zu präsentieren.

Dennoch leben Menschen hier. Menschen, die nicht weggegangen sind und alledem Leben einhauchen. Und das ist gut so.

So pflegt hier eine kleine Gemeinde enthusiastischer Karatekas ihr Wesen. Es darf große Begeisterung und Liebe zum Metier vermutet werden, lässt man deren Dojo erstmals auf sich wirken.

Eine große gepflegte Halle, sauberes Parkett, in welcher die Sicht unmittelbar auf den zentralen Schömen, einen Altar fernöstlicher Anlage gelenkt wird. Der nachempfundene Schrein hält in seiner Mitte das Bild Sensei Nießens, dem ehemaligen Cheftrainer der Interessengemeinschaft Traditionelles Karate, hier vor meisterlichem Bruchtest. Kampfszenen und aufgehende Sonne dürfen nicht fehlen.

Das Ambiente stimmt auf Kommendes ein. Hier möchte man trainieren. Uns so soll es sein: für den letzten Sonnabend des Junis war wieder ein Lehrgang angesetzt, für den keine Geringeren als die Senseis Markus Neudert (6. Dan) und Hendrik Felber (4. Dan) gewonnen werden konnten.

Dem Ruf der Eisenhüttenstädter folgen 34 Karatekas von Dresden über Cottbus bis Templin, davon allein zwölf Schwarzgurte. Alles andere verteilt sich im Schülerbereich, alle Farben sind vertreten.

Punkt neun Uhr geht es los. Nach Mukuso, einer kurzen Meditation, und Erwärmung die Vorstellung der Inhalte – Kihon, die Grundschule, in neuen Kombinationen. Vielen bis dahin in dieser Form unbekannt. So etwas muss schnell in den Kopf. Hier liegt der Reiz, ganz so schnell geht es natürlich nicht.

Der BSK, genauer der Budo-Studien-Kreis setzt seit einiger Zeit für die ehemaligen ZEN-Karatekas die technischen und sportlichen Normen. Karate ist damit sportlicher geworden, weniger brachial. Es orientiert sich an Form und genauer technischer Ausführung.

Hinter allem steht Gründer Sensei Werner Lind aus Bensheim. Seinen umfangreichen Leitlinien folgt das Cottbuser Dojo im Kihon, beim Kumite, den Partnerübungen und den Katas, der Formlehre.

Viele Techniken müssen derzeit neu gelernt werden. Gerade für die Fortgeschrittenen ist das eine Herausforderung. Karate-Techniken werden letztlich so lange trainiert, bis sie auf Bedarf und in ihrer Form vollkommen abrufbar sind, impulsiv und unausweichlich wirksam. Selbst das Einstudieren kleiner Änderungen in technisch bereits abgeschlossene Abläufe fordern viel Einsatz und Selbstdisziplin.

BSK-methodisch auf einem quadratischen Karategramm fußend, werden jetzt, jeweils nach links, rechts, vorn und hinten richtungswechselnd, Ippon-Kumite-Techniken kombiniert.

Nur mal so als Beispiel: nach vorn Soto-Uke und Uraken-Uchi und zurück zum Yôidachi der Mitte – nach links Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki und zurück usw.. Für Schwarzgurte wird diese Form im Jiyu Waza vorgesehen, einer freieren Form des Kihons.

Etwas später dann noch Arbeit an der Taikyoku Nidan, der zweiten und schon etwas anspruchsvolleren Lind-Kata, von Sensei Felber für die Schüler geduldig in viele Einzeltechniken zerlegt, feinfühlig und genau vermittelt.

Drei Stunden Kihon und das Parkett wird zur Schlitterbahn. Die Pause um zwölf kommt zur rechten Zeit. Der Kreislauf kann herunterfahren und das Parkett trocknen.

Halb zwei geht es weiter. Mukuso und Dehnung in bislang nicht erfahrener Form, sowohl allein als auch als Duo. Bei den Partnerübungen bleibt es dann auch. Ippon-Kumite steht auf dem Programm, eine 16teilige Grundschule zum Erlernen von Abwehr und einmaliger, sprich Ippon-Abwehr. Dieses schließt ein, dass eine zweite Abwehr nicht nötig werden sollte. Ein wirksamer Konter muss ausreichen. Sans serife, ohne Schnörkel, wie Sensei Neudert einstmals treffend an dieser Stelle bemerkte.

Aber auch hier besteht für den Anfänger die erste Kunst darin, sich die Abläufe grundsätzlich einzuprägen. Der Aussetzer, das völlige Vergessen der nächsten Technik, ist beim verteidigenden Uke anfangs als dessen Begleiter allgegenwärtig. Tori, der Angreifer, muss aufpassen, seinen Partner richtig einzuschätzen. Der Augenkontakt zählt – Sprechen im Kumite verstößt gegen die Etikette.

Nochmals eine kleine Pause. Zum Abschluss wird am Bo trainiert. Das Bo ist eine Holzrundwaffe in Form eines Stabes, ca. 2m lang und 3 cm stark. Bemerkenswert artistische Beherrschung bei den Senseis und etwas weniger elegante Abläufe bei den Schülern. Da fliegt schon mal das Bo lautstark aufs Parkett. Vorsicht beim Aufheben ist geboten. Ein schnell bewegter Bo ist immer eine lauernde Gefahr.

Es bleibt an dieser Stelle bei technischen Ansätzen. Mehr lässt die Zeit und die nun langsam schwindende Konzentration nicht zu. Ein letztes Mukuso und Gruppenbild beschließen einen sehr guten Lehrgang.

Frank Käßler,  
Cottbus, 15.Juli 2007

