

Am 25.06. haben uns Tilman und ich bis nach Störnstein in der Oberpfalz gewagt, um an einem Lehrgang von Fritz Oblinger und Gerhard Kerscher teilzunehmen. Fritz Oblinger (9. Dan) ist der Referent für Breitensport und traditionelles Karate-Do sowie Stilrichtungsreferent Shotokan beim BKB (Bayerischer Karate Bund).

Nach einem frühen Start (die Fahrzeit betrug immerhin 2,5 Stunden) erreichten wir im strahlenden Sonnenschein das Gemeindezentrum in Störnstein, wo der Lehrgang abgehalten wurde. Erste positive Überraschung: Kaffee und Kuchen! Auch wenn so in der Ausschreibung bereits angekündigt, konnten wir unser Glück nicht glauben und haben uns sofort unserem zweiten Frühstück gewidmet. Kurze Verwirrung gab es, als wir unsere Hospitationsbestätigungen abgaben, die wir für den C-Trainer-Lehrgang brauchen, aber auch das wurde schnell geklärt. Der Lehrgang war gut besucht, ca. 30 Teilnehmer machten mit, darunter auch Kinder, die nach dem Lehrgang noch Gürtelprüfung machen wollten. Etwas auffällig war der sehr geringe Frauenanteil, aber mir wurde versichert, dass das nur die Ausnahme war.

Der Lehrgang bestand aus drei Teilen, für die jeweils ca. 1 ½ Stunde angesetzt waren. Im ersten Teil ging es um „Kata Prinzipien“. Fritz benutzte dafür vor allem die Heian Shodan, die den Vorteil hat, dass der Ablauf auch bei den niedrigeren Gurten bekannt ist. Anhand der Kata erklärte uns Fritz die verschiedenen Möglichkeiten, Katas zu machen, z.B. „klassisch“, wie sie ein Anfänger macht (gleichmäßiger Rhythmus, klare starke Techniken) und als Gegensatz die Kata als Kampf, d.h. dynamisch und schnell. Mithilfe von Bunkai-Techniken vor allem aus dem Anfang der Kata zeigte uns Fritz, wie wichtig es ist, die Techniken nicht einfach nur auszuführen, sondern auch an den jeweiligen Kontext und den jeweiligen Partner anzupassen. Wichtig ist es, stark in den Gegner reinzugehen und sich dafür den Tiger als Vorbild zu nehmen! Fritz' betonte dabei Schnelligkeit, Leichtigkeit auf den Füßen und den Willen in den „In-fight“ zu gehen. Mit der Hangetsu übten wir außerdem noch den Unterschied zwischen starken, energiereichen Techniken und dazu im Gegensatz schnelle, flüssige Bewegungen.

Viele der Ideen und Konzepte, die uns Fritz zeigte, kannten wir bereits mit einem anderen Hintergrund. Die ersten 1 ½ Stunden waren sehr schweißtreibend, aber machten uns auch sehr viel Spaß.

Nach einer ausgiebigen Pause mit Kaffee und Kuchen, ging es weiter mit Kuatsu. Kuatsu ist ein wichtiger Bestandteil vom Kyusho-Jitsu und mit Kuatsu „kann ein Trainingspartner oder im Ernstfall auch ein Gegner erfolgreich behandelt und somit bleibende Schäden vermieden werden“ (Fritz Oblinger 2019, *Die Vitalpunktmethode der alten Meister*, S. 214). Mithilfe von Vitalpunkten können z.B. Energieströme umgeleitet werden, um den Beschädigten zu helfen. Allerdings ist eine gründliche Ausbildung sehr wichtig: eine falsche Anwendung kann gravierende Folgen haben!

Tilman und ich haben in der Richtung noch nie etwas gemacht, waren also dementsprechend neugierig und teilweise auch etwas überfordert von den Ausführungen, die dennoch sehr interessant waren. Viele der Teilnehmer waren selbst in Kyushu Vereinen und konnten den weniger erfahrenen Teilnehmern ebenfalls helfen. Anhand von „Freiwilligen“ zeigte Fritz welche Möglichkeiten es gibt, Kuatsu in bestimmten Situationen anzuwenden, wie z.B. bei Tritten in den Unterleib oder bei Störung des Zwerchfells. Als Hilfe wurde ebenfalls eine „Karte“ des menschlichen Körpers aufgehängt, auf der man die verschiedenen Druckpunkte noch genauer einordnen konnte.

Nach einer Mittagspause ging es mit Gerhard Kerscher (5. Dan) weiter, der uns die Grundlagen der Akupressur erklärte. Akupressur ist Teil der Traditionellen chinesischen Medizin und wird auch Akupunktmassage genannt. Viele der Teilnehmer des Lehrgangs hatten auch in diesem Thema schon einige Erfahrungen, so dass Gerhards Vortrag eher eine Wiederholung von vorhandenem Wissen war als eine neue Einführung. Gerhard schaffte es trotzdem, das auf den ersten Blick unübersichtliche Thema sehr eingängig zu erklären und runterzubrechen. Dafür erläuterte er die grundlegenden Prinzipien, ohne sich im Detail zu verlieren und betonte besonders wichtige Vitalpunkte, die selbst wir nie wieder vergessen werden: Dickdarm 4 und Leber 3!

Insgesamt ein sehr informativer und interessanter Lehrgang mit sehr netten hilfebreiten Teilnehmern und Referenten, die jeden trotz der manchmal auf den ersten Blick schwer zugänglichen Themen, immer mitnehmen konnten!

