

## **Sommerspezialtraining 2014: Ein ganz besonderes Spez.** Ein Bericht von Christian Dubs, Sandan

Es ist geschafft. Wieder ist ein Spezialtraining überstanden.

Alles begann am Mittwoch-Abend. Nach einer eher schleppenden Fahrt nach Bern kamen wir zu zweit endlich in Bern an. Trotz all der Anstrengungen, die mich am Spezialtraining erwarten würden – so langsam bin ich ja auf die Strapazen vorbereitet – freute ich mich auf intensive Trainings mit für einmal mehr als zehn Karateka. Wie gesagt: Von unserem Dojo waren wir nur zu zweit.

Nach einem sehr freundlichen Empfang und dem Zuteilen der Schlafplätze in der Kaserne Bern begann für uns das Sommerspezialtraining – wie jedes Mal – ziemlich angenehm, nämlich mit einem guten Nachtesen.

Doch dann Donnerstag-Morgen...

Zuerst ein lockeres 15-minütiges Einlaufen auf der Wiese und danach Kihon in der eher ungewohnt grossen Turnhalle. Ich schätze diese Turnhalle sehr, bekommt man doch genügend Sauerstoff, auch wenn viele Leute trainieren. Speziell für das erste Training ist das ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Aus meiner Erfahrung bisheriger Spezialtrainings weiss ich genau, wie wichtig es ist, dass man mit vollem Elan und Engagement in das erste Training startet.

Geschafft.

Das erste Training ist vorüber und der Grundstein gelegt für einen guten weiteren Verlauf des Spezialtrainings. Sehr schön zu sehen, dass es Schweiz-weit wohl noch andere gibt, die offenbar sehr fleissig und seriös trainieren. Manchmal verliert man den Glauben ein wenig, wenn man regelmässig im eigenen Dojo nur zu dritt oder zu viert trainiert.

Zwischen den einzelnen Trainings bleibt einem am Sommerspezialtraining viel Zeit für Erholung, spannende Gespräche und Austausch mit verschiedenen bekannten und manchmal auch noch unbekanntem Gesichtern.

So nimmt das Spezialtraining ganz nach dem Schema „trainieren“, „trinken“, „essen“, „schlafen“ und den sehr willkommenen Gesprächen zwischendurch seinen gewohnten Verlauf.

Es kommt, wie es kommen muss. Auf einmal steht man wieder kiba dachi.

Schon alleine für dieses Training lohnt es sich, mindestens einmal ein Spezialtraining zu besuchen. Wann sonst nimmt man sich Zeit, eineinhalb Stunden nur herumzustehen? In jedem anderen Rahmen würde es einem langweilig werden. Steht man, bzw. versucht man, während diesen eineinhalb Stunden eine gute kiba dachi zu stehen, ist man immer wieder – von Spezialtraining zu Spezialtraining – aufs Neue herausgefordert. Vor allem auch dieses spezielle Training macht ein Spezialtraining aus und allerspätestens nach diesem Training entwickelt sich eine ganz spezielle unbeschreibliche Atmosphäre, die es anderweitig nirgends zu finden gibt. So auch dieses Mal.

Ein drittes Training, das aus meiner Sicht ebenfalls das Spezialtraining ausmacht, ist das Kumite-Training. Es lehrt einen, sich blitzartig auf die unterschiedlichsten Trainingspartner einzustellen und ist somit ebenfalls eine sehr gute und lehrreiche Erfahrung, die ich keineswegs missen möchte. Wie schon während meinen letzten Spezialtrainings war auch dieses Mal eine sehr positive, konzentrierte und fokussierte Atmosphäre zu spüren. Es wurde hart, aber sehr fair gearbeitet: vielfach gute Oi-Tsuki-Angriffe und kontrollierte Gegenschläge. So kam es auch hier aus meiner Sicht zu keinen grösseren Zwischenfällen.

Sonntag-Morgen um fünf: Das letzte Training! Das Kata-Training, in welchem jede Kata von Heian Shodan bis zu Kwanku und Tekki Shodan zehn Mal wiederholt wird.

Dies Mal ein wenig speziell, da für den bevorstehenden SSK Event die Tekki Sandan statt der Tekki Shodan trainiert wurde. Das ist die Kata, welche von allen anwesenden Mitgliedern des SSK am bevorstehenden SSK Event 2014 vor Meister Ohshima präsentiert wird. Ein erstes Mal konnte ich mir vorstellen, wie dieses Unterfangen in etwa am bevorstehenden SSK Event 2014, ebenfalls in Bern, wirken wird.

Nach diesem Training ist Schluss. Das Spezialtraining ist zu Ende und doch bleibe ich fokussiert, geht es dieses Mal für mich doch noch in die Verlängerung. Meine Sandan-Prüfung steht an. Eine Prüfung, auf welche ich mich nun schon sehr lange vorbereitet habe. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich, trotz vollem Einsatz, das Spezialtraining ohne grössere Blessuren überstanden habe. Ich freue mich fast auf die Prüfung.

Die Prüfung verläuft ganz im Rahmen meiner Erwartungen und ich versuche bei allen Elementen der Prüfung mein Bestes zu geben. Ich bin ruhig und für Gefühle wie Nervosität oder Angst ist glücklicherweise, wohl auch wegen der Müdigkeit, kein Platz mehr.

Die Prüfung ist zu Ende. Selbstkritisch ziehe ich gleich insgeheim ein Fazit. Ich weiss genau, wo ich welche Fehler gemacht habe und was ich künftig verbessern will. Es bleibt nach wie vor viel Luft nach oben. Trotzdem bin ich stolz. Siehe da, es hat gereicht. Ich bin Sandan. Noch ist es alles ein wenig unreal. Alles zu verarbeiten, wird wohl noch ein wenig Zeit brauchen.

Es bleiben ein weiteres Mal prägende Erinnerungen an ein tolles Spezialtraining in stets positiver Atmosphäre.

Ich danke herzlich den Organisatoren, allen Senioren und allen teilnehmenden Mitstreitern für ein weiteres einzigartiges Spezialtraining.

Christian Dubs, Sandan