

SSK Event 2016 in Basel

Am Samstag, den 4. Juni sind einige eingefleischte Karatekas aus Bern mit dem Zug nach Basel gereist, um zusammen mit rund 80 weiteren Leuten aus der Schweiz und dem grenznahen Ausland unter der Leitung von Eli Cohen zu trainieren, aber auch gemütlichere, kulinarische und kulturelle Momente zu erleben.

Nach einem gemütlichen Kaffee in einem Restaurant gleich am Bahnhof, haben wir dank einheimischer Führung durch Maya auf Anhieb das richtige Tram erwischt und sind so pünktlich zum Event gelangt.

Am Eingang wurden freudig und freundlich durch die Crew des Dojo von Uni Basel empfangen. Nach dem Umziehen ging es ab in die Halle, wo es viele bekannte Menschen zu begrüßen gab.

Nach dem Mokuso und einem Aufwärmen durch Alex Borgeat hat Eli Cohen das Zepter übernommen.

Nach einer kurzen philosophischen Einführung haben wir an und mit Heian Shodan gearbeitet. Diese Kata sei über 450 Jahre alt, hat uns Eli erklärt und die Basis aller nach folgenden Heian Katas. Sie sei



in unserer Tradition des Shotokan Karate sehr wichtig, weil in ihr wie in keiner anderen Kata alle wichtigen Drehungen geschult werden: 45°, 90°, 180°, 270°; aber auch die Abwehrtechniken auf allen Höhen. Nachdem wir sie einige Male – one by one und „normal“ – gemacht haben, sind wir zu Taikyoku Shodan

übergegangen. Nach einigen Malen Kata haben wir angehalten und zu Mae – Geri gewechselt. Ich habe mich gefragt, wohin das uns führen wird, doch dazu später. Zu Mae – Geri hat Eli folgendes gesagt:

- Das vordere Knie zeigt in Richtung des Gegners,
- der Oberkörper ist und bleibt auch während dem gesamten Kick aufrecht
- Keine Vorbereitungs –, Zusatz – oder Parasitärbewegungen, es gehe lediglich darum, das Knie des kickenden Beins nach oben zu bringen und dann zu kicken.

Dann haben wir Kata und Kick verbunden, dh wir haben den Ablauf von Taikyoku Shodan genommen, die Abwehrtechniken ausgeführt und die Oi – Zukis durch Mae – Geris und beim nächsten Durchgang durch Mawashi – Geri ersetzt. Beim nächsten Mal haben wir alle Armtechniken durch Ushiroaori – Geri und Aori – Geri ersetzt. Da wurde die Beweglichkeit der Hüften aber deutlich getestet und strapaziert, wobei bei einigen nicht nur der Körper kurzfristig überfordert war.

Eli hat uns erneut auf die Wichtigkeit der folgenden Punkte aufmerksam gemacht:

- Sich aufrichten und aufrecht bleiben
- Mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, beinahe mit ihm verschmelzen.
- Das Hara¹ (腹) oder Tanden: es ist der Motor aller Bewegungen, Arme und Beine sind nur Werkzeuge. Hara zeigt immer in die Richtung des Gegners, sogar bei Kibadachi Techniken zur Seite, auch wenn es hier um das innere Hara geht.
- Die Atmung verbindet Körper und Geist

¹ Das Hara wird der Bauchgegend zugeordnet, und zwar vertikal in dem Bereich zwischen Brustbein und Schambein und horizontal zwischen dem äußeren unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm. Es entspricht dem Bereich des Bauchfells, der nicht durch den Brustkorb verdeckt wird, und stimmt so mehr oder weniger mit den Eingeweiden überein, die vom Darm überlagert werden (Wikipedia).

Daraus ergibt sich folgende Übung zur Vorbereitung:

- Mit beiden Händen leicht die Ohren nach oben ziehen und die Hände die Bewegung Richtung Himmel weiterführen lassen (1).
- Weiter die Knie anheben und die Füße bewusst auf den Boden stellen, so dass wir mit dem Boden verbunden sind (2, 3).
- Dann mit allen Fingern die Handflächen der jeweils anderen Hand durch leichtes Kratzen sensibilisieren und dann die Arme nach unten und zur Seite bringen, so dass die Ellenbogen leicht gebeugt sind und die Handflächen (Taisho) nach aussen zeigen, tief atmen (4, 5).
- Zu Schluss bewusst an Hara denken, es füllen und fühlen (6).

→ „Up, down, take your place.“



Bei der ersten, nicht gerade einfachsten Partnerübung ging es dann darum, dass der Angreifer drei bis vier Beinangriffe ausführte und der Verteidiger die Angriffe mit zurückweichen und den Händen unter Kontrolle halten musste.

Weiter – oder doch zurück? – ging es mit der – scheinbar – einfachen Heian Shodan. Eli konnte uns allen noch viele Details korrigieren, erklären, beibringen, abgewöhnen und vorzeigen.

Hauptkenntnisse hier:

- Sich in jeder Positionen setzen, sich hineinsetzen, absinken lassen. Dies bewirkt, dass die Hüften sich öffnen und wir besser verbunden sind.
- Das hintere Bein ist das Standbein, auch bei Zenkuzu.
- Starkes Hikite.
- Eindeutiges Hanmi, vor allem bei Kokuzu Shuto – Uke.
- Die Ellenbogen bleiben innerhalb des Körpers oder am Körper. Bei Zukis bleibt das Ellenbogengelenk unten, denn sobald es nach oben mit dreht, hebt sich die Schulter.

Wir wechselten zur nächsten Übung: Ein Schritt im Zenkuzu und dabei gleichzeitig zwei Zukis ausführen gefolgt von zwei Schritten mit 4 – 5 Zukis, dann Mae – Geri, Mae – Te, Gyjku – Zuki. Bei der letzten Übung ging es dann darum in der Partnerübung mit allen Techniken fertig zu sein, bevor das 2. Bein wieder am Boden war!

In der nächsten Übungen hat dann jede und jeder für sich frei eine Kata „gebaut“ aus allen uns mehr oder weniger bekannten Angriffs – und Abwehrtechniken mit Armen und Beinen in allen Richtungen. Einzige Auflage: „don't stop!“.

Und wieder ging's zurück zu Heian Shodan und mit jeder Zwischen – und Partnerübung wurde die Kata besser und besser.

Zum Thema zählen, ja zählen hat er noch folgendes gesagt: Wenn gezählt wird, ist das der Moment, in dem der Gegner angreift. Also, bereit sein mit allen Sinnen, gut zuhören und bei „itsch“ reagieren und nicht vorher starten.

Am Nachmittag gab es wie immer an den SSK Events Demonstrationen und die Wettkämpfe:

- Selbstverteidigung durch Patrick Mottet und Alain Pellodi nach der Methode Bernard Cherix
- Verschiedene Katas wurden gezeigt. Erwähnenswert war die – spontan – von Donato und Carmen synchron vorgetragene Kata Jutte und die von Thomas Keller mit dem Schwert gezeigten Katas Tekki Shodan und Bassai.
- Bei den Wettkämpfen gab es einen Berner Doppelsieg:
 - Andreas Bille im 2. Rang
 - Philipp Imboden im ersten Rang



Im kulturellen Teil haben wir zuerst das sehr eindrückliche Museum Jean Tinguely besucht. Dann sind wir zuerst zu Fuss entlang dem Rhein spaziert und haben diesen weiter unten mit der Fähre überquert. Nach einem gemütlichen Apéro in einem Restaurant an der Rheinpromenade haben wir später im selben Restaurant gemeinsam ein feines Nachtessen genossen, unterbrochen von zwei stimmigen Reden.

Am Sonntagmorgen haben wir Verbliebenen vom Vortag nach dem Aufwärmen und Aufrichten (sh Teil Samstag) zuerst sehr locker Zenkuzu Taisho – Zuki ausgeführt. Schwergewichtig ging es dabei darum, Körper, Geist und Atem zu verbinden, ohne sich aber dabei zu verspannen. Es folgte mit dem gleichen Körpergefühl Zenkuzu Oi – Zuki. Weitere – für uns eher ungewohnte – Kihon Kombinationen folgten: Ein Zenkuzu, zwei Zukis. Ein Zenkuzu, Age – Uke, zwei Zukis. Ein Zenkuzu Oi – Zuki, Ude – Uke mit demselben Arm und Gyaku – Zuki. Bei all diesen Übungen ging es ihm darum, zu zeigen dass wir nicht 1, 2, 3 Techniken machen sollen, sondern nur 1.

Anschliessend sind wir wieder zu Heian Shodan vom Vortag zurückgekehrt. Zuerst haben wir sie wie Apnoe – oder Freitaucher durchgeführt: einatmen, durchführen, ausatmen.

Die nächsten Katas haben wird dann wie folgt ausgeführt:

- Vor jeder Gruppe einatmen, in der Gruppe ausatmen.
- Ausatmen bis es nicht mehr geht, erst dann einatmen
- Ausatmen und Kiai bei jeder Technik



In einem nächsten Schritt hat dann jede und jeder seine Lieblingskata nach demselben System dreimal durchgeführt.

Weiter haben wir aus der Stellung Shizentai Zenkuzu Oi – Zuki, Kibadachi – Zuki, Mae – Geri, Doppelmawashigeri, Doppelmawashigeri gefolgt von Ushirogeri trainiert. Hier ging es darum zu zeigen, wie wichtig es für die Stellung als Ganzes und für den Schlag/Kick ist, sich zu setzen aber trotzdem aufrecht zu bleiben.



Anschliessend haben wir in Partnerübungen mit einem, später zwei Gegnern oder zwei gegen zwei Beintechnik Kombinationen ausprobiert und getestet.

Nach diesen Partnerübungen sind wir wieder zurück zu den ungewohnten Kihon – Kombinationen zurückgekehrt.

Nach einem ausgiebigen Stretching und dem abschliessenden Mokuso (黙想) folgte zu Abschluss noch

das obligatorische Gruppenbild.



Es war ein wirklich tolles, gut organisiertes und gelungenes Karate Fest. Die Trainings unter der Leitung von Eli Cohen waren hochstehend und sehr lehrreich; von ihm kann jede und jeder noch etwas lernen, viel lernen sogar. Er bringt es immer wieder fertig eine offene und gute Stimmung zu kreieren, sodass Partnerübungen echt lehrreich für alle sind und nicht automatisch in Schmerz und Verletzung enden.

Müde aber zufrieden sind wir dann wieder alle nach Hause zurückgefahren, um mindestens eine Erfahrung reicher und der erneuten Einsicht, dass nur eines hilft, um vorwärtszukommen: dranbleiben und regelmässig üben, üben, üben.

Ein Schwarzgurt ist nur ein Weissgurt der dabei geblieben ist! (Ein altes japanisches Sprichwort oder so...)

Philipp Imboden