

BKB aktuell

www.karate-bayern.de

JUNI 2018



Dan Vorbereitungs-Lehrgang Shotokan in Grafenrheinfeld

Am Sonntag, den 18. März 2018 fand beim TSV Grafenrheinfeld im Dojo Haragei e.V. ein Dan – Vorbereitungslehrgang statt.

Teilnehmer aus ganz Franken bereiteten sich auf unterschiedliche Dan-Grade vor. Zur Begrüßung formulierte Lehrgangsleiter Bernhard Frankl gleich den Anspruch, der mit diesem Lehrgang verbunden ist. Welcher Sensei wünscht sich nicht DAN-Träger, die sich meisterlich präsentieren, so wie es der ursprünglichen Intention eines DAN-Grades entspricht. Dies erreicht der Karateka aber nur, wenn er sich intensiv mit Karate auseinandersetzt und den Weg zum höheren Meistergrad ernst nimmt.

Jeder DAN-Träger sollte sich damit auseinandersetzen, Karatetechniken für sich selbst zu interpretieren und auch weitergeben zu können. Ein reines „Absitzen der erforderlichen Mindesttrainingszeit“ (Wartezeit?) ist definitiv nicht ausreichend. In diesem Sinne wurden im Kihon gemeinsam Techniken thematisiert und sofort in die Praxis umgesetzt.

Schon an dieser Stelle kann der Prüfling in spe sehr gut feststellen, in welchen Bereichen noch Übungsbedarf besteht. Intension der Technik im Ausdruck, Kime und den effizienten Umgang mit der eigenen Energie wurde angesprochen. Bernhard Frankl wies darauf hin, dass man dabei zeigt, was man kann und wie es mit der Körperbeherrschung steht.

Die Kata „Bassai Dai“ wurde zunächst ohne Übung abgefordert, anschließend wurde sie gemeinsam vertieft, geübt und erläutert. Jiyu – Ippon Kumite war ebenfalls ein wichtiger Schwerpunkt beim Lehrgang. Diese grundlegende Kumiteform wird oft nicht in allen Ausprägungen vertieft und bereitet in den Prüfungen den Teilnehmern oft größte Probleme.

Für vier Stunden Lehrgangsdauer war es ein breites Themenfeld und die Teilnehmer nahmen einige Anregungen und Tipps für das Vorbereiten ihrer Prüfung mit nach Hause, dessen war sich Bernhard Frankl sicher.

