

Lehrgang mit Jörg Reuß

Am 03.05.2014 machten sich drei unserer Mitglieder auf nach Forst, um sich wieder einmal weiterzubilden. Geplant war reines Shotokan-Training. Wie dieses jedoch genau aussehen sollte wusste keiner. Es war nur bekannt, dass der Referent Jörg Reuß sein sollte, ein ehemaliger Sieger der World Games.

In der ersten Einheit ging es um die praktische Anwendung von Karate. Wir erarbeiteten uns in Gruppen von drei Leuten eine Kombination, die dazu dienen sollte mit zwei Gegnern gleichzeitig fertig zu werden. Letztendlich wurden die gezeigten Techniken dann zu einer eigenen kleinen Kata zusammengesetzt. Zum Abschluss der Einheit wurde noch einmal die Heian Shodan in verschiedenen Varianten geübt.

Danach war für die etwas ältere Generation erst einmal eine Pause angesetzt. Für die kleineren hieß es jedoch weiter machen. Spielerisch wurden grundlegende Techniken wie Fauststöße geübt, was die Kurzen ganz schön ins Schwitzen brachte. Man sah jedoch auch viel Freude in den Gesichtern.

In der dritten und letzten Einheit des Tages stand letztendlich Kumite-Training auf dem Plan. Anfangs ging es darum wie man ein richtiges Kime erzeugt. Danach wurde dann langsam eine kleine Kombination einstudiert, die dann unter Zeitdruck mit wechselnden Partnern geübt wurde. Wir sollten durch sie das Spiel mit der Distanz üben und wie man diese taktisch klug nutzen kann, um seinen Gegner in die Falle zu locken.

Es war also ein sehr lehrreicher Tag und wir konnten einige neue Ideen mit nach Hause nehmen.



