

Trainingslager in Stara Wies (23. – 28.03.2024)

Pünktlich vor Ostern lud der PSV Cottbus Abteilung Kampfkünste „Tokugawa“ zu einem fünftägigen Seminar ein. Mit dabei waren auch Chrisi-Sensei und Martin-Sensei. Die gemeinsame Reise begann am Donnerstagsmorgen pünktlich um 08:00 Uhr. Ziel war das ca. 550 Km entfernte Stara Wies in Polen. Von Cottbus aus machten wir uns mit zwei Bussen und einem Wohnmobil und einem PKW auf den Weg. Vor Ort sollten dann noch zwei weitere Freunde aus Freiburg dazu stoßen.

Warum nur machen sich so viele Budoka auf so einen langen Weg, um zu trainieren? Der Grund dafür ist das wunderschöne Ambiente. Das Dojo in Stara Wies ist einem authentischen japanischen Dorf nachempfunden. Auf einem Berg thront über Allem das moderne Dojo mit mehreren Trainingsräumen. Egal wo man sich im Dojo befindet, man hat immer einen wunderbaren Blick auf die umgebenen bewaldeten Täler oder den im Innenhof liegenden Zen-Garten. Über einen von einem Bach gesäumten Pfad gelangt man über mehrere kleine Brücken zu den Unterkünften. Diese bieten bis zu 8 Sportlern Platz. Geschlafen wird hier traditionell auf Futons. Die Aufenthaltsräume sind mit Tatami-Matten ausgelegt und gegessen wird auch hier auf dem Boden. Folgt man dem Pfad weiter bergab gelangt man zu zwei kleinen Seen an denen jeweils ein Teehaus und eine Sauna zu finden sind. Auf dem ganzen Gelände ist nichts dem Zufall überlassen und man spürt die Liebe zum Detail.



Blick vom Dojo über das Dorf

Nachdem wir unser Reiseziel erreicht und die Quartiere bezogen hatten ging es natürlich direkt mit eine Trainingseinheit los. Diese wurde von Christian Kehl-Sensei und Yvonne Kehl-Sensei geleitet. Auf dem Plan standen verschiedene Partnerübungen mit dem Bo-Stab. Dabei ging es um das korrekte Einschätzen der Entfernung, sowie dem Ausweichen und Kontern.



Ausweichen und Konter gegen Jodan Uchi



Bo oder Schwert, kein großer Unterschied

Prinzipiell gab es jeden Morgen eine zweistündige Einheit die für alle Pflicht war, unabhängig von ihrer eigentlichen Disziplinen. Dadurch war es natürlich möglich neue Sportarten für sich zu entdecken, die man sonst vielleicht eher gemieden hätte.

Unser erster richtiger Tag vor Ort begann, unter der Leitung von Yvonne-Sensei, mit Qi Qong und Tai Chi. Der Fokus lag hier auf Übungen die helfen sollten, den Energiefluss aktivieren und aktiv zu entspannen. Da so gut wie niemand Erfahrung mit den beiden Stilen hatte wurden zu Beginn erstmal im Stehen praktiziert. Nachdem wir dann das richtige Laufen erlernt hatten war die nächste Aufgabe, die Hände und Füße noch richtig zu koordinieren. Dies viel manchmal leichter und manchmal doch etwas schwerer.



Laufen lernen beim Tai Chi

Nach dem morgendlichen Training war es immer bereits Zeit für das Mittagessen, sowie verschiedene andere Aktivitäten. Am ersten Tag bestand diese aus einer gemeinsamen Teezeremonie die von Marcus-Sensei und William-Sensei geleitet wurde. Im freundlichen Ambiente des zuvor erwähnten Teehauses kam es hier unterschiedlichen Gesprächen. Einige Mutige probierten sich sogar im Go-Spiel aus, trotz zunächst nicht vorhandener Kenntnisse der Regeln.



Entspannte Atmosphäre beim gemeinsamen Tee und Go-Spiel



Das nachmittägliche Training konnte jeder für sich selbst gestalten. Die Meisten entschieden sich dafür einen Großmeister ihrer Wahl doch um die eine oder andere Einheit zu bitten. Dabei waren auch Viele neugierig auf Neues. So legten beispielsweise die Iaidoka auch einmal ihr Schwert zur Seite und versuchten sich unter den wachsamen Augen von Olaf Lotze-Leoni-Sensei im Aikido. Martin entschied sich für eine Einheit Karate bei Christian-Sensei. Hier wurden alle 8 Kata der Kihon-Serie geübt. Da hat der Kopf ganz schön geraucht. Währenddessen schnappte sich Chrisi einige der Iaidokas, die noch vom Bo-Training am Vortag begeistert waren und arbeitete mit ihnen weiter an ihren Grundtechniken.



Intensives Kata-Training bei Christian-Sensei

Der zweite Tag begann mit einer Einheit Iaido. Das Chrisi und Martin Schwerter sonst eher meiden ist an dieser Stelle nur leicht aufgefallen. Die Einheit wurde dieses Mal von Olaf-Sensei geleitet, wobei ihm Marcus-Sensei und William-Sensei unterstützten. Begonnen wurde zunächst mit einfachen Schlägen, sowie dem richtigen Wenden, welches auch scherzhaft als „Iaido-Tanz“ bezeichnet wird. Im Anschluss folgte eine Kata aus dem Eishinryu. Hier hatten vor allem die versierten Iaidoka die Möglichkeit ihre Fähigkeiten zu verbessern. Als kleines Bonbon wurde zum Abschluss noch eine Kata aus einem Stil mit einer anderen Philosophie gelehrt. Hier konnten auch die erfahrenen Schwertkämpfer ihren Horizont nochmals erweitern.



Zum ersten Mal Iaido



Das Nachmittagstraining wurde dann wieder individuell gestaltet. Christian-Sensei erklärte sich dazu bereit, wieder Karate zu unterrichten. Thema war dieses Mal die Kanku Dai sowie die entsprechende Anwendung der einzelnen Sequenzen.



Kanku Dai in Anwendung



Am dritten Tag entschieden sich Christian-Sensei und Olaf-Sensei dazu uns mit Combat Arnis zu wecken. Verschiedene Partnerübungen bei denen viel Arbeit mit den verschiedenen Distanzen gefragt war brachten alle ordentlich ins Schwitzen. Zusätzlich gab es zwei Drills aus der Serie der fünf Heiligen, San Miguel und Saint Gabriel. Hier gab es nicht nur bei den unerfahrenen Arnisadores einige Knoten in den Köpfen.



Alle Arnis-Meister zusammen

Am Nachmittag ließ es sich Martin nicht nehmen Christian-Sensei mit Fragen zum Bo-Jutsu zu löchern. Dies führte dann prompt zu einer ganzen Einheit. Geübt und verbessert wurden nun die Itsutsu no Kon sowie die To no Kon Sho. Natürlich dürfen auch an dieser Stelle entsprechende Partnerübungen nicht fehlen. Auch wenn der Bo-Stab schon eine Waffe mit langer Distanz ist, es geht noch länger. Aus diesem Grund ließ es Chrisi sich nicht nehmen das Training zu nutzen um ihren Umgang mit Pfeil und Bogen zu perfektionieren.

Der letzte Trainingstag begann dann mit einer Karateinheit sondergleichen. Hier trafen unter den wachsamen Blicken von Olaf-Sensei, Christian-Sensei und Chrisi-Sensei die verschiedenen Philosophien von Shorinjiryu Kenkokan und Shotokan aufeinander. Geübt wurden verschiedene Ausweichbewegungen in Verbindung mit Kontertechniken und dem einen oder anderen Wurf.



Stilübergreifendes Karatetraining



Am Nachmittag kamen nochmals einige der Iaidoka auf Chrysi-Sensei zu, um sie nach einer weiteren Bo-Jutsu Einheit zu fragen. Hier wurde nochmals an den Grundtechniken gefeilt. Zusätzlich lernten die Schwertschwinger die erste Kata. Martin nutzte nochmals die Möglichkeit bei Christian-Sensei Combat Arnis zu trainieren. Hier wurde Feinschliff an die Anyos Bakhol 2 und Dalawa 2 angebracht. Auch wenn Formen zu laufen alleine schön ist, durfte auch hier natürlich eines nicht fehlen, Partnerübungen.

So schön das Training in dieser wundervollen Atmosphäre auch war, merkte man doch langsam die Erschöpfung aller. So wurde der letzte Abend nochmals zum Ausspannen in der Sauna genutzt, um im Anschluss langsam wieder die Koffer zu packen.



Mittagspause in der Sonne

Pünktlich um 09:30 wurde sich dann von allen verabschiedet und die Heimreise angetreten, die Köpfe voll von tollen Eindrücken und neuen Ideen.