

Trainingscamp in Scharbeutz

Am 05.07. machten sich unsere drei Sensei Chrisi, Matze und Martin auf den Weg an die Ostsee, genauer gesagt nach Scharbeutz. Dort hatte Sensei Olaf Lotze-Leoni zu einem kleinen gemeinsamen Trainingslager eingeladen.

Da die Unterbringung in einer Jugendherberge erfolgte, hieß es nach der Ankunft als erstes: „Betten beziehen“. Das Schlafen in Doppelstockbetten war sicherlich für alle drei schon eine Weile her.

Nach dem Abendessen ging es auch schon mit der ersten Trainingseinheit los. Während des Sonnenuntergangs übten wir unter Anleitung von Olaf-Sensei am Strand „Makko Ho“, eine Reihe von Dehnübungen, die wir nach der langen Fahrt bitter nötig hatten. Nach dem Training ließen wir den Abend gemeinsam am Strand ausklingen und nutzten die Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen.

Aber nicht zu lange, denn am nächsten Morgen klingelte der Wecker bereits um 06:30 Uhr. Der Tag begann so, wie der vorige endete: während des Sonnenaufgangs mit Tai Chi und Qi Gong am Strand. So wurden die Lebensgeister definitiv geweckt, obwohl der Kaffee sicherlich auch sehr hilfreich war.

Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es sportlich weiter. Auf dem Plan stand Kenjutsu, natürlich am Strand. Als sich unsere Gruppe im Gi und mit Bokken ausgerüstet auf den Weg machte, sorgte das bei den restlichen Herbergsbewohnern für neugierige Blicke und Getuschel. Schließlich waren sie im Gegensatz zu uns nicht nur geistig jung geblieben und beschäftigten sich hauptsächlich mit verschiedenen Ballsportarten. Auch am Strand weckte unser Training das Interesse vieler inzwischen erwachter



Badegäste. Da die meisten aus unserer Gruppe keine Erfahrung mit dem Schwert hatten, wurden zunächst Grundtechniken geübt, sowohl alleine als auch mit Partner. Zum Abschluss der Einheit durften wir dann noch eine Kata lernen.

Nach einer kurzen Pause verlegten wir das Training nach innen und wechselten den Stil zu Shorinjiryu Kenkohan Karate. Hier zeigte uns Olaf-Sensei zunächst eine alte Kata, die so heute nicht mehr gelehrt wird. Anschließend übten wir

verschiedene Sequenzen der Form in Partnerübungen, sowohl im „klassischen“ Sinne als auch mit Blick auf Selbstverteidigung.

Nach dem Mittagessen gab es Freizeit, die entweder am Strand verbracht oder für einen Spaziergang entlang der Promenade genutzt wurde.

Danach ging es mit Kenjutsu weiter, dieses Mal auf dem Beachvolleyballfeld. Jetzt wurde es deutlich kämpferischer. Mit vorgegebenen Partnerübungen trainierten wir nicht nur unser Reaktionsvermögen, sondern auch, wie man sich effektiv auf dem instabilen Untergrund bewegt. Zum Abschluss wurde nochmals die Kata vom Vormittag wiederholt und verinnerlicht.



Nach einer kurzen Kaffeepause ging es dann wieder auf die Matten. Dieses Mal stand Aikido auf dem Plan. Dabei lernten wir verschiedene Techniken zur Abwehr von Handumklammerungen und thematisch passend zur vorherigen Einheit, einige Techniken gegen Angriffe mit dem Schwert. Wir waren ziemlich erstaunt, wie leicht uns die Techniken von der Hand gingen und wie wenig Kraft man dafür benötigt.



Obwohl nach dieser Einheit die Köpfe schon ordentlich gefüllt waren, durfte eines zum krönenden Abschluss des Tages nicht fehlen: ein Training im Meer. Also ging es für alle, die noch Kapazitäten hatten, zurück zum Strand. Der Wind hatte im Vergleich zum Vormittag zugenommen und die Wellen waren kräftiger, was das Training abenteuerlicher gestaltete. So wiederholten wir im knietiefen Wasser noch einmal die Kata vom Vormittag. Danach war das Training freigegeben. Dies wurde für verschiedene Partnerübungen oder die persönlichen Lieblings-Kata genutzt.



Zum Abschluss des Tages gab es für alle Herbergsbewohner ein großes Grillfest, und wir ließen den Abend bei netten Gesprächen ausklingen.

Der Sonntag startete dann wieder wie gewohnt um 06:30 Uhr. Natürlich begann der Tag erneut am Meer bei einem wunderschönen Sonnenaufgang mit Tai Chi und Qi Qong.

Nach dem Frühstück hieß es „Betten abziehen“ und die Zimmer auf Vordermann bringen, die Herbergsleitung kam zur Kontrolle. Nachdem alle die Abnahme bestanden hatten, ging es nochmals zum Beachvolleyballfeld. Zum

Abschluss des Wochenendes stand Combat Arnis auf dem Programm. Da, ähnlich wie beim Kenjutsu, viele keine Erfahrung im Arnis hatten, beschränkte sich das Training auf die Grundlagen. Dies war jedoch keineswegs langweilig, da Olaf-Sensei es verstand, durch kleine Variationen vermeintlich einfache Übungen auch für Fortgeschrittene fordernd zu gestalten.

Nach dieser Einheit neigte sich ein sehr schönes Wochenende langsam dem Ende zu. Besser hätte es nicht sein können: Das Wetter spielte perfekt mit, wir haben neue nette Menschen kennengelernt und viele Eindrücke von Stilen gesammelt, mit denen wir sonst nicht viel zu tun haben.

Ich für meinen Teil kann es bis zum nächsten Jahr kaum erwarten.



MTS