

30 JAHRE

Karate auf Mallorca



JUBILÄUMSFAHRT SOMMER 2016



30 Jahre Karate-Seminar auf Mallorca: Die Jubiläumsfahrt 2016

Die jährliche Trainingsfahrt der Karateka nach Mallorca feierte in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum: Seit 30 Jahren fährt Ulrich R. Prass [Shihan, 7 Dan], kurz Uli genannt, nun schon mit wagemutigen Schülerinnen und Schülern in den malerischen Fischerort Portocolom im Südosten der Insel, um dort intensiv zu trainieren.

Trainingsort ist DER PLATZ: Er hat die Größe eines Basketballfelds, ist komplett betoniert und liegt Outdoor unter der prallen Sonne. An einer Längsseite trennt ein Maschendrahtzaun den Platz von der Hauptstraße, die von Palma aus kommend direkt nach Portocolom hinein führt. Die andere Längsseite säumen drei hohe Treppenstufen, die normalerweise als Zuschauerplätze gedacht sind. Schon beeindruckend, wie viel Abneigung man nach nur einem Trainingstag mit hunderten von Fußstritten über die Stufen hinweg gegen diese entwickeln kann.

„Time please“ hallte Uli Stimme fordernd über den Platz und das Training begann. Fünf Tage hintereinander wurde hier von halb zehn bis dreizehn Uhr trainiert, geackert und bei bis zu 32 Grad ordentlich geschwitzt. Dabei war es egal, ob Karate-Anfänger, Fortgeschrittener oder erfahrener Schwarzgurt – jeder gab sein Bestes. „Wir gestalten das Training so, dass jeder Gürtel auf seinem persönlichen Niveau angesprochen und gefordert wird“, erklärt Uli.

Die intensive Trainingszeit nutzt Lehrgangsführer Uli unter anderem gerne dazu, Techniken tiefergründiger und ausführlicher zu üben, als es zeitlich in Düsseldorf möglich ist. So kann man eine einzelne Katastelle gut und gerne auch mal eine halbe Stunde üben – oder sich der Gente und Kampftaktik über eine Stunde lang widmen. Neben den bekannten Techniken bleibt auch genügend Zeit, Themen am Rande des normalen Karatetrainings auszuprobieren, beispielsweise wie man die innere Kraft, das Ki, fließen lässt.



RANDORI

WE-Seminar 2016

Mitglieder-Erfahrungsbericht
von Daniela Metz

Karate Randori-Sonderkurs – ein kleiner Rückblick

Alle paar Wochen finden in der Judosportschule im Karate immer am Samstag Sonderkurse statt. Dabei gibt es jedes Mal unterschiedliche Themen. Letzte Woche Samstag war es wieder so weit. Motto dieses Sonderkurses war „Kampftaktik [KTV] in der Bewegung [Randori]“.

Zu Beginn fragte uns Lehrgangleiter Ulrich Prass, genannt „Uli“, was wir denn gerne lernen würden. Das ist keine so einfache Frage, wie es zuerst mal klingen mag. Nach kurzem Überlegen ging es mir wie auch den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Randori um das korrekte Timing und das richtige Auge. Ich finde es sehr schwer zu sehen, wann sich mir eine Chance für einen guten Treffer anbietet, und wann mich der Gegner nur in eine Falle laufen lässt.

Dann ging es los. Uli und Giovanni, der ihn unterstützte, falteten Springseile mehrmals und benutzen sie symbolisch für die Reichweite von Schlägen und Tritten. Die beiden Lehrer schlangen die Seilchen hin und her und wir mussten den richtigen Augenblick finden, um schnell einen guten Angriff zu setzen und noch schneller aus der Reichweite wieder zu verschwinden. Dabei war es auch wichtig, selbst in der Schnelligkeit einen festen Stand



zu behalten und richtige, kraftvolle Konter zu setzen. Das alles zusammen war wirklich nicht leicht! Kaum hatten wir es ein paar Mal geschafft, wurde auch gleich der Schwierigkeitsgrad erhöht: aus der Bewegung heraus, mit antäuschen und noch schneller vor und zurück.

Es wurde immer anspruchsvoller, bis Uli irgendwann einen ein Meter langen Stock schwang. Zuerst ließ ich mich von der schnellen, durch die Luft zischenden Waffe beeindrucken. Nach ein paar äußerst respektvollen und daher mehr oder weniger misslungenen Versuchen blendete ich den Stock einfach aus. Ich wartete auf den richtigen Augenblick um einen schnellen Treffer zu landen und schaffte es sogar, wieder rechtzeitig aus dem Trefferkreis heraus zu kommen, bevor der Stock zurück schwang.

Solche Erfolgserlebnisse bringen einen nicht nur voran, sie sind auch unbezahlbar. Vielen Dank, beim nächsten Kurs bin ich in jedem Fall wieder mit dabei.

