

In den Sommerferien fanden wieder verschiedenste Aktionen im Rahmen der Kindersportschule (KISS) statt. Ein Teil davon waren als Karate-Trainingseinheiten ausgelegt welche von der Karateabteilung des MTV durchgeführt wurden.

Bei hochsommerlichen Temperaturen fand das Training in den Judoräumen des MTV statt. Die Teilnehmer, im Alter zwischen 5 und 10 Jahren, waren sehr wissbegierig und übten engagiert die gezeigten Techniken. Sophia Reim (Schülergrad 4. Kyu) aus dem Kinderkurs demonstrierte dabei hervorragend Karate-Techniken und -Abläufe. Neben einfachen Abwehrbewegungen und einem Faustschlag wurde auch ein Fußtritt geübt. Aufgrund des weichen Bodens konnten auch einfache Fallübungen mit viel Spaß erlernt werden.

Zur Geschichte des Karate erzählte Sophia viele Details, welche von den Kindern begierig aufgenommen wurden. Natürlich wurde auch das Zählen auf Japanisch gelernt. Ichi, Ni, San konnte am Ende jeder Teilnehmer sagen und verstehen.

Aufgelockert wurde das Training durch diverse Spieleinlagen. Dabei waren die Kinder sehr lernfähig und verstanden, nach schrittweiser Einführung neuer Regeln, auch komplexere Zusammenhänge.

In den Partnerübungen konnten die Teilnehmer das erlernte anwenden und waren eifrig dabei die Schläge und Ausweichbewegungen mit dem Gegenüber zu üben. Sicherlich war dies der Zeitpunkt welcher höchste Aufmerksamkeit erforderte. Jede und Jeder erkannte sehr schnell die Wichtigkeit voll und ganz bei der Sache zu sein.

Schnuppertraining im KISS



Sophia Reim erklärt den KISS-Kindern Karate

Mit Kata-Demonstrationen konnte Sophia alle überzeugen. Die Kinder erkannten einzelne Techniken wieder, die sie zuvor geübt hatten. Leider war das Training nur auf wenige Stunden begrenzt und nicht genug Zeit eine Kata (lange Sequenz verschiedener Stellungen und Techniken) zu erlernen. Zum Abschluß wurde ganz traditionell mit Meditation und Verbeugung abgegrüßt. Obwohl die Kinder noch nie Karate trainiert hatten, waren sie sehr konzentriert bei der Sache.

Claus Krause / MTV Ingolstadt

„Das war ein wunderschöner Tag, ich war daheim absolut tiefenentspannt ...“

Lindau - Der 1. Tai Chi Lehrgang des TSV Lindau war für den Abteilungsleiter Shotokankarate / Tai Chi Eugen Schuhmann und die junge Tai Chi Gruppe des TSV Lindau ein voller Erfolg.

Insgesamt 30 TeilnehmerInnen fanden sich zum 1. Tai Chi Lehrgang in der Jahnturnhalle ein. Teils aktive Kampfsportler aus Dojos in Friedrichshafen, Sonthofen und Schrobenuhausen. Der größte Teil der Teilnehmer hatte jedoch keinerlei Kampfsporterfahrung. Dies war auch überhaupt nicht notwendig. Denn wie der Lehrgangsleiter Siegfried Hübner aus Ingolstadt gleich zu Beginn betonte, steht der gesundheitliche Aspekt des Tai Chi-Lehrgangs im Vordergrund. Trotzdem durften die Übenden von der über 40jährigen Kampfsporterfahrung Hübners profitieren. Gehen doch die Ursprünge des Tai Chi auf die Zeiten zurück, als Tai Chi oft im Geheimen, als

Kampfkunst trainiert und ausgeübt wurde. So mancher Bewegungsablauf erscheint so logischer und besser nachvollziehbar. Geübt wurden die Einzelbilder „Teile die Mähne des Pferde“, „Der weiße Kranich breitet seine



Siegfried Hübner erläutert eine Tai Chi Anwendung am Partner

Schwingen aus“, „Halte den Affen zurück“, „Streife das Knie und stoße“ (ein deutlicher Hinweis auf die kampfssportliche Seite des Tai Chi), „Wolkenhände“ und „Den Spatzen beim Schwanz fassen“. Immer wieder lockerte Hübner das Trainingsgeschehen mit Übungen aus dem QiGong auf und erklärte auch gleich welche gesundheitlichen Wirkungsweisen diese Übungen haben können. So wurden auch die sechs heilenden Töne geübt, deren Ursprung eine uralte taoistische QiGong-Übung ist. Wie auch die anderen Übungen aus dem QiGong dienen diese der allgemeinen Gesunderhaltung. So war es ein erklärtes Lehrgangsziel Hübners, dass die TeilnehmerInnen des 1. TSV-Tai Chi - Lehrgangs mittels Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen wieder ihre Mitte körperlich wie auch mental finden.

Das Feedback der TeilnehmerInnen, auch anonymisiert über Fragebögen, ergab ein übereinstimmendes höchst positives Ergeb-



nis. „Der gestrige Tai Chi Tag war wunderbar! Habe mich schon lange nicht mehr so wohl gefühlt. Total tiefenentspannt.“ Ein wunderbares Dankeschön über das sich der Veranstalter Eugen Schuhmann und der Referent Siegfried Hübner sehr freuten.

Eugen Schuhmann / TSV Lindau

Die Teilnehmer des Tai Chi Lehrganges in Lindau



An einem Donnerstag im November hatten die Karateka des MTV die Möglichkeit an einer besonderen Karatestunde von Hilmar Fuchs teil zu nehmen. Am Vortag erst aus Amerika für einen Tai Chi Lehrgang angereist, erklärte er sich bereit, uns einen kleinen Einblick in Körperbewegung zu geben.

Im Mittelpunkt standen keine ausgefeilten schwierigen Techniken. An einfachen grundlegenden Bewegungen wurde hervorgehoben, wie durch die Zusammenarbeit des gesamten Körpers effektive Bewegungsmuster entstehen.

In seiner Wahlheimat Florida unterrichtet er auch Karate für Senioren, die sich noch im Alter von 81 Jahren durch diesen Sport fit halten.

Herr Fuchs zeigt sehr geschmeidige, schnelle Bewegungen, die plötzlich in eine extreme Körperspannung und Kraft übergehen. Diese Kraft muss man nicht spüren, sie ist ganz offensichtlich und beeindruckend. Er legt Wert darauf, die physikalischen Grundlagen und körperlichen Muster hierfür verständlich zu machen und gibt uns den Eindruck, jeder könne das lernen.

Die gezeigten Techniken sind zwar aus dem Karate gewählt, es hätte aber auch eine Stunde aus Tai Chi oder Ausdruckstanz sein können. Die Grundlage sieht er darin, den Körper kennen zu lernen und ihn so richtig und effektiv bewegen zu können. Hierzu muss man seinen eigenen Körper kennenlernen und das gesamte Potential ausschöpfen. Es geht darum, nicht einzelne Körperteile zu bewegen, sondern den ganzen Körper einzusetzen, um fließende Bewegungen auszuführen.

Die Bewegung des Armes beginnt somit nicht in der Schulter sondern mit der Schritt-

bewegung, die den Körper in eine optimale Stellung bringt. Aus dieser ist dann die eigentliche Bewegung ohne Kraft locker auszuführen. Auf diese richtige Körperhaltung wurde geachtet. Sie ermöglicht es im Karate ohne starke Abwehr und Gegenangriff auszukommen, da die überraschende Konsequenz der Ausführung alleine schon die



Hilmar Fuchs demonstriert "sein Karate"



Hilmar Fuchs mit Partner Claus Krause

Karate mit Hilmar Fuchs

Überlegenheit zeigt. Hinzu kommt dann noch die demonstrierte zweite Komponente, das Timing. Es handelt sich nicht um eine Abwehr und einen anschließenden Gegenangriff sondern um eine einzige fließende Bewegung. Die beiden, sonst häufig getrennt betrachteten Schritte werden durch eine kurze, überleitende Bewegung verknüpft. Aus den beiden roboterhaft wirkenden Bewegungen entsteht so ein flüssiges Bewegungsmuster.

Hilmar Fuchs zeigte auch, den Einfluss von kleinen, unwichtig erscheinenden Details. So entwickelte sich ein spürbar anderer Kraftfluss, lediglich durch einfaches Strecken der Finger während dem Ausführen der Technik. Hier konnten wir selbst erspüren, wie sich solche eigentlichen Geringfügigkeiten auf die Kraftentwicklung auswirken.

Diese drei Prinzipien:

- Einsetzen des gesamten Körpers
- Verbinden der einzelnen Bewegungen zu einer fließenden
- Entwicklung des Kraftflusses

beherrschten diese Stunde. Hier raus lässt sich ein Umgang mit dem eigenen Körper aufbauen, der nicht nur auf Karate sondern auf alle Bewegungen anwendbar ist. Es sind geschmeidige Bewegungen statt des üblichen, kräftigen Karate. So kann man sich vorstellen, auch mit über achtzig Jahren noch viel aus solch einem Unterricht für sich selbst zu ziehen. Andererseits wird aber auch ersichtlich, dass die Zeit bis dorthin vermutlich nicht reicht, um die Prinzipien für sich selbst anzuwenden. Es bleibt also ein ständiges Lernen und die Freude am Weg.

Arno Scholz / MTV Ingolstadt