

Tokubetsu Keiko Komatsu Ha 2018 vom 03. – 08.07.2018

Wieder ein Highlight im MTV – Ingolstadt Abt. Karate, Kobudo und Tai Chi – die Trainingswoche auf der Berghütte von Eggberge in der Schweiz am Vierwaldstättersee.

Siegfried Hübner, unser Abteilungsleiter, lud eine ausgewählte Gruppe von Kampfkünstlern ein um mit Ihm und Gasttrainer „Hilmar Fuchs“ eine Woche lang hart zu trainieren, kulinarisch zu speisen, aber auch mit Ihm seinen Geburtstag zu feiern!



Aufstieg zur Hütte mit Sack und Pack!

Der Tagesablauf war streng einzuhalten, das heißt: früh morgens raus aus den Betten und noch vor dem Frühstück 1 Stunde Tai Chi, und wenn das Wetter es ermöglicht auch im Freien.



Tai Chi Übungen am Morgen auf der Terasse.

Danach ging es erst zum Frühstückstisch. Beim Zubereiten der Mahlzeiten, egal ob Frühstück , Mittag- oder Abendessen, alle Hände wurden benötigt um das Essen zu zubereiten oder im Anschluss das Geschirr abzuwaschen. Nach ausgiebigem Frühstück gab es eine kurze Ruhepause bevor es mit dem Karatetraining weiterging.

Für diese Trainingswoche wurde eine KATA (Formenlauf) herausgepickt und diese Kata in einzelne Segmente zerlegt und analysiert. Es wurde alleine und auch sehr viel mit dem Partner geübt um ein besseres Verständnis für die Kata zu bekommen. Nach kräftigem Schwitzen über 2 volle Stunden war dann eine Pause angesagt bevor uns Familie Spraul mit ihren Kochkünsten verwöhnte.



KarateTraining im Dojo

Für den Nachmittag erwarteten uns unserer Gasttrainer Hilmar Fuchs mit einem Kobudotraining von besonderer Art. Es wurde mit einem Bambusstöckchen, aber auch mit schweren Holz Waffen geübt.

Hier wurde das schnelle Ausweichen, die Gewichtsverlagerung und vor allem das periphere Sehen geschult. Die Konzentration nicht nur auf ein „Ding“, sondern eben auf alles zu legen. Nach weiteren 2 Stunden schwitzen waren wir alle ganz schön erschöpft. Und das ging die ganze Woche so.

Das Trainingsziel dieser Woche war es alle drei Stile zu vereinen und zu einem Ganzen zu verschmelzen.

In unserer knappen Freizeit wurde auch sehr viel gelacht, am Abend wurden Spiele gemacht oder auch ein Filmchen angesehen das natürlich auch zum Wochenthema passte und es wurden sehr viele Fachgespräche geführt.

An einem Nachmittag wurde auch eine kleine Wanderung in der Nähe der Berghütte unternommen, das war eine willkommene Abwechslung gegenüber dem harten Training der laufenden Woche.



Wanderung in den Eggbergen.

Es wurde natürlich auch der Geburtstag von Sigi gebührend gefeiert, denn durch Ihn wurde dieses Zusammentreffen erst möglich, vielen Dank dafür!!

Die Zeit verging wie im Fluge und vor allem viel zu schnell. Leider mussten wir uns nach einer tollen Trainingszeit wieder von der Berghütte in der Schweiz und von unserem Gasttrainer Hilmar Fuchs verabschieden. Wir wären gerne länger geblieben, aber irgendwann hat eben alles ein Ende auch dieses „Tokubetsu Keiko Komatsu Ha“.

Vielen Dank an Siegfried Hübner der uns diese tolle Woche ermöglicht hat!



Der Meister darf sich auch mal ausruhen !

Auf jeden Fall haben wir in diesen paar Tagen sehr viel gelernt, sportlich genauso wie privat. Das ein Miteinander auch ein Füreinander ist. Alle waren dabei und alle haben mitgeholfen zu einem unvergesslichen Gelingen.

Vielen Dank von hier aus an Alle, wo jeder seinen Beitrag geleistet hat!

Hoffentlich sehen wir uns wieder zu so einer illustren Runde, das wäre mein Wunsch an Euch.

Bericht: Keller Herbert
Bilder: Spraul Renate