

Bilder und Impressionen vom Lehrgang mit Shihan Ochi in Schwenningen (10./11. März 2006)

5 Mitglieder unseres Dojos nahmen an dem Lehrgang mit dem Chiefinstructor des DJKB „Ochi Sensei“ (8. Dan) teil, darunter erfreulicherweise auch zwei Jugendliche.

Das erste Training am Freitag Abend wurde gemeinsam für alle Gürtelgrade (weiß bis schwarz) abgehalten.



Trainiert wurden in erster Linie Grundschultechniken (Kihon), speziell Fauststöße und Abwehrtechniken mit starkem Hüfteinsatz und Richtungswechseln. Auch die berühmten Drehungen im Kokutsu-Dachi mit anschließendem Fußstoß (vorderes Bein) fehlten nicht.



Ochi Sensei nahm sich immer wieder viel Zeit, um die Stellungen und Techniken der Anfänger zu korrigieren. Partnerübungen und Freikampf rundeten den Trainingsabend ab.

Nach Bezug der Schlafplätze in einer Gymnastikhalle machte man sich auf den Weg zum gemeinsamen Abendessen mit den anderen Lehrgangsteilnehmern, denn schließlich knurrte inzwischen der Magen schon recht heftig. Im Nu war Mitternacht vorbei, was aufgrund der Fachsimpelei die wenigsten bemerkten.

Da am Samstag das erste Training für die Unterstufe erst für 11 Uhr angesetzt war, war die Nacht doch nicht so kurz und es blieb sogar noch Zeit für ein längeres Frühstück, welches vom ausrichtenden Verein angeboten wurde.

Während des zweiten Trainings standen Kumiteübungen mit wechselnden Partnern im Mittelpunkt.



Danach war eine längere Pause, bevor am Nachmittag die dritte und letzte Trainingseinheit ganz im Zeichen der Kata stand. Körperlich nun doch schon etwas schlapp, wurde zuletzt noch Freikampf verlangt. 100 Fauststöße am Schluss in Kiba-Dachi beendeten dieses letzte Training.



Ein Lehrgang mit Ochi Sensei ist doch immer wieder ein Erlebnis. Dies gilt nicht nur für die Trainingseinheiten selbst, sondern auch für den gemütlichen Teil danach, denn der Sensei grenzt sich hier nicht von den „kleinen“ Karatekas ab, sondern sitzt mitten zwischen ihnen am Tisch und verabschiedet sogar jeden mit Handschlag.

Neben dem Erlernen neuer Techniken und der Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten aus anderen Dojos fördert ein gemeinsamer Lehrgang das Zusammengehörigkeitsgefühl durch das gemeinsame „Erleben“.



Es ist daher zu hoffen, dass beim nächsten geplanten gemeinsamen Lehrgangsbesuch unser Dojo noch zahlreicher vertreten sein wird. Speziell für Kinder/Jugendliche und für unsere Anfänger dürften die Eindrücke eines solchen Lehrgangs eine bleibende Erinnerung sein. Angst haben, dass man sich blamiert, muss keine(r) haben!