

# Sport, Brot und Spiele

## Gemeinsames Trainingswochenende Westerstede 1. - 3. September 2017

Am frühen Freitagabend war es endlich so weit. Pünktlich, freudig und gespannt trafen unsere Fahrgemeinschaften am Hössensportzentrum Westerstede ein. Nachdem die Zimmer bezogen wurden, wir uns mit den Schlafstätten vertraut gemacht und die Betten bezogen hatten, versammelten wir uns erst einmal im Gemeinschaftsraum.

Wir, eine bunt gemischte Gruppe von 17 Karateka: Mädchen, Jungen, weibliche und männliche Jugendliche und junge oder jung gebliebene Erwachsene mit unterschiedlichen Graduierungen. Freudig gespannt wurden wir von Juliane zunächst einmal in die Regeln und Örtlichkeiten unserer Unterkunft eingewiesen und über den geplanten Ablauf für das Wochenende aufgeklärt. Am späten Nachmittag stärkten wir uns dann beim Abendbrot für das noch anstehende Training.

Unsere Gruppe ließ sich prima in Unterstufe/Mittelstufe und Oberstufe einteilen. Auch die große Halle ließ sich durch Zwischenwände aufteilen. So konnten sich alle auf ihre Trainingsinhalte konzentrieren. Rolands Plan für das Wochenende lautete, Ablauf und Bunkai-Anwendungen der Kata Gojushiho Dai mit der Oberstufe zu erarbeiten. An diesem Abend schafften wir in etwa die Hälfte der Kata zu durchlaufen. Einige konnten dies am Ende der Einheit schon selbstständig, andere mussten sich noch an ihren Nachbarn orientieren. Wir waren uns einig, dass die Kata eine große Herausforderung darstellt und sehr viel Erfahrung benötigt. Dafür bietet sie allerdings auch eine sehr schöne und besondere Form. Das freie Training im Anschluss wurde genutzt, um sich unklare Abläufe oder Techniken noch einmal zu vergegenwärtigen. Die Kinder- und Jugendlichen der Unter- und Mittelstufe erlebten währenddessen ein kurzweiliges Kumite-Training bei Juliane. In einem Kreis von „Angreifern“ stehend, ging es für den „Verteidiger“ darum, Angriffe aus allen Richtungen gekonnt abzuwehren.

Am späten Abend versammelten wir uns im Gemeinschaftsraum. Die Großen stellten sich bei den Kartenspielen „Wizzard“ und „Schwarz Rot Gelb“ diversen Herausforderungen, die mit fortschreitender Uhrzeit nicht unbedingt souveräner gemeistert wurden. Die Kinder- und Jugendlichen wurden von Anke durch das Rollenspiel „Werwolf“ geleitet und saßen dabei begeistert und gemeinschaftlich im Sitzkreis. Selbst die Jüngsten waren voller Begeisterung dabei. Viele Knabbereien und leckere Getränke trugen zu einer insgesamt ausgelassenen und guten Stimmung bei (ein großes Dankeschön an Markus!). Dennoch gab es keinen Protest, als schließlich um 24:00 Uhr die Bettruhe eingeläutet wurde. Der nächste Morgen begann schon fast mystisch. Bei Vogelgezwitscher und wärmenden Sonnenstrahlen versammelten wir uns in der Frühe auf dem großen, leeren Sportplatz für die Morgengymnastik. Die langsamen Qigong Übungen wirkten beruhigend und vitalisierend zugleich. Was für ein Start in den Tag!

Nach dem Frühstück wurde uns gleich ein weiteres Highlight geboten: Daniel gab uns eine Einführung in japanische Schriftzeichen. Wir lernten die Zahlen von 1 bis 10 und unsere Vornamen zu „schreiben“. Rie hatte eigens für diesen Zweck für jeden von uns ein besonderes, individuelles Arbeitsblatt vorbereitet. Die Erkenntnis, dass japanische Schüler ihre eigene Schriftsprache erst etwa im Alter von 12 Jahren lesen können, dürfte so manchen von uns beruhigt haben. Es war nämlich nicht einfach, die Reihen-

folge und die richtige Strichrichtung beim Zeichnen der komplexen Zeichen zu beachten. Die 45 Minuten vergingen wie im Flug und unser Nesthäkchen Marlene wollte daraufhin am liebsten in das Hössensportzentrum „einziehen“, damit sie jeden Tag Japanisch-Unterricht erhalten kann.

Im weiteren Verlauf des Vormittags widmete sich die Oberstufe dem zweiten Teil der Kata Gojushiho Dai. Der Trainerstab erhielt unterdessen Verstärkung: Thomas war extra für eine Trainingseinheit angereist. Mit einem kleinen Mannschaftswettbewerb und dem Lauf- und Denkspiel Tick Tack Toe hielt er die Kinder und Jugendlichen auf Trab. Umso verdienter war der Schwimmbadbesuch, der nach dem Mittagessen folgte. Glücklicherweise waren wir fast die einzigen Besucher. So konnten sich alle sofort auf die unzähligen Matten, Ringe und Poolnudeln stürzen, die im Wasser bereit lagen. Später wurde gemeinsam Wasservolleyball gespielt, unsere Energie schien unendlich zu sein. Dennoch tat es gut, dass das Nachmittagstraining bewusst etwas ruhiger zugeht: die Kinder und Jugendlichen setzten sich unter Julianes Fittichen mit der Kata Heian Yondan auseinander. In der Oberstufe wurde an der Kata Gojushiho Dai weitergearbeitet.

Nach dem Training konnten wir uns schon wieder auf das nächste Event freuen: ein gemeinsamer Grillabend. Bei gutem Wetter und ausgelassener Stimmung sorgten unsere Grillmeister Markus und Daniel für gefüllte, zufriedene Mägen. Wir saßen noch eine Weile zusammen. Als es kühl und dunkel wurde, verlagerten wir den Abend in den Gemeinschaftsraum. Dort spielten unsere Jüngeren natürlich wieder das beliebte Werwolf-Spiel, einige spielten auch Billard oder Tischkicker. Wir Erwachsenen probierten das Spiel „Concept“ aus, bis sich eine angenehme Müdigkeit einschlich.

Der nächste Morgen startete wieder auf dem Sportplatz. Und wieder unterstützen uns die morgendlichen Sonnenstrahlen beim Tai Chi. Nach dem Frühstück mussten bereits die Zimmer geräumt werden. Nach dem Bettenabziehen, Aufräumen, Fegen, Mülleimerentleeren und Gepäckwegschaffen, fanden wir uns gerade noch pünktlich zur letzten Trainingseinheit in der Halle ein. Anke startete mit dem gemeinsamen Aufwärmtraining. Mit unterschiedlichen interaktiven Gruppenspielen, die uns einiges an Koordinations- und Konzentrationsleistung abverlangten, brachte sie unsere grauen Zellen mächtig in Schwung. Der Spaßfaktor blieb dabei nicht aus, schließlich galt es als Jäger ein Wildschwein zu erschießen oder als Mutter einen holländischen Radfahrer einzuholen, weil jener sein Brot vergessen hatte.

Das Karatetraining im Anschluss fand noch einmal in zwei Gruppen statt: die Oberstufe widmete sich der Vertiefung und Festigung der Gojushiho Dai. Die Kinder und Jugendlichen der Unter- und Mittelstufe konnten sich bei einem energiegeladenen Kumite-Training: bei dem Einüben des Suri-Ashi mit gleichzeitigem Kizami-zuki, dem später noch folgendem Gyaku-zuki und an den Prätzen auspowern. Am Ende waren sich die TrainerInnen und Organisatoren einig, das Trainingslager zukünftig als festen, jährlichen Termin einzuplanen. Damit wir im nächsten Jahr unseren Wunschtermin bekommen, wurde dieser natürlich für 2018 sofort von Juliane reserviert!

Wer also die Kombination aus Karate, Spiel, Spaß und Geselligkeit für einen Wochenende erleben möchte, wer feststellen möchte, dass es super funktioniert, wenn Karateka aller Altersstufen gemeinsam unterwegs sind und auch mal außergewöhnliche Aktivitäten bestreiten oder wer zu dem Schluss kommen möchte, dass die VereinskameradInnen nicht nur im Dojo sehr nett sind, sondern auch außerhalb und über einen längeren Zeitraum hinweg einfach tolle WegbegleiterInnen sind, dem sei das nächste Trainingslager wärmstens ans Herz gelegt!





