

Okudenlehrgang II am 27./28.04.2019 in Mölln

Von der Teilnehmerzahl ein eher kleiner Lehrgang fand am 27. und 28.04.2019 in Mölln statt. Thema war die Okuden, die Lehrgangsleitung wurde von Klaus-Dieter Schultz Sensei (6. DAN Renshi) durchgeführt. Nachdem wir im letzten Jahr dem Lehrgang den Namen Okuden I gegeben hatten, war in diesem Jahr der zweite Teil mit dem Namen Okuden II dran. 21 Katas lassen sich nun mal nicht in einen Wochenendlehrgang pressen.

Vorbereitungen und Aufbau waren schnell erledigt, zumal wir diesmal keine Hallenschläfer hatten, ein Teilnehmer wurde kurzerhand „privat“ untergebracht.

Der erste Lehrgangstag von 13:00 bis 18:00 Uhr wurde nach bewährtem Muster durchgeführt: Aufwärmen, Suburi, Grundtechniken. Dann ging es los. Schultz Sensei zeigte die Form und erläuterte die Schwerpunkte. Beim Partnertraining mit Bokken wurde das Verständnis der Kata vermittelt und anschließend beim eigenen Training verfestigt. Dabei zeigt sich natürlich, dass wenn es bei den Grundtechniken noch Problem gibt, diese Probleme bei den teilweise sehr schnellen Techniken noch stärker zum Tragen kommen. Daher immer wieder die Ermahnung von Schultz Sensei, die Grundtechniken sauber auszuführen: Nukitsuke, Kiritsuke, Sayabiki, aufrechte Körperhaltung, sicherer und weiter Stand. So wurde eine Kata nach der Anderen „abgearbeitet“ und nach 5 Stunden (mit Pausen) waren alle geschafft...

Abends ging es zum gemeinsamen Abendessen in die Möllner Innenstadt, anschließend wurde in geselliger Runde ausgiebig geklönt. Da der Tag anstrengend war, waren alle froh in die Schlafkojen krabbeln zu können...

Der zweite Tag startete um 10:00 Uhr. Nach der Wiederholung der Katas vom Vortag standen die restlichen Katas auf dem Programm. Den Schlusspunkt setzte die Wiederholung der gesamten Okuden. Schultz Sensei entließ die Teilnehmer um 14:00 Uhr mit der Aufforderung in den Heimatdojos weiter intensiv an den Katas zu üben. Und dabei besonders die Grundtechniken nicht zu vergessen...

An dieser Stelle ein herzliches Danke an Schultz Sensei, der den Lehrgang wie immer abwechslungsreich und interessant geleitet hat.

Peter Rudzik