



Ganz besonders

**Intensivseminar
Karate**

Gut Stolzenhagen

26.-29. April 2013

Stille in Bewegung - Kanku Dai

In unserem letzten Seminar hatten wir es einfach. Die Tekki Katas zwangen uns in einen energetisch günstigen Stand, in dem man eigentlich nur loslassen konnte. Die Verdrehungen des Körpers gaben der Auflösung innerer Strukturen zusätzlichen Auftrieb. Die Armtechniken erwiesen sich als sehr effektiv am Gegner, waren aber allesamt eher statisch und auf die Nahdistanz ausgerichtet. Sie führten uns kaum in Versuchung, unser inneres oder äußeres Zentrum zu verlassen.

Im Frühjahrsseminar wird uns eine ungleich schwierigere Aufgabe gestellt - Aufgelöstheit und Gleichgewicht in Bewegung zu bewahren. Wir üben dies anhand von Kanku Dai, einem langen Kata, der viele raumgreifende und zum Teil recht komplexe Vor- und Rückwärtsbewegungen enthält und dem Bassai Dai recht ähnlich ist.

Innere Auflösung und Bewegung

Unser Übungsjahr bisher war ganz darauf ausgerichtet, sich so aufzulösen, dass man innerlich ganz still bleiben kann, auch wenn man sich äußerlich zielgerichtet bewegt. Das Bewusstsein bleibt frei und wird nicht von der Bewegung erfasst. Man bleibt entspannt und steht der eigenen Bewegung nicht im Weg. Bewusstsein und Willensfreiheit werden nicht durch Verengung eingeschränkt. Der Körper hat Gelegenheit, die Energie der spontanen Bewegung aller seiner Fasern zuzulassen, aufzunehmen und im Ziel zu bündeln.

Die Dualität von Nichtausrichtung, die erst Ausrichtung ermöglicht, von Ruhe, die erst Raum schafft für Bewegung, die alle Elemente des Körpers zulässt, von innerem Leersein, das erst Fülle zulässt, liegt aller Aktivität in Karate (und anderswo) zugrunde. Sich innerlich aufzulösen, die Hand, die auf allem liegt und es in „Ordnung“ hält, wegzunehmen, sich an sich selber zu überantworten und machen zu lassen, gehört zu den größten, aber auch produktivsten Herausforderungen unseres Trainings.

Mittlere Distanz

Bewegung in der mittleren und fernen Distanz unterscheiden sich von der Nahdistanz. Sie bringen ihren eigenen Schwung mit. Das macht sie zunächst scheinbar einfacher, denn mit äußerem Schwung werden alle Gewichte leichter und man muss die Gliedmassen nicht ganz von selbst halten. Die lange Vorwärtsbewegung gibt aber auch viel Zeit und Gelegenheit, sich auszurichten, Willen zu entwickeln und zu verkrampfen. Dies umso mehr, als Schwung und Geschwindigkeit automatisch die Aufmerksamkeit nach vorne richten und verengen.

Die Aufgabe, sich nicht vom eigenen Tun ergreifen und den Körper bis zum Ziel tragen zu lassen, wird also durch die längere Zeitspanne und die geistige Wirkung der Beschleunigung des ganzen Körpers noch schwerer gemacht.



Ganz gleich ob mit Hand oder Fuß bringt einen eine ausgreifende Bewegung nach vorne unweigerlich an einen Gleichgewichtspunkt, an dem man sich seiner Technik anvertrauen muss und nicht mehr zurück kann. Dieser Punkt erzwingt das Loslassen von aussen. Nur wenn man sich ihm anvertraut, erlangt man die Reichweite, um den Gegner zu treffen. In der Bedrohung, dass umgekehrt der Gegner einen trifft, wenn man sich nicht ganz gehen lässt, weil die eigene Bewegung dann nicht weit genug reicht und nicht stark genug ist, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, liegt ein sehr primitiver, aber wirksamer äusserer Zwang, der einem bei der Überwindung von Zurückhaltung, Angst und Hemmnis sehr weiterhelfen kann und den man nur im Kampfsport findet.

Umgekehrt ist es so, dass der Gleichgewichtspunkt erheblich weiter aussen liegt, wenn man dem Körper die Gelegenheit gibt, auf allen Ebenen zugleich zurückzusteuern.

Kanku Dai

Kanku Dai ist sehr, sehr lang. Aus ihm und Bassai Dai sind die fünf Heian Katas geschnitten. Die meisten seiner charakteristischen Techniken sind vor- und rückwärts gerichtet, nur wenige sind seitliche Bewegungen. Herausragend sind der namensgebende Anfang, bei dem man durch seine Hände in den Himmel sieht, eine Tritt-Wurfkombination am Ende der ersten Geraden, ein Bein- Faustangriff am Ende der anderen, ein Beingriff am Boden und ein tiefe Ausweichbewegung. Der Schluß wird dominiert von Hoch- und Tiefbewegungen, die Greifen mit Treten verbinden.

看見空大

Seminarstrategie

Ziel des Seminars ist nicht zuvorderst, die Bewegungsabfolge zu erlernen, sondern sich selbst in den Bewegungen zu beherrschen. Wir üben einzelne Abfolgen punktuell und intensiv und machen den Körper jeweils ihnen entsprechend weich, bis wir die Bewegung ganz strecken können, ohne dass der Körper verkrampft. Also eine Stunde dehnen und winden und dann 100 Doppeltrittsprünge aus tiefem Stand... Anhand mancher der einfacheren Kombinationen üben wir auch sparring.

Wenn wir Glück haben, kommen wir durch den Kata ganz durch und können ihn zum Abschluß ein paar mal wiederholen.



Gut Stolzenhagen:

Gut Stolzenhagen liegt auf den letzten Hügeln westlich des Odertals, ungefähr auf Höhe des Klosters Chorin. In der Bronzezeit muss Stolzenhagen sehr wichtig gewesen sein. Es liegt direkt neben einem Burgplattformhügel mit spektakulärer Aussicht über die Oder bis nach Polen. Dementsprechend steil geht es auf der anderen Seite des Hügels hinunter zum Oderkanal und in die zwei Kilometer breiten Oderauen.

Eine typische verfallene LPG, wurde es nach der Wende von einer von modernen Tänzern bestimmten Kommune aufgekauft, die in alten Ställen zwei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größere davon ist wunderschön und hat die weihevollte Atmosphäre einer Naturkathedrale (siehe Foto).

Das Gut ist umgeben von Hügeln mit Wald, Wiesen und Feldern. Hinter dem großen Studio ist ein Obstgarten. Wenn durch den hindurch die Sonne in die riesigen Fensteröffnungen des Studios fällt, ist das schon einzigartig.

Einige Kilometer entfernt liegt ein Badesee, das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen. Es hat also hohen Freizeitwert. (Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet. Aber es lohnt sich zu überlegen, ob man Familienangehörige etc. nicht einfach mitbringt.)



Das Gut hat ein Gästehaus in einem alten Speicher. Im Erdgeschoß gibt es eine riesige Wohnküche und in den Obergeschossen Gemeinschaftsunterkünfte in japanischem Stil. Ursprünglich war alles sehr archaisch, es gab nur Kompostklos und Solarduschen. Inzwischen ist aber alles sehr zivilisiert. Uli und Steph haben Heizung in ihrer Wohnung im Speicher eingebaut, es gibt einen neuen Sanitärtrakt, Jörg hat neue Gästezimmer nebenan, und das Herrenhaus lockt.

Wem das alles dennoch zu kompliziert oder nicht zurück gezogen genug ist, kann auch in einer Pension in Stolzenhagen oder einem Nachbarort unterkommen. Wir haben Vollpension, brauchen uns also diesbezüglich um nichts zu kümmern.



Gebühren:

Die aufgeführten Gebühren enthalten Verpflegung, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Übernachtung in Gemeinschaftsunterkünften im Gästehaus (Speicher).

	Frühbucher (bis 17.April)		Spätbucher (18.-24. April)		Ganz besonders Spätbucher (ab 25. April)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
Gesamtes Seminar	265.-	195.-	285.-	225.-	310.-	250.-
Ein Seminartag	95.-	70.-	105.-	85.-	125.-	100.-
Ein Seminartag und -nacht (*)	115.-	90.-	125.-	100.-	135.-	110.-

Einzelzimmerzuschlag: 10 € pro Nacht.

Einzelzimmer im Weichlingsheim: 15€ pro Nacht. Gibt jetzt überall Heizung da...

Einzelwohnung mit separatem Bad: Bitte gesondert erfragen.

(*) Ein Seminartag und -nacht: 2 Übernachtungen, 2 Abendessen, 1 Tag üben.

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos. Zahlung fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang. Sonderzuschläge für: Sich nicht anmelden, fünfmal mündlich zu und wieder absagen, um dann freudig nach der ersten Einheit zu erscheinen: 50 Euro. Sich nicht anmelden, fünfmal mündlich zusagen und dann doch nicht kommen: 100 Liegestütze.

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 15. April 90 %, bis einschließlich 19. April 50% der Kursgebühr und ab 24. April 10% der Kursgebühr.



Zeitplan

Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 26. - 29. April 2013

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Schütteln und Strecken	Dynamische Energieübungen und Strecken	Sanftes Rollen und Strecken
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Kwanku Dai	Kwanku Dai	Kwanku Dai
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11				
11:30				
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Streichel einheit
12:30				
13				Kwanku Dai
13:30				
14				
14:30		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
15				
15:30				
16	Ankunft, Orientierung und Abendessen	Kwanku Dai	Kwanku Dai	
16:30				
17				
17:30		Kwanku Dai	Kwanku Dai	
18				
18:30				
19		Kwanku Dai	Kwanku Dai	
19:30				
20				
20:30				
21				
21:30				
22				
22:30				
23				
23:30				

Wie Ihr seht, haben wir ein paar der unverantwortlich langen Übungspausen eliminiert und die störende Kürze des Seminars vermindert. Üben ist eh schöner als Schlafen...

