



Goju-Ryu Karate in der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

Jeder, der selbst schon mal eine Ausbildung beim KDNW mitgemacht hat, weiß, dass es dort mehr zu holen gibt als nur eine neue Lizenz. Neben all dem Wissenswerten, was vermittelt wird, hat man auch die Gelegenheit, eine ganze Reihe von Gleichgesinnten kennen und schätzen zu lernen. Manchmal kann daraus sogar eine sehr spannende

Zusammenarbeit entstehen. Kay Frey (3. Dan Goju-Ryu) habe ich im vergangenen Jahr beim B-Trainer-Lehrgang zum ersten Mal getroffen – in einer der praktischen Einheiten sollten wir in Kleingruppen die stilspezifischen Unterschiede von Shotokan und Goju-Ryu herausarbeiten. Kay und ich stellten schnell fest, dass uns diese Art der Zusammenarbeit großen Spaß machte.

de Unterschiede zwischen den beiden Stilrichtungen zu verdeutlichen. Die Shotokan-Karateka übten sich in der höheren Hikite-Position, der etwas anderen Hüftbewegung und nicht zuletzt dem Shiko-Dachi. Die einhellige Meinung war: „Der Teufel steckt im Detail.“ Hierbei hatten vielleicht sogar die Unterstüfler einen kleinen Vorteil gegenüber ihren weiter fortge-

schen der Shitei-Form und anderen Ausführungen der Kata ein und betonte, dass es sich dabei nicht um eine Unterscheidung zwischen richtig und falsch handle.

Obwohl sich der Zeitplan im Laufe des Abends um rund eine Stunde nach hinten verschoben hatte, musste natürlich so manches ungesagt, ungezeigt, unprobiert



Das Prinzip der Klebenden Hände ist im Goju-Ryu Karate weit verbreitet, aber nicht ganz so leicht zu erlernen, hier üben sich Weiß- und Orangeurte.

Goju-Ryu Bunkai geht fast immer in den Nahkampf über, wie auch hier bei Saifa.

Nach den beiden Wochenenden entspann sich ein reger und wortgewaltiger Email-Wechsel zwischen Münster und Köln und ich musste Kay nicht lange bitten, uns doch einmal für ein Training besuchen zu kommen. „Die Seele des Karate liegt in der Kata“, heißt es irgendwo so schön – also stand das Thema des Treffens schnell fest: Kata und Bunkai. Der erste Feierabend-Lehrgang mit Kay im November 2004 war für alle Beteiligten so interessant und spannend, dass wir schon kurz darauf einen neuen Termin fest zurten und ihm voll Vorfreude entgegensehen.

Am Donnerstag, den 30.06.05 war es endlich soweit: die 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. bekam wieder Besuch vom Kasaki Karate-Do Münster. Kay stellte uns die beiden Shitei-Kata des Goju-Ryu vor. Mit der Unterstufe (bis Grüngurt) übte er Saifa, und mit der Oberstufe Sepai. Er versäumte es nicht, zuvor einige grundlegenden

schrrittenen Weggefährten – bei ihnen sind die charakteristischen Bewegungen noch nicht so stark eingeschliffen.

Nachdem alle Teilnehmer den Ablauf der jeweiligen Kata einigermaßen sicher beherrschten, griff Kay einzelne Passagen heraus, deren Bunkai dann am Partner ausprobiert wurde. Dabei löste sich so manches Fragezeichen, das beim Erlernen der neuen Bewegungen entstanden war, schnell in Luft auf: Karate ist halt doch ein großes Ganzes.

Für die Unterstufe wendete Kay bei den Partnerübungen das Prinzip der „Klebenden Hände“ (Kakie) an, um die Bunkai Schritt für Schritt herzuleiten. So wurde das Prinzip hart und weich (Go und Ju des Goju-Ryu) auch für die blutigsten Anfänger/innen greifbar.

In der Oberstufen-Einheit ging Kay zum Schluss noch auf die Unterschiede zwi-

bleiben. Doch Kay war ebenso zufrieden und begeistert wie die Teilnehmer/innen: „Vielleicht merkt ihr das gar nicht, aber ihr setzt vieles von dem, was ich zeige, total schnell um. Es hat mir großen Spaß gemacht.“

Ein neuer Termin steht zwar noch nicht fest, ist aber umso fester geplant. Auch Karateka aus anderen Dojos sind uns herzlich willkommen - entsprechende Infos und die Ausschreibung könnt ihr dann auf unserer Homepage (www.koeln-karate.de) abrufen, dort findet ihr auch noch mehr Fotos vom Lehrgang.

Eva Mona Altmann