

Christina Gutz

Wado Pfingstlehrgang 2015 in Berlin

Tradition und Wettkampf

130 Teilnehmer aus Österreich, Finnland, Deutschland, Ungarn, Pakistan, Schweden und der Schweiz trafen sich zum traditionellen Wado Pfingstlehrgang 2015 in Berlin. Geleitet wurde der Lehrgang von Shuzo Imai, 8. Dan Wado Ryu, Takamasa Arakawa, 6. Dan JKF Wado-Kai, Bernd Alscher, 6. Dan Wado Ryu, und Christina Gutz 6., Dan Wado Ryu.

Die seit Jahren durchgängig hohe Teilnehmerzahl der Wado Pfingstlehrgänge in Berlin zeugt von großer nationaler und internationaler Resonanz und Beliebtheit. Auch die im Rahmen des Lehrgangs durchgeführten JKF Wado-Kai und DKV Dan-Prüfungen spiegeln das hohe Niveau des Lehrgangs, der Trainer und der Prüfungskommissionen wider.

Das Training

Der Wado Pfingstlehrgang erstreckte sich über drei Tage, jede Trainingseinheit hatte einen gemeinsamen Anfang und Abschluss. Im Hauptteil der jeweiligen Einheit übten die Teilnehmer in kleineren und größeren Gruppen, geordnet nach Kyu- und Dan-Graduierungen. So war es den Trainern möglich, in den kleineren Gruppen gezielt auf die Bedürfnisse und den Wissensstand der Teilnehmer einzugehen. Aufgrund der sehr guten Planung und Struktur des Lehrgangs konnten die vier Trainer die Gruppengrößen flexibel verändern. Durch den koordinierten Trainerwechsel erlebten die Teilnehmer alle Trainer und trainierten mit hoher Motivation und Konzentration.

Tradition und Wettkampf im Wado Ryu

Unterscheiden sich Tradition und Wettkampf im Wado Ryu? Diese Frage beantwortete Takamasa Arakawa gleich zu Beginn: Tradition und Wettkampf gehören im Wado Ryu zusammen. Dies spiegelte der Aufbau und innere Bezug des Lehrgangs: Die einzelnen Trainingseinheiten und Thematiken bezogen sich nicht nur aufeinander, sondern gingen immer von dieser Kernaussage der Einheit von Tradition und Wettkampf im Wado Ryu aus.

So legten sowohl Shuzo Imai als auch Takamasa Arakawa großen Wert auf ein präzise ausgeführtes Kihon, das die Basis für das Verstehen, Fühlen und Umsetzen wichtiger Budo-Prinzipien, wie z. B. Chushin Tadasu, Tai Otoshi, Irimi und Kuzushi bildet. Shuzo Imai vermittelte dies beispielsweise mit der Kata Wanshu und Rohai sowie in einem Vortrag, den er mit direkt auf den Inhalt bezogenen Übungen für die Teilnehmer verband: Grundsätzlich wird zwischen oberem, mittlerem und unterem

Tanden unterschieden.¹ Letztlich ist im besten Fall alles optimal miteinander verbunden und koordiniert, Energie für eine effektive Technik kann erzeugt und mit einem starken Kampfgeist zum Ziel gebracht werden.

Das Training und die Aussagen von Takamasa Arakawa deckten sich mit denen von Shuzo Imai. Er vermittelte dies u. a. am Beispiel der Kata Niseishi und Seishan, im Kihon Kumite und im Randori. Takamasa Arakawa sieht Randori und Wettkampf als gute Übung für das Erlangen einer guten Struktur (Chushin Tadasu), das Entwickeln von Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Zudem bereitet der Stress, den der Kämpfer in einer Wettkampfsituation empfindet, gut auf eine Verteidigung im Ernstfall vor. Wie in den vergangenen Jahren begeisterte Takamasa Arakawa die Teilnehmer durch seine methodisch-didaktische Vielfalt und sein reiches Repertoire an Übungen. Beeindruckend war auch, wie er in nur einer Trainingseinheit einfache aber wirkungsvolle Übungen aus der Selbstverteidigung so vermittelte, dass sie vom Gelb- bis Schwarzgurt umgesetzt werden konnten. Die Grundregeln der WKF (World Karate Federation) erklärte er durchdacht und mit Übungen, in denen diese Regeln angewendet und mit einem Aspekt wie Zanshin, korrektes Timing, Finte, Fußarbeit, Flexibilität und korrektes Maai nach dem abschließenden Konter gekoppelt wurden.

In den von Shuzo Imai, Takamasa Arakawa, Bernd Alscher und Christina Gutz geleiteten Trainingseinheiten zu den traditionellen Partnerübungen Kihon Kumite, Tanto-Dori und Idori wurde deutlich, dass sie ein wichtiger Teil des Erbes des Wado Ryu sind, das es zu bewahren gilt. Erst das Verinnerlichen der im Wado Ryu enthaltenen Prinzipien ermöglicht gute und präzise Techniken. Erfolgreich sind sie jedoch nur mit einem ausgeprägten und gerichteten Kampfgeist. Damit schließt sich der Kreis: Tradition und Wettkampf gehören zusammen. Tradition und Wettkampf schulen, sensibilisieren und schärfen den Umgang mit uns selbst, dem Gegner bzw. Partner und dem Umfeld. Dies ist letztlich nicht nur eine gute Übung im Dojo, sondern stärkt uns auch im alltäglichen Leben.

Wado-Pfingstlehrgang 2016 und 2017

Der Wado und TSYR Pfingstlehrgang 2016 wird von Toby Threadgill, Menkyo Kaiden Takamura-Ha Shindo Yoshin Ryu, und Shuzo Imai, 8. Dan Wado Ryu, und der Wado Pfingstlehrgang 2017 wird von Shuzo Imai und Takamasa Arakawa geleitet werden.

Wir laden alle Budoka ein, nach Berlin zu kommen und mit uns zu trainieren!

¹ Für das Karate und Budo ist vor allem das untere Tanden von Bedeutung: Es ist der „Sitz“ des inneren Ki (Energie). Es bildet die Grundlage für einen guten und „geerdeten“ Stand und eine korrekte Atmung, unterstützt aber auch die Kontrolle von Gedanken und Emotionen.