

Sommer, Sonne, Sonnenschein und jede Menge Training!

Sommercamp in Scharbeutz

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Was fällt dem geneigten Budoka da ein? Richtig! Ab an den Strand und trainieren! Auch dieses Jahr lud Olaf-Shihan wieder zu einem gemeinsamen Wochenende voller Spaß und Schweiß ein. Im Vergleich zum letzten Jahr war unsere Truppe sogar noch etwas gewachsen. Neben den Sensei Chrisi, Matze und Martin waren dieses Mal auch Liana mit ihrer Mama Súsán sowie Mathias-Sensei vom PSV mit dabei.

Es hatte schon etwas von Klassenfahrt. Nach der Ankunft in der Jugendherberge wurden zunächst die Zimmer bezogen und man musste sich einigen, wer oben und wer unten schläft. Natürlich mussten die Betten auch selbst bezogen werden.

Nach dem Abendessen ging es dann offiziell mit der ersten Trainingseinheit los. Traditionell bereite uns Olaf-Shihan auf das bevorstehende Wochenende vor, indem wir zunächst unser durch den Alltag etwas ins Stocken geratenes Chi wieder zum Fließen brachten. Nachdem alle Energien aktiviert waren, ließ man den Abend bei einem gemütlichen Beisammensein ausklingen. Das gab Gelegenheit für viele Gespräche mit alten Freunden aus den anderen Dojos und natürlich auch für neue Bekanntschaften.

Am nächsten Tag hieß es dann um 06:30 Uhr: Wecken! Der ein oder andere kann sich sicherlich etwas Schöneres vorstellen, als zu dieser Zeit an einem Samstag aufzustehen. Doch das stimmt nicht! Was gibt es schließlich Schöneres, als bei Sonnenaufgang den Tag mit einer Runde Qi Gong direkt am Strand zu beginnen? Danach ist die Müdigkeit wie weggeblasen. Wobei die ein oder andere Tasse Kaffee dabei sicherlich auch sehr hilfreich ist.

Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es direkt wieder zum Strand. Auf dem Plan stand Jo-Jutsu, ein Stil, bei dem ein kurzer Stock, ähnlich einem Gehstock, zum Einsatz kommt. Da diese Waffe für die meisten von uns ungewohnt war, nutzten wir die erste Einheit, um uns zunächst mit verschiedenen Handling-, Grund- und Partnerübungen mit ihr vertraut zu machen.



Zur nächsten Einheit wechselten wir in die Halle. Auch hier begann die Karate-Einheit zunächst einmal mit den Grundlagen. Wir übten die verschiedenen Stände und Wendungen sowie das Laufen in verschiedene Richtungen. Nachdem das gemeistert war, gingen wir in den Kata-Teil über. Hier zeigte uns Olaf-Shihan eine recht seltene Kata, die ansonsten eigentlich nicht mehr unterrichtet wird. Nachdem der Ablauf einigermaßen verinnerlicht war, ging es anschließend an die dazugehörige Anwendung.

Nach der Mittagspause ging es dann wieder an den Strand zur zweiten Runde Jo-Jutsu. Da wir jetzt natürlich alle Experten waren, stand auch hier das Thema Kata sowie die dazugehörige Anwendung auf dem Plan. Der Strand war nun bereits deutlich voller als noch am frühen Morgen, was dazu führte, dass allerlei neugierige Strandbesucher uns immer wieder interessiert beobachteten. Das heißt natürlich, dass Fehler absolut tabu sind!



Zur nächsten Einheit wechselten wir vom Gehstock zum Arnis-Stick. Auch hier begann das Training zunächst mit Handling- und Partnerübungen, bevor es dann in die Anyo ging. Auf dem Plan stand Anyo Otso, eine recht hochrangige Anyo, die sich besonders durch den Wechsel der Waffenhand auszeichnet.

Das ist schon ganz schön anspruchsvoll und brachte einige Köpfe zum Rauchen.

Zur letzten Einheit des Tages ging es dann wieder in die Halle. Für alle, die nach dem ohnehin schon anspruchsvollen und lehrreichen Tag noch Kapazitäten hatten, stand noch eine Runde Aikido auf dem Plan. Auch hier ging es zunächst wieder mit Grundübungen los, bei denen es darum ging, den Energiefluss des Partners zu spüren und entsprechend zu lenken. Das war der angenehme Teil, denn danach hieß es: werfen, werfen, werfen, und fallen, fallen, fallen! Wir nutzten die gelernten Prinzipien, um unseren Partner aus verschiedenen Situationen immer wieder mit mal mehr, mal weniger sanfter Gewalt zu Boden zu bringen.



Damit war das Training für den Samstag beendet und wir konnten uns unsere wohlverdiente Belohnung abholen. Bei herrlichem Wetter hatte die Jugendherberge ein Grillfest vorbereitet, bei dem es alles gab, was das Herz begehrte. Das gab auf alle Fälle neue Energie für den nächsten Tag.

Dieser begann natürlich wie bereits zuvor um 06:30 Uhr mit dem Wecken und anschließendem Qi Gong am Strand. Nachdem wir noch einmal die Drachenform vom vorherigen Tag wiederholt hatten, gingen wir in die Tigerform über. Zum Abschluss zeigte uns Olaf-Shihan noch einen kleinen Trick, wie wir mithilfe unseres Chis unsere vermeintlichen körperlichen Grenzen überwinden können, was bei allen für großes Erstaunen sorgte.

Nach dem Frühstück hieß es dann erst einmal: Zimmer herrichten. Das heißt: Betten abziehen, säubern und hoffen, dass die Zimmerabnahme nicht zu streng ausfällt.

Da das Wetter leider nicht mehr so richtig mitspielte, verlegten wir das Training für den Rest des Tages nach drinnen.

Beim Arnis lag der Fokus dieses Mal auf den Partnerübungen. Dabei ging es besonders um das Blocken und Entwaffnen in der Reverse-Haltung sowie die Kontrolle der gegnerischen Waffenhand.

Die letzte Einheit des diesjährigen Camps war dann noch einmal Karate. Hier ging es noch einmal sehr kämpferisch zu. Nach einer kurzen Erwärmung, bestehend aus Grundtechniken, übten wir im Anschluss verschiedene Angriffskombinationen mit dem Partner. Zu guter Letzt konnten sich alle noch einmal im freien Kumite ordentlich auspowern.

So konnten sich nach dem Mittagessen alle wieder auf den Heimweg machen: erschöpft, voller neuer Eindrücke und mit reichlich Vorfreude auf das nächste Jahr.





