

Mallorca- Lehrgang mit Erwin Querl

Ende September war es wieder soweit, die Tage wurden kürzer und kälter, der Herbst schickte seine Vorboten ins Land. Daher zog es 15 Karatekas mit Erwin Querl als Trainer auf die sonnige Mittelmeerinsel Mallorca. Die meisten starteten von Düsseldorf aus gen Süden, aber auch aus München und Stuttgart reisten Karatekas nach Mallorca. Einige hatten auch ihre Partner und Kinder mitgebracht, die dann erholsame Tage am Strand und in der Sonne verbrachten, während die anderen schwitzten.

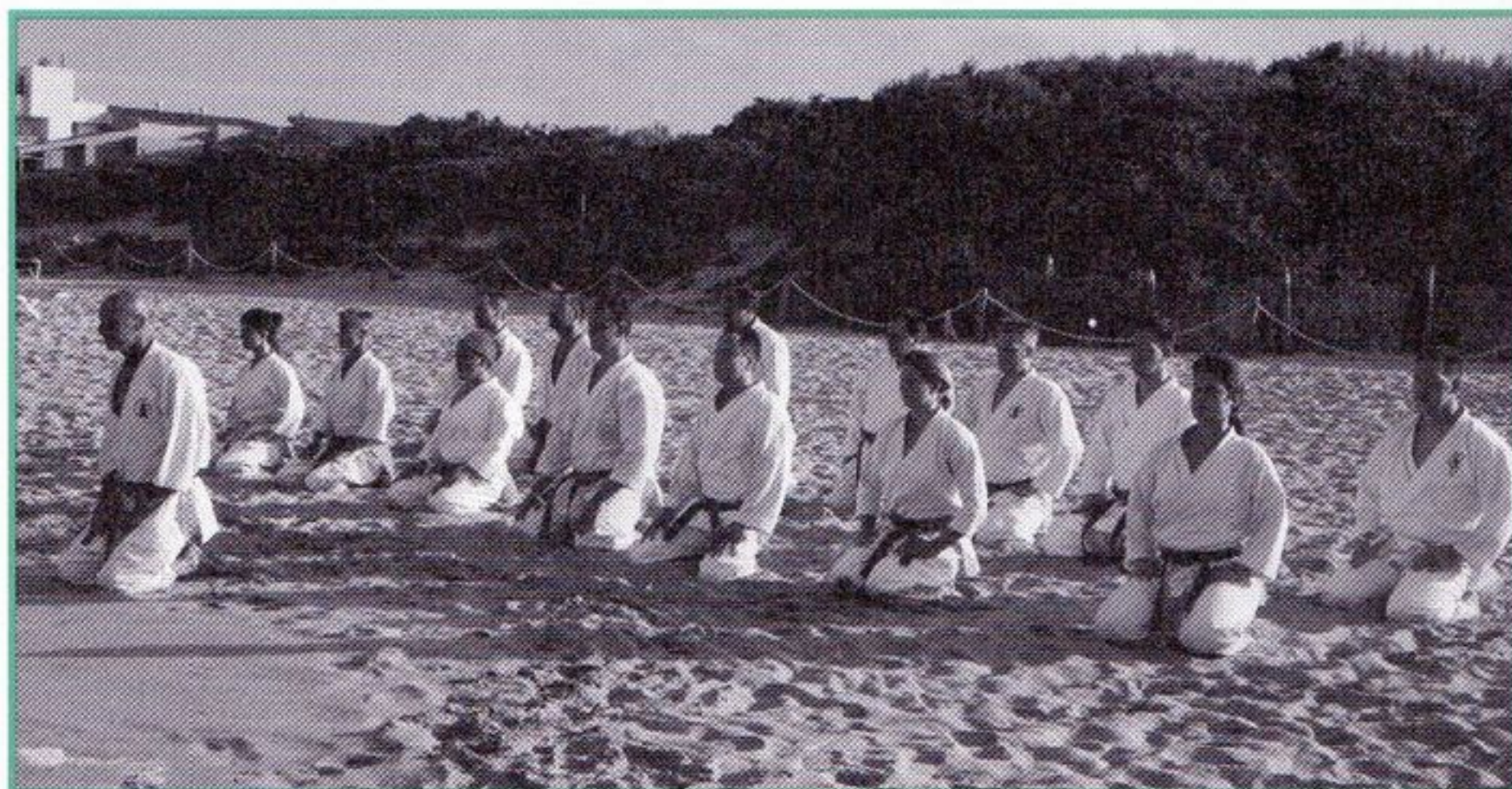
Abends im Hotel angekommen instruierte uns Erwin erst einmal, was uns in den kommenden sieben Tagen erwarten würde: Ein Training vor dem Frühstück im hoteleigenen Dojo und eine Trainingseinheit nachmittags am Strand, wobei ein Nachmittag trainingsfrei wäre, damit man auch die Insel ohne Zeitdruck erkunden könnte.

So standen wir dann am nächsten Morgen frisch und

freudig alle pünktlich im Dojo und das Training konnte beginnen. Ten-no-Kata und verschiedene Kumite-Formen waren das Thema der Woche. Erwin demonstrierte zunächst die einfache Form der Ten-no-Kata ohne Partner und spornte uns immer wieder an, auf alle

Feinheiten zu achten und unsere Schnelligkeit und Aufmerksamkeit zu verbessern. Im Laufe der Woche wurde dann die Ten-no-Kata am Partner und mit verschiedenen Distanzen geübt. Erwin verlangte klare und gezielte Angriffe immer wieder aufs Neue, damit der

abwehrende Partner auch einen triftigen Grund hat abzuwehren und zu einem perfekten Block gezwungen ist. „Nicht nur die Arme hinhalten!“ hieß es. Dazu kamen im Laufe der Woche noch weitere Kumite-Formen wie Kihon Ippon, Kaeshi Ippon, Jyu Ippon, Okuri Ippon und





Happo Kumite. Erwin legte viel Wert auf ein korrektes Üben. Jede der Kumite-Formen bringt den Trainierenden immer näher an den Freikampf heran und muss deswegen sehr sorgfältig ausgeführt werden. So wurde im Jyu Ippon Kumite immer wieder in einer großen Distanz begonnen, sobald die ideale Angriffsdistanz erreicht war, wurde der Angriff durchgeführt und der Verteidiger glitt aus dem Angriff heraus, dann zum Kontern wieder herein und direkt wieder heraus. Danach wurde die Anfangsdistanz

wieder aufgebaut und der nächste Angriff konnte gestartet werden.

Das Strandtraining stand unter dem Motto Heian Sandan mit Bo. Alle Techniken wurden mit einem Bo als verlängertem Arm durchgeführt. Hier musste Erwin doch einige Geduld mit uns aufbringen, da diese Übungsform für alle neu und ungewohnt war.

An unserem freien Nachmittag erkundeten die Meisten verteilt auf drei Autos die Insel. Wir sahen uns arabische Gärten an, fuhren eine serpentin-

reiche Bergstraße mit phantastischen Ausblicken aufs Meer und die Steilküste und ließen den Abend in einer kleinen Bucht mit türkisblauem Wasser und 25 Grad Meerestemperatur ausklingen. Andere wanderten, machten eine Bustour oder mieteten sich einen Roller und ließen sich dabei den Fahrtwind um die Nase wehen. Im Hotel konnten wir sogar die Gis zum Waschen abgeben, die wir am Tag darauf dann strahlend weiß wieder tragen konnten.

Den letzten Abend verbrachten wir alle traditionell in

einem mallorquinischen Restaurant bei Spanferkel und Fisch, wobei Erwin allen Trainierenden noch ein paar Tipps für die Zukunft mit auf den Weg gab. Pünktlich zu unserer Abreise setzte dann das herbstliche Mittelmeewetter ein und der Bus brachte uns im warmen Regen nach sieben anstrengenden aber schönen Tagen nach Palma zum Flughafen.

**Text und Fotos:
Alexander Raitz von Frenz**

