



Kaltes Training

Zehn Karatekas und Trainer Günter Riemann trafen sich zu einem ganz besonderen Training: Kangeiko – was übersetzt so viel heißt wie „kaltes Training“. Pünktlich um 7:00 Uhr ging es mit der ersten Laufeinheit los. Die Temperatur von doch sechs Grad kam den Sportlern, traditionell auch zum Laufen nur mit einem Karateanzug bekleidet, sehr entgegen. Der frische Wind und auch der Nieselregen weniger. Auf dem Kasernengelände war es an diesem Samstagmorgen noch ruhig, so dass die Runden der exotischen Gruppe noch nicht weiter aufhielen.

Zurück im Dojo ging es direkt weiter mit einem Training von anderthalb Stunden Dauer. Danach gab es das ersehnte Frühstück. Viel Zeit zum Ausruhen blieb allerdings nicht, Pünktlich um 11:00 Uhr starteten die Sportler die zweite Laufeinheit kreuz und quer durch das Kasernengelände. Kurze aktive Unterbrechungen mit Karatetechniken zogen viele irritierte Blicke auf sich, denn in vielen Firmen wurde offensichtlich auch samstags gearbeitet. Weitere anderthalb Stunden Training mit Gummibändern und Prätzen brachten die Karatekas ordentlich ins Schwitzen.

In der großen Pause am Nachmittag musste dann das traditionelle japanische Shabu Shabu vorbereitet werden. Mit viel Liebe zum Detail wurde Rindfleisch in hauchdünne Scheiben, diverse Gemüse in Stifte und Tofu in kleine Würfel zerlegt. Die Vorfreude wuchs. Doch das große Finale stand noch bevor: Eine Trainingseinheit mit Karate-Basistechniken, die von allen - vor allem im Nachhinein - noch als angenehm empfunden wurde. Dann der Kraftzirkel. „Nur hundert“ stand auf dem Zettel mit den zehn Übungen, den ein jeder von uns ausgehändig bekam. In Zweiergruppen ging es an die einzelnen Stationen und nun galt es, den inneren Schweinehund zu bezwingen. Liefen die

ersten Durchgänge einer Übung noch locker und geschmeidig, setzte spätestens nach der Hälfte das große Muskelzittern ein. In immer kleineren Intervallen musste aber jeder die „hundert“ voll machen. Da half nur gegenseitiges Anfeuern, Motivieren und die Tatsache, dass ein echter Samurai bis zum Ende kämpft. Vielleicht war es auch die Aussicht auf die entspannende Sauna oder das Abendessen. Nach rund zwei Stunden hatten alle von uns die Tortur überstanden. Unser geschwundener Körper stolperte in die Sauna und noch einmal wurde geschwitzt. Aber nun durfte auch Flüssigkeit wieder aufgefüllt werden: Grüner Tee und Sake wurden gereicht.

Das gemeinschaftliche Essen rund um die Woks war das Highlight. Jeder gestaltete seinen persönlichen Teller und in kleinen Körbchen wurden die Köstlichkeiten in schmackhaft zubereiteter Brühe gegart. Es wurde geplaudert und gelacht. Und kaum waren die Woks abgekühlt, brach schlagartig die Müdigkeit über uns herein und nach und nach verkroch sich jeder in seinen Schlafsack und versank in tiefen Schlaf.

Am nächsten Morgen das böse Erwachen: Der Muskelkater zog sich durch den ganzen Körper. Wir witzelten, es ging schneller, die Körperteile zu nennen, die nicht schmerzten. Dann ging es in die letzte Laufeinheit, diesmal gekrönt durch die aufgehende Sonne. In der letzten Trainingseinheit konnten wir kaum noch stehen, aber ein jeder kämpfte. Innerhalb von 27 Stunden sind wir knapp zwei Stunden gelaufen, haben fünfeinhalb Stunden Karate trainiert und ca. zwei Stunden Krafttraining absolviert ... Und trotzdem oder gerade deswegen waren wir am Ende alle glücklich. Nach einem ausgiebigen Frühstück verabschiedeten wir uns. Besonders hervorheben sollte man noch Thomas und Moritz, die extra aus München angereist sind, um unseren Kangeiko mitzumachen! Ein großes Dankeschön außerdem an Günter, der das Wochenende hervorragend geplant hat. So ein Trainingswochenende „schweiß“ zusammen!

Alexander Raitz von Frentz

