

# Helgoland Lehrgang mit Erwin Querl

04.05. bis 06.05.2012



Ausgerichtet von der Karateabteilung des VFL Fosite Helgoland begann der Lehrgang mit Sensei Erwin Querl am späteren Freitag Nachmittag des 04. Mai.

Etwa 40 Karateka, die sowohl per Fähre aus Cuxhaven bzw. Bremerhaven angereist waren als auch einige Helgoländer, trafen sich bei Sprühregen und „frühlingshaften Temperaturen“ von 10°C zur gemeinsamen ersten Trainingseinheit in der Turnhalle der James-Krüss-Schule. Bereits zu Beginn des ersten Trainings wurden die Inhalte des Lehrgangs von Erwin kurz umschrieben. Diese umfassten die Heian Kata: Heian Shodan, Heian Nidan und Heian Sandan sowie die Angriffstechniken Kizami Zuki, Oi Zuki und Gyaku Zuki. Schwerpunkt der Kata sollten die verschiedenen Ausführungsrichtungen Standard, Ura, Go und Ura Go zur Vertiefung der Flexibilität sein, denn der mögliche Gegner muss sich ja nicht

zwangsläufig auf der Seite befinden, zu der die Kata standardmäßig beginnt.

Der zweite Lehrgangstag umfasste für Unterstufe und Oberstufe jeweils zwei Trainingseinheiten.

Das erste Samstagstraining sollte sich intensiv den Ausführungsrichtungen der drei Heian Kata widmen, wobei sich die Unterstufe ausschließlich mit den Bewegungsrichtungen Standard und Ura beschäftigte.

Außerdem wurden einzelne Teilstücke der drei Kata besonders hervorgehoben und durch Bunkai Anwendungen vertieft. So wurde beispielsweise in der Unterstufe insbesondere die Notwendigkeit des korrekten Hüfteinsatzes hervorgehoben. Hierzu dienten sehr anschaulich sowohl Gyaku Uchi Uke Kombination mit anschließendem Mae Geri aus der Heian Nidan als auch die Kombination von Mikazuki-Geri, Tate Uraken und Fumikomi aus der Heian

Sandan.

Die zweite Trainingseinheit beinhaltete als Schwerpunkt die Vertiefung der Angriffstechniken Kizami-Zuki, Oi Zuki und Gyaku Zuki.

Wobei hier ein besonderes Augenmerk auf dem richtig ausgeführten Hüfteinsatz und einer zielgerichtet ausgeführten Technik lag.

Im Oberstufentraining wurden zusätzlich zum „normalen“ Schritt die Schrittmuster Suri Ashi und Jori Ashi in Kombination mit den Angriffstechniken trainiert, wobei für alle Trainingsgruppen gleichermaßen die Devise „maximal tief stehen“ galt. Beim abschließenden Sonntagstraining wurden schließlich alle Lehrgangsinhalte noch einmal vertieft, was sich sowohl in den verschiedenen Kata als auch deren Anwendung widerspiegelte. Selbstverständlich kam auch die Geselligkeit während des Lehrgangswochenendes nicht zu kurz. Freitagabend konnten sich die Teilnehmer in den „Mocca Stuben“ mit Helgoländer Köstlichkeiten stärken. Und Samstag ging es nach dem Training ins Dojo zur Lehrgangsparty.

Bei einem reichhaltigen Buffet und kühlen Getränken wurde bis in den späten Abend gelacht, diskutiert und erzählt.

Auch die Erkundung der Insel war in den Trainingspausen möglich; so hatten die Lehrgangsausrichter es sich nicht nehmen lassen, sowohl eine Bunkerführung als auch eine Leuchtturmbesichtigung zu organisieren.

**Helgoland 2012:  
Ein gelungener Lehrgang.**

**OSS  
Dagmar Rieper**

