

# Lehrgangsbericht Mallorca 2007



Somit sind die Hausaufgaben bis zum nächsten Mallorca-Lehrgang klar definiert.

Der Dienstag war unser „freier“ Tag – das Nachmittags-Training entfiel, damit man auch einmal längere Ausflüge über die Insel planen konnte. Einige erkundeten per Mietwagen die Insel, die Mutigen schlossen sich der berechtigten Bergtour unseres Senses an. Dieser vermag es, das Wunder zu vollbringen, eine Rundfahrt per Fahrrad zu organisieren, bei der es anscheinend nur bergauf geht. Ein tolles Erlebnis für die Teilnehmer und deren Oberschenkel und Waden. Allerdings wurde die unermüdeten Teilnehmer durch eine herrliche Aussicht über die Insel entschädigt, die mit schmerzenden Oberschenkeln und Waden noch viel beeindruckender ist, als wenn man die letzten neun Kilometer Serpentina mit dem Auto herauf gefahren wäre.

Der letzte Abend wurde feucht frohlich bei einem mallorquinischen Essen, welches uns alle Jahre wieder vom Hotelbesitzer spendiert wird, begangen. Inklusiv der individuellen Trainingskritik, die jeder Trainierende von unserem Sensei persönlich erhielt.

Auf dem Rückflug wurden wir während des Fluges von dem Flugkapitän mit den Worten: „Wir freuen uns ganz besonders das Karatecam aus Krefeld vom Karate Dojo Nakayama an Board begrüßen zu dürfen“ begrüßt. Dieser Lehrgang war mal wieder eine wunderbare Kombination aus Training und Urlaub, da auch ausreichend Freizeit für das Faulenzen am Strand oder das Erkunden der Insel gegeben war. Auch für das kommende Jahr ist wieder ein Lehrgang Ende September auf Mallorca geplant. Bei rechtzeitigem Anmeldung lassen sich auch Flüge von anderen deutschen Flughäfen organisieren. Oder man macht es wie die Karatekas, die dieses Jahr aus Helgoland dabei waren: Einen Tag früher anreisen und eine Nacht mit abendlichem Training im Dojo in Krefeld verbringen. Begleitpersonen, Ehefrauen und Kinder können auch mitreisen. Nähere Informationen dazu gibt es im Internet unter [www.karate.krefeld.de](http://www.karate.krefeld.de).

Text: Oss Max Grech  
Fotos: [www.raitz-von-frentz.de](http://www.raitz-von-frentz.de)



Bereits zum achten Mal traf sich Ende September eine Gruppe Karatekas mit Lehrgangsleiter Erwin Querl am Karate Dojo Nakayama in Krefeld. Die mitgebrachten Koffer waren selbsterweise zum besten gefüllt, obwohl man ja nur eine Woche verreisen wollte. Viele bekannte Gesichter aus den Vorjahren, aber auch einige neue Gesichter waren dabei. Mit zwei Taxigis ging es los Richtung Düsseldorf-Flughafen. Auf dem Weg dorthin wurde noch ein nettes Gruppenfoto von uns auf der A 44 von einem fest installierten Blitzgerät geschossen.

Mit leichter Verspätung starteten wir dann in Richtung Mallorca. Nach ca. zwei Stunden setzte uns der Flugkapitän mit einer mittelharten Landung

auf Mallorca ab, nach einer weiteren knappen Stunde Bus-transfer hatten wir unser Hotel erreicht. Wir gönnten uns noch ein Bierchen in unserer legendären Jambaka-Bar, gingen dann aber natürlich früh ins Bett, denn das erste Training wartete um 7.30 Uhr auf uns.

Trainiert wurde zweimal am Tag, morgens um 7.30 Uhr im hoteleigenen Dojo und abends um 17.00 Uhr am Strand. Das Strandtraining ist immer aufs Neue ein einmaliges Erlebnis. Allein schon das An- und Abgrüßen begleitet vom Rauschen des Meeres und das Säuseln des

frischen Mittelmeerwindes sind unvergesslich. Leider war der Wettergott dieses Jahr nicht sehr gnädig, so dass zwei Strandtrainingsseinheiten in das Dojo verlegt werden mussten.

Das Thema dieses Lehrgangs war Kihon, ausgehend von der einzelnen Technik in Perfektion, über deren Kombination, bis hin zur Anwendung am Partner. Auf diesem Wege wurde uns der Zusammenhang von einzelnen Grundschrifttechniken und die vielfältigen Möglichkeiten aus kombinierten Grundschrifttechniken – verfeinert mit Abfolgen aus Katas

(vorwärts, rückwärts, seitwärts und auch gemischt) – bis hin zur sinnvollen Anwendung am Partner näher gebracht.

Ein Schwerpunkt lag auch auf effektiver und korrekter Hüftarbeit, die die Grundlage für alle anderen Techniken bilden – dies brachte Erwin wie folgt auf den Punkt: „Der Stand ist nicht nur Verzierung!“ Auch das Thema Kata kam nicht zu kurz, alle Heian Katas und zusätzlich die Sentei Katas Bassai Dai und Jion wurden intensiv trainiert.

Ein traditioneller weiterer Bestandteil und Highlight des Mallorca-Lehrgangs ist das Bo-Training am Strand. Das Bo-Training am Strand, nach einer kurzen Einführung, in der wir lernten wo vorne und hinten von diesem langen Stock ist, wurden die Katas Heian Shodan und Heian Nidan mit dem Bo einstudiert. Hierbei wurden sämtliche Armetchniken in Techniken mit dem Bo überführt. Anschließend wurden diese Katas im Bunkai mit dem Partner (ebenfalls mit Bo bewaffnet) geübt.

Nach dem letzten Training gab uns Erwin noch folgendes mit auf den Weg: „Diese Woche hier soll nur eine Anregung für euer Training zuhause sein. Ich kann euch nur den Weg aufzeigen, gehen müsst ihr selber.“

