

# Karate-Lehrgang bei Tatsuya Naka Shihan (7. Dan) vom 15.-17.02.19 in Bad Camberg

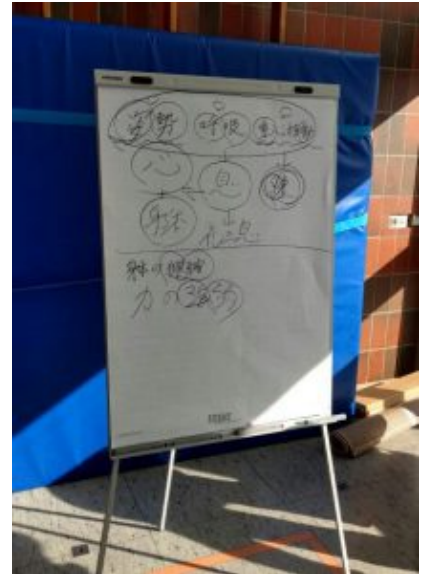


Christian Bülow, Jörg Gissel, Michael Hensel, Hernando Marin

Am vorletzten Wochenende (15.02.-17.02.19) machten sich aus unserem Dojo vier Danträger (Christian, Hernando, Michael und ich) nach Bad Camberg auf, um bei dem JKA-Instructor Tatsuya Naka Shihan (7. Dan) zu trainieren. Freitag Abend war bereits das 1. Training, gefolgt von 2 Trainingseinheiten am Samstag (jeweils 2 Std.) und Sonntag dann noch einmal 3,5 Std. Insgesamt hatten wir damit die Chance über 8 Std bei diesem absoluten Top-Trainer trainieren zu dürfen!

Kennen wir Naka Shihan zwar schon von den großen nationalen und internationalen Trainingsevents in Form der Gasshuku oder Kata-Specials – Christian und ich haben darüber hinaus bei ihm auch schon mehrfach in Tokyo trainiert – war ein Lehrgang mit ihm alleine (also quasi Naka Shihan pur) doch für Deutschland jetzt Premiere. Entsprechend groß war auch unsere Erwartungshaltung.

Soviel ist sicher: wir wurden nicht enttäuscht!!!



Grundlegende  
Karateprinzipien;  
erklärt von Naka  
Shihan

Seine Interpretation von Karate und die damit verbundene Analyse von Techniken und uns Karateka, wie wir sie und warum ausführen, waren schon mehr als verblüffend. Oftmals waren gerade die Kleinigkeiten im Fokus des Sensei, die je nach korrekter und eben auch auch unkorrekter Ausführung, über die Wirksamkeit einer Technik entschieden. Die Fragen die Naka Shihan immer wieder aufwarf, waren so von grundlegender Bedeutung für unser Karate, dass nicht wenige Karateka ihr Karatetraining ernsthaft auf den Prüfstand brachten. Exemplarisch möchte ich hier nur die Prinzipien der 3 Körperachsen, der korrekten Ein- und Ausatmung, des inneren und äußeren Gleichgewichten und der richtigen geistige Haltung/Einstellung erwähnen. Die Arbeit über die 3 Schwerpunkte (Seika tanden, chutanden und jotanden) spiegelte sich in allen seinen Trainingseinheiten immer wieder.

Naka Shihan Zuzusehen; faszinierend!! Die Umsetzung von dem Gesehenen; wohl ganz harte immerwährende Arbeit für uns alle! Die Chance einer Wiederholung bietet sich im März 2020 an. Dann sucht Naka Shihan wieder Bad Camberg auf, um uns wieder

mit seinem Karate zu verblüffen und zu faszinieren... und wir  
werden wieder dort sein!

Oss,

Jörg Gissel