Lehrgang
„Men-Uchi, von der Grundtechnik zum gültigen Ippon“

Seit 2019 geplant, am 2. und 3. Juli endlich durchgeführt: so trafen sich 25 Kendoka im Alster-Dojo, um unter der Leitung vom aktuellen Trainerteam des DKenB, Roberto Kumpf und Shinta Kato, unter der Überschrift „Men-Uchi, von der Grundtechnik zum gültigen Ippon“ an ihren Schlägen zu üben.

Am Samstagmittag, bei über 30°C, ging es zunächst mit dem Bokuto und in großer Gruppe an all jene Grundlagen, welche die Voraussetzung für einen ordentlichen Schlag sind. – Fußarbeit, Abstand, Haltung und Spannung des Körpers sowie eine immerwährende Kontrolle der Atmung und das Ausführen des Kiais. Nach den Grundlagen wurde nach einer anstrengenden, aber nicht durch hohe Wiederholungsanzahl geprägten Suburi-Phase die Trainingsgruppe nach Graduierung getrennt, sodass auf die Besonderheiten und unterschiedlichen Schwerpunkte der Kendōka eingegangen werden konnte. Nach abschließendem Jigeiko wurde am Samstagabend der Grill im Dojo angeheizt und dabei das ein oder andere wohlverdiente gekühlte Getränk genossen.

Der zweite Trainingstag begann unter selben Vorzeichen mit einem Fokus auf eine korrekte Ausführung und nicht auf einer monotonen hohen Wiederholungszahl der Schläge. – Damit war der erste Schweiß nach dem Aufwärmen sicher. Wie am Vortag wurde die Gruppe wieder nach Graduierung getrennt, um den Ansprüchen der Teilnehmer*innen gerecht zu werden. Abgeschlossen wurde das Training mit einem längeren Jigeiko, bevor sich alle Teilnehmer*innen auf den Heimweg machen konnten.

„Men-Uchi, von der Grundtechnik zum gültigen Ippon“, als Festigung der Basis angedacht, war nun aber auch der ideale (Wieder-)Einstieg, um nach den veranstaltungsarmen letzten beiden Jahren wieder tiefer einzusteigen und damit eine gute Grundlage zu setzen und Fortschritte zu erzielen!
Ein großes Dankeschön geht an unsere beiden Trainer, die uns an beiden Tagen mit viel Motivation durch die Trainingseinheiten geführt und dabei eine mitreißende Stimmung erzeugt haben, die zur starken Mitarbeit aller Teilnehmer*innen des Lehrgangs geführt hat.
Ein großes Dankeschön natürlich auch allen Teilnehmer*innen, die bei uns zu Gast waren, wir hoffen, ihr hattet genau so viel Spaß wie wir und konntet die ein oder andere Sache für das eigene Kendo mitnehmen.

Paul, 2. Dan

Als Kyuträger und blutiger Anfänger, der mit diesem Lehrgang seinen ersten überhaupt besuchte, war ich überaus aufgeregt. Die Tsuba berührte hörbar den Boden, der Seiza wurde inkorrekt eingenommen, bis auf die Fersen kam ich auch nicht. Umso erleichterter wurde ich, als sich die beiden Trainer vorstellten und in ihrer lockeren, aufgeschlossenen Art meine Aufregung ein wenig milderten.
Aus beiden Trainingstagen nahm ich wichtige Konzepte mit: Das Beschleunigen der Schwertspitze, ein schnelles Nachziehen der Füße wie auch eine sehr lockere Haltung waren nun klarer. Dabei gaben sich Shinta und Roberto größte Mühe, nicht nur Fehler zu korrigieren, sondern auch genau zu beschreiben, was wir falsch machen und warum dies zu schlechten Ergebnissen führt.
Kaum kann ich es erwarten, die vielen Korrekturen im regulären Training und vielleicht bald im Shiai umzusetzen.
An dieser Stelle möchte ich Shinta und Roberto danken, die mir als Anfänger wertvolle Tipps gaben, um künftig besser zu werden, mit Geduld Fehler korrigierten und meinen ersten Lehrgang zu einem sehr schönen Erlebnis machten. Es bleibt mir nur zu sagen:
Gerne wieder und 本当にありがとうございました。

Rasmus, 5. Kyu

Kendo ist Spaß !