Am 22. und 23. Oktober 2022 hielt Katja Fleury aus Bern im Alster Dojo einen Lehrgang zum Thema "Vom Seme zum Zanshin". Katja ist Kendo 7. Dan Renshi, eine von nur 3 Frauen in Europa, die diese Graduierung erreicht haben.

Übersetzt heißt "Seme" Angriff, aber für uns Deutsche sei es besser verständlich als Druck. Um dies ordentlich hinzubekommen, muss das Fundament stimmen. Das ist mit anderen Worten die Fußarbeit. Damit ging es dann auch erstmal nach dem Aufwärmen los. Es wurde aber darauf geachtet, dass das Ganze nicht nur von den Füßen aus gemacht wurde. Viel besser sei es von der Hüfte aus, als würde einen dort ein Faden ziehen. Nach und nach wurde es dann komplexer. Es wurde das Shinai hinzu genommen und zuerst nur paarweise durch das eigene Seme das Gegenüber gedrückt und gezogen. Dann ging es zu Schlägen über und endete schließlich im Ji-Geiko. Zur Erholung gab es anschließend ein paar kalte Getränke, Sushi und ein prasselndes Lagerfeuer. Am zweiten Tag wurde nach dem Aufwärmen und Übungen zu Kote-Schlägen genau da weiter gemacht, wo man am Vortag aufgehört hatte: Ji-Geiko.

Für mich als Frau, war es sehr spannend zu sehen, wie Katja auch mit deutlich größeren und vermutlich stärkeren Gegnern zurecht gekommen ist. Das gelang vor allem durch eine lockere Technik und dadurch, dass sie die Stärke des Gegners gegen ihn ausgenutzt hat. Zusätzlich würde sie die ganze Zeit vorausdenken und einen Plan B

bereit halten, falls Plan A nicht klappt, hat Katja verraten. Das war sehr beeindruckend und motivierend für mich, da Katja genau wie ich selbst im Alter von 20 mit Kendo angefangen hat. Bisschen über 30 Jahre später, steht sie vor uns als 7. Dan und hält den Lehrgang. Man müsse dabei bleiben und regelmäßig die Lieblingstechniken wechseln, damit einem weiterhin Herausforderungen bleiben und man im Kendo weiter kommt. Und immer dran denken: Angriff, keep moving und Konzentration! Obwohl Katja so hoch graduiert ist, hat es sich eher wie auf einer Augenhöhe angefühlt. Das lag vielleicht auch daran, dass sie ihre Lektionen und Tipps oft an eigene Anekdoten gekoppelt hat und dadurch ihre Begeisterung auf mich übergeschwappt ist. Am Ende und auch zwischendurch waren alle am Grinsen, sodass der Kommentar kam, wir sollten alle mal ein bisschen grimmiger drein schauen, sonst würde man uns das Seme nicht abkaufen. Besser wäre es wie ein Chihuahua: süß und klein aber auch verdammt schnell und bissig. Grrrr…

Ich hoffe, irgendwann nochmal mit Katja trainieren zu können. Schon im nachfolgenden regulären Training habe ich gemerkt, dass irgendwas bei mir seitdem Klick gemacht hat und manche Techniken jetzt besser klappen. Vielen Dank, Katja!

Katja, 7.Dan und Jolina, 5. Kyu