

Armin, warum trainierst Du gerade Shukokai?

Ich habe viel Budo-Sportarten und Karatestile miteinander verglichen, Kimura Shukokai Karate überzeugt mich! Es gibt mir die Möglichkeit, meinen Körper besser kennen zu lernen. Beim Ausüben dieser Sportart wird eine faszinierende Entwicklung durchlaufen. Die Steigerung der Schlagkraft und die Geschwindigkeit der Technik wird erhöht. Auch wird eine kompakte und stabile Körperstellung erlernt, welches diesen Stil kennzeichnet.

Obschon es eine Einzelsportart ist, verbindet der Teamgeist und das gemeinsame Training die Gemeinschaft innerhalb und ausserhalb des Dojos. Dies ist sicherlich ein wichtiger Gesichtspunkt, warum ich diesen Karatestil gewählt habe.

Warum besuchst Du Gasshukus, Karate-Lehrgänge?

Es gibt mir neue Impulse und hilft mir, auf meinem Karateweg weiter zu kommen. Jeder Sensei bietet einen anderen Blickwinkel. Dadurch wirkt jeder Kurs frisch und motivierend. Neues kann dazu gelernt werden, Bekanntes wird wieder aufgefrischt. Auch hier macht es Spass mit anderen Schülern zu trainieren, auch einmal mit solchen, die man im „Alltagstraining“ nicht so oft trifft.

Wo liegt der Unterschied zum normalen Training im Dojo?

Mental gesehen, ist es für mich eine grosse Herausforderung, in kurzer und intensiver Zeit, viel zu lernen und zu verarbeiten. Durch das vielseitige Training, gerade bei Shihan Chris Thompson, konnte ich viele Variationen für ein Bewegungsmuster trainieren und ausprobieren. Das bot mir die Möglichkeit, mich (wieder) für die natürlichen Bewegungen, wie z. B. beim Gehen, zu sensibilisieren.

Was hast Du konkret gelernt?

Die Crunch-Übung hat mir viel geholfen, mich mehr auf mein Körperzentrum zu konzentrieren. Ich versuche meine Gedanken nicht in die Bewegungen der Arme und Beine zu lenken, sondern den Power aus der Mitte zu holen. Übrigens tut diese Übungen auch meinem Rücken gut; ich fühle mich gleich viel stabiler.

Die Rückzugshand nicht nach hinten, sondern nach unten führen – dieses Bild blieb bei mir haften. Es entsteht dadurch mehr Druck auf die Beine, welches sich wieder positiv auf meinen Schlag auswirkt.

Welche Besonderheiten kannst Du über Shihan Chris Thompson aufzählen?

Seine herzliche, offene Art; die starke, andauernde Präsenz. Sein Auftritt ist frisch, unverbraucht, enthusiastisch – seine Augen „funkeln“, wenn er lehrt.

Jeder Schüler, jede Schülerin, gleich welchen Ranges wird gleich behandelt. Auch ist er ein guter Rhetoriker.

Gratuliere! Du hast mit Erfolg die Prüfung zum 2. Dan abgelegt. Wie war der Prüfungsablauf?

Der ganze Lehrgang war eigentlich eine Prüfung. Allerdings „durften“ wir nach den offiziellen Trainingszeiten am Freitag und Samstag nochmals fast zwei Stunden schwitzen und unser Können zeigen. Katas, Einzeltechniken einer Kata, Stellungen, Grundschule, Kampf, „Kissen“ und natürlich die Umsetzung des neu Gelernten. Es war ganz schön anstrengend!

Was bedeutet für Dich der 2. Dan?

Es ist wie ein Kontrollpunkt, ein Zeichen, wo ich stehe. Ich überlegte mir im Nachhinein, was konnte ich als Weissgurt...Blaugurt...1. Dan. Ich blicke nicht oft zurück, aber es tut zwischendurch auch gut zu realisieren, dass man mit jedem Training etwas dazu lernt.

Für mich ist es eine Reflektion; wo kann ich mich verbessern, wo liegen meine Schwachpunkte, aber auch meiner Stärken bin ich mir bewusst.

Und welches sind deine Ziele im Karate?

Der perfekte Schlag! Oder eben der Weg dahin.....die Suche nach Verbesserung. Ich will schneller werden, härter schlagen können, mehr von mir erfahren!

Es gibt ein Sprichwort: „Der Weg ist das Ziel“.

Was sagt es Dir?

Der Weg ist lange...so lange, wie unser Leben. Es braucht Ausdauer. Ausdauer und Glaube an uns selbst, um Ziele zu erreichen. Zwischenstationen müssen durchlaufen werden. Es ist ein tägliches und lebenslanges Arbeiten. Es gibt uns die Chance zum Wachsen. Um das Ziel zu erreichen, braucht es Geduld und einen starken Willen.



