

Lehrgang mit Bernd (9.Dan) und Tim Milner (4.Dan) in Brake am 6. Mai 2017

Mit insgesamt elf Karateka der Sportgemeinschaft Schwarz-Weiß Oldenburg e.V., darunter sechs Erwachsene und fünf aus dem Kinder- und Jugendbereich, machten wir uns auf den Weg in die Wesermarsch, um Anregungen von Bernd und Tim Milner zu erhalten. Das von ihnen vermittelte Karate erlebten wir als einen Mix aus interessanten Bunkai-Sequenzen, Kumite-Übungen und einer Mischung aus Herausforderung, sowie Spaß an der Umsetzung. Durch die zwei anwesenden Generationen profitierten wir von der Weitergabe teils sehr altem, traditionellem Wissen, als auch von der Vermittlung moderner Wettkampfkünfte. Es wurde stets genügend Zeit eingeräumt, um das Gezeigte selbst so lang einstudieren zu können, bis es zufriedenstellend umgesetzt werden konnte.



Nach einer Kombination aus interessanten Koordinations- und Kraftübungen zur Aufwärmung, vermittelte Bernd Milner (auf dem Foto: obere Reihe, 4.v. links) zunächst einzelne Sequenzen der Kata Sochin. In Partnerübungen konnte jeweils direkt das gezeigte Bunkai eingeübt werden, was auch sehr gut funktionierte. Tim Milner begann seine Lehreinheit mit einem Mix aus einfachen, lockeren Kumite-Übungen und Partner-Dehnübungen. Wer zu diesem Zeitpunkt noch nicht aufgewärmt war, kam spätestens ins Schwitzen, als die Teilnehmer/innen in Fünfergruppen unterteilt wurden. Nun ging es jeweils für einen Karateka in der Mitte darum, vier Gegnern auszuweichen und zu kontern. Bei der darauffolgenden Partnerübung war es ebenso wenig angebracht, zu langsam zu sein. Es galt, einem von oben und senkrecht nach unten geschwungenen Gürtel seitlich auszuweichen. Tim machte darauf aufmerksam, dabei die Distanz zum Gegenüber nicht zu groß werden zu lassen. Die nächste Übungsvariante wurde zu viert ausgeführt. Es gab jeweils drei Angriffe (1. Kizami zuki / Gyaku zuki, 2. Ura Mawashi geri jōdan und 3. Mawashi geri jōdan – jeweils mit dem hinteren Bein). Abgewehrt wurden diese Angriffe jeweils hauptsächlich durch schützende Blöcke mit gleichzeitigen Ausweichbewegungen nach hinten und zur Seite.

In der letzten Lehrgangseinheit des Tages widmete sich Bernd dem Tai Sabaki. Hier ging es um Veränderungen des Körpers im Raum. Diese Rotationsübungen wurden zunächst in der Grundform, dann in der Anwendung demonstriert. Auch wenn es teilweise schwierig war dabei die Balance zu halten, hat auch diese, insgesamt sehr dynamische Einheit, sehr viel Spaß gemacht. Nicht zuletzt auch deshalb, weil die angereisten Karatemeister einen sehr freundlichen und humorvollen Umgang mit uns Teilnehmer/innen pflegten. Einer unserer jungen Schüler erhielt sogar eine ganz besondere Signatur in seinen Pass: Bernd Milners Namen in japanischen Schriftzeichen, wofür jahrelanges Üben notwendig war, so Milner.