

# Lehrgang: Winterlager in Erfurt

Das 26. Winterlager in Erfurt war dem traditionellen Karatedo gewidmet.

Der Lehrgang war dreitägig und fand vom ersten bis zum dritten Februar 2019 statt. Den langen Weg nahmen wir (Roland, Niko, Daniel) auf uns, da zum einen viele interessante Lehrgangsinhalte bei Fritz Nöpel Hanshi, Lothar Ratschke Kyoshi und Martin Nienhaus Kyoshi lockten und zum anderen DAN-Prüfungen stattfanden.

Die Prüfungen in Oldenburg in der Folgewoche mussten leider wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.

Überraschenderweise war Fritz Nöpel nicht anwesend. Dieser erhielt noch am selben Tag einen Herzschrittmacher. Wir wünschen ihm an dieser Stelle erfolgreiche Genesung. Roland Ahlers wurde daraufhin eingeladen, die Prüfung als Gast-Prüfer zu begleiten und folgte der Einladung.

Nach einem kurzen Grußwort und ein paar Gruppenbildern begann dann auch der Lehrgang für uns, da wird die erste Einheit aufgrund der langen Anreise verpassten. Martin Nienhaus und Lothar Ratschke teilten sich die Einheiten von Fritz Nöpel untereinander.

Der Lehrgang stand ganz im Zeichen der Tiere und Elemente im Karate. Viele Techniken wurden im Hinblick auf ihren Bezug zu eben jenen Tieren und Elementen betrachtet und in ein schlüssiges System abgebildet.

Das beinhaltete zum Beispiel den Kampf nach der Charakteristik des Windes mit vielen wirbelnden Techniken und Bewegungen (keine pausenlosen 360°-Drehungen!) oder den standfesten Kampf der Erde mit zugehörigen Waffen – wir haben sehr viel Koken/Kakuto angewendet. Hinzu kamen Muskelübungen, die verdeutlichten, wo und wie die resultierende Kraft einiger Armtechniken negativ oder positiv manipuliert werden kann.

Lothar Ratschke lehrte mit Bezug zu den zuvor genannten Themen die Kata Nijushiho. Zu jeder Sequenz lernten wir mindestens eine Bunkai-Anwendung. Martin Nienhaus lehrte die Goju-Ryu Kata Tensho ebenfalls inklusive von möglichen Bunkai-Anwendungen.

Für uns dauerte der Lehrgang circa sechs Stunden, da wir alle vier Einheiten besuchten.

Danach fanden dann gegen 18:30 Uhr DAN-Prüfungen statt. Geprüft wurden fünf Mal der erste und einmal der vierte DAN.



Von uns nahmen Niko Potthoff (4. DAN) und Daniel Schwenker (1. DAN) teil und bestanden erfolgreich und mit gutem Gewissen.

Danach unterhielten sich Prüflinge und Prüfer noch eine kurze Zeit lang in lockerer Atmosphäre.

Danach traten wir auch schon die vierstündige Heimreise an.

Vielen Dank an alle, die bei den Vorbereitungen zu der Prüfung teilhatten.