

Lehrgang mit Tadashi Ishiwaka (8. Dan) im April 2018

Eigentlich wollte er diesmal hinaus aufs offene Meer fahren, im Boot sitzen mit der Angel in der Hand und aufs Wasser schauen. Doch es war keine Zeit dafür da. Ishikawa Sensei kam mit Andre, seinem Übersetzer und Begleiter, erst Freitagnachmittag an. Und der Lehrgang war vollgepackt mit Trainingseinheiten. Wie es beim Meister leicht passieren kann, wurden diese gerne ausgedehnt. Dehnung, so betonte er immer wieder, ist wichtig, um locker, flexibel zu sein, zu werden. Das ist kennzeichnend für Ishikawa Sensei. Es gibt nichts Starres bei ihm, kein Programm, das festgezurr abgospult wird, so wie man eine Kata auch nicht schablonenhaft abläuft, ablaufen sollte.

Über 50 Teilnehmer/innen waren nach Kiel gekommen, diesmal bei strahlendem Sonnenschein und Wärme. Schwerpunkt war diesmal der Fluss.

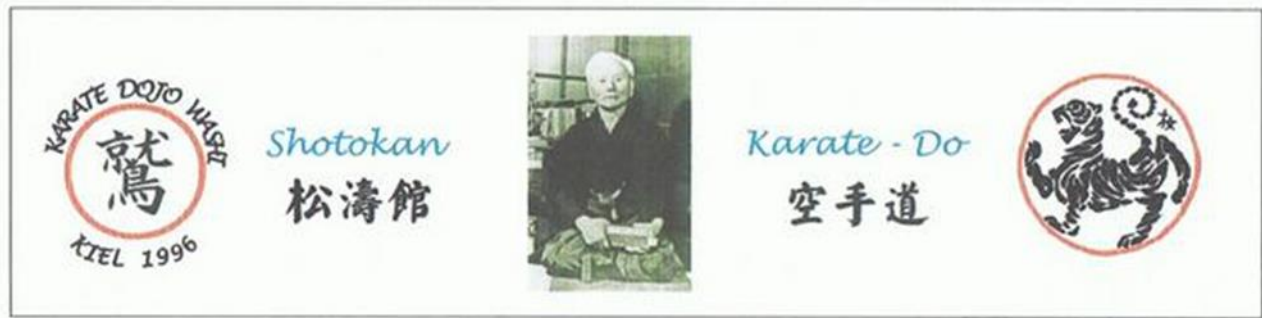
Wir von der Küste wissen, wovon er spricht: vom Wasser. Wenn Wasser auf einen Stein trifft, was macht das Wasser? Was macht der Stein? Ihr seid der Stein, erklärt er uns, der den Angriff umlenkt, so dass die Angriffsenergie, das Wasser, an ihm vorbeifließt.

So begann das Training auch mit dem Schwingen der Arme. Es gibt kein Geheimnis, meint der Meister, es ist einfach nur Arme schwingen. Das ist das Geheimnis. Wenn es ein Geheimnis gibt, dann ist es hier. Er zeigt auf seine Füße. Doch davon, sagt er, erzähle ich euch später. Ihr wollt nicht getroffen werden. Das ist alles.

Wir schwingen unsere Arme, unsere Beine, in großen Kreisen, lockern uns, unsere Gelenke. Bei diesem Training, erklärt er, machen wir keine harten Blocktechniken, sondern fließende, kreisende Bewegungen. Nicht Kraft gegen Kraft, sondern Kraft mit Kraft. Wir lenken den Angriff um. Darum geht es. Dazu müssen wir locker sein. Wenn ihr die Abwehrbewegung mit Kraft macht, seid ihr langsam. Wenn ihr sie locker macht, seid ihr schnell. Ihr müsst euch viel mehr dehnen, um locker zu sein. Hartes mit Weichem verbinden, das geschieht durch die Gelenke.

Wir spielen Schere, Stein, Papier. Der Verlierer weicht aus, wehrt ab, der Gewinner greift an. Ein hervorragendes Spiel, um die Reaktionsfähigkeit, Auffassungsgabe und Schnelligkeit zu trainieren. Ishikawa Sensei holt einen Jungen zu sich, um uns diese spielerische Aufgabe zu zeigen, und trifft ihn am Arm, als dieser nicht schnell genug ausweicht. Aua, ruft der Junge, und als Ishikawa die Hand wieder hebt, läuft er davon, bleibt stehen und meint: „Ich bin jetzt gerade verwirrt.“ Er sprach aus, was etliche von uns bei manchen Übungen empfanden. Wo ist links? Wo ist hinten? Solche Fragen beschäftigten uns. Und der Junge hat intuitiv viel von Karate begriffen. Als ich Ishikawa Sensei frage, ob er schon einmal in einer gefährlichen Situation war, in der er Karate anwenden musste, konnte, meint er: In solchen Situationen hat er die Beine in die Hand genommen, ist davongelaufen. Ein guter Kampf ist der, der nicht geführt wird. Wenn du merkst, dein Gegner ist stärker, erklärt er, lauf lieber weg, und komm erst wieder, wenn du genug trainiert hast.

Am zweiten Tag beginnen wir mit Übungen zum Aufbau der Muskulatur. Das ist nötig, um die Techniken korrekt, effektiv ausführen zu können. Zum Aufwärmen laufen wir durch die Halle. Eine, einer zählt, die Anderen wiederholen es laut. Laut, erinnert Ishikawa Sensei uns, laut! Er ist nicht zufrieden mit uns. Wir sollen lauter rufen, schreien. In Japan sind drei Gruppen laut: die Polizei, das Militär und die Karatekas. Wenn er das nächste Mal nach



Kiel kommt, will er mit uns solange durch den Hafen laufen, bis die Polizei wegen unserer lauten Schreie kommt.

Er erklärt, zeigt uns im Laufe des Tages, worauf es ihm ankommt: Auf Lockerheit, auf das Timing, auf die direkten Bewegungen ohne Umwege, dahin, wo es hin soll. Nur das bewegt sich, was bewegt werden soll. Der Rumpf ist wie ein Stamm. Die Füße bleiben auf dem Boden, behalten den Kontakt. Beide Beine arbeiten, beide sind gleichzeitig fertig. Karate ist durch Kiel gehen, meint Ishikawa Sensei. Karate ist eine Haltung, die aufrechte Haltung, eine generelle Haltung im Leben.

Wir machen Vorübungen zu einzelnen Techniken, zu den Katas. Den Trainer/innen sagt er: Lasst Heian Shodan langsam, Schritt für Schritt üben, baut alles langsam auf, macht die Vorübungen einen Monat, ein Jahr, geht erst dann weiter.

Er arbeitet mit uns an den Gelenken: Hartes und Weiches verbinden. Die Stellung, die Bewegung des Ellbogens. Die Muskulatur des Unterarmes machen die Technik. Die Schulter.

Mit der Schulter fangen wir am dritten Tag an. Wir schwingen unseren Obi, den Gürtel. Bei den Deutschen, erklärt Ishikawa Sensei, ist die Schulter viel zu fest, angespannt. Deshalb sind manche Techniken in einer Kata hier anders als in Japan oder Korea. Werdet eins mit eurem Obi. Weich heißt nicht schlaff, sondern flexibel. Locker sein heißt, immer in Bewegung bleiben, die Beine arbeiten immer.

Und schon sind wir wieder am Anfang des Lehrgangs: kreisende, fließende Bewegungen. Probiert es aus: Welches Karate passt zu mir, welche Techniken passen zu mir? Seid flexibel. Eure Aufgabe ist es herauszufinden, welche Bewegungen euer Körper machen will.

Studiert euren Gegner, lasst ihn nicht aus den Augen, sucht die Lücke und nutzt sie.

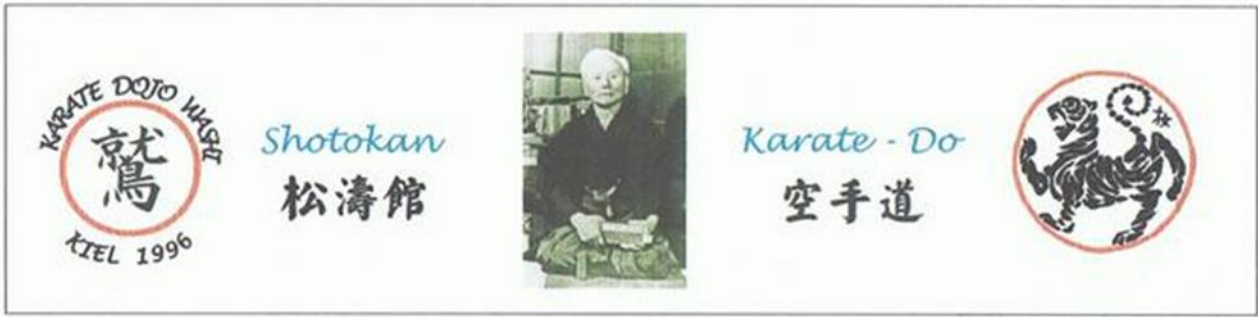
Er zeigt uns zwei Katas, aber nicht ordentlich, geregelt, sondern mal den ersten Teil der ersten, dann den zweiten Teil der zweiten, dann den ersten Teil der zweiten Kata, bis schließlich alles zueinander findet. Seid flexibel, locker.

Am Ende des Lehrgangs sind wir erschöpft, der Kopf brummt, und wir haben ein Lächeln auf den Lippen.

Ishikawa Sensei war entspannt, locker. Als er ein einziges Mal eine Technik in einer Kata vergaß und von unserem Trainer darauf aufmerksam gemacht wurde, versteckte er sich wie ein Kind, das sich schämt, hinter einem Kasten, spielte. Auch das ist Karate: Spiel. Auf die Frage, was ihm beim Karate am meisten Freude, Spaß macht, antwortet er: Wenn er sieht, dass es uns Spaß macht. Und das hat es, das tut es. Immer wieder hörte man während des Lehrgangs Lachen. Und das ist wirklich eine Freude: Kämpfer/innen, die lachen.

Wir freuen uns, dass Ishikawa Sensei wiederkommen will, zusammen mit André. Seinen Vorschlag, Weihnachten oder eine Woche nach Weihnachten einen Lehrgang zu machen, werden wir wohl nicht annehmen. Aber wir sind bereit. Es ist uns eine Ehre, diesen kleinen großen Meister bei uns im Dojo zu haben, und wir verbeugen uns voll Zuneigung und Respekt. Und da ist noch etwas: Wir wollen das Geheimnis der Füße kennenlernen.

Hiltrud Beyer



Dojo-Washi-Homepage:

