

## Lehrgang mit Julian P. Chees - März 2018

Es ist Mitte März. Draußen tobt ein Schneesturm, minus 6 Grad, Windstärke 9 bis 10. Drinnen kämpfen über 60 Karatekas, sturmerprobt.

Julian P. Chees, DJKB-Stützpunktrainer, 6. Dan., ist wieder nach Kiel gekommen, zum Washi Dojo, um einen Lehrgang zu geben. In gewohnt lockerer Art bringt er uns zum Lachen und zum Schwitzen. Das Training beginnt er mit der Feststellung:

„Wenn neue Energie, du musst schmeißen alte!“

Da ist Schnee in eurem Kopf, sagt er, als unsere Aufmerksamkeit nicht völlig da ist, und zu den Kindern: Ab jetzt denkt ihr nur noch an Karate, nicht an den Ex-Freund, den zukünftigen Freund, die Scheidung. Die Kinder staunen, alle lachen. Wir denken jetzt nur noch an Karate.

Karate ist immer da, meint Julian P. Chees, Karate hat immer Geduld. Du bist es, der keine Geduld hat. Und: Nichts ist falsch, es gibt keine Fehler.

Alles ist nur Material, um sich zu verbessern. Also sammeln wir Material bei Kumite, Kata und Bunkai.

Julian P. Chees Lehrgang ist anwendungsorientiert mit den Schwerpunkten Hüfteinsatz und Modifikation. Sein Rat: Benutze die Hüfte, solange du noch eine hast. Es geht ihm um Expansion und Kontraktion, Aus- und Einatmung, action – reaction.

Ja oder ja, will er wissen, und unsere Antwort soll deutlich und laut sein. Dies ist keine Moschee, dies ist keine Kirche, wir dürfen laut sein, so Julian. Und immer betont er: Wenn du Enthusiasmus hast, brauchst du kein Talent. Auch, besonders wenn du im fortgeschrittenen Alter mit Karate beginnst, zeigst du Interesse und Enthusiasmus. Das reicht.

Julian P. Chees ist schnell in seinen Bewegungen, und er demonstriert mit seinem Körper, seinem Hüfteinsatz, was er unter Enthusiasmus versteht. Alles andere ist leer, meint er, sind kraftlose Bewegungen, leer, wirkungslos. Nur Bewegungen mit Einsatz, mit Enthusiasmus, sind stark, effektiv. Und er spricht von Modifikationen, die wir vornehmen sollen, müssen, wenn wir uns auf die Situation, den Gegner einstellen. Und von unserer ganz eigenen, individuellen Art, dies zu tun, unserem persönlichen Temperament. Das Karate, das er uns vermittelt, ist nicht starr, steif, festgelegt, sondern locker, flexibel. Er, seit 52 Jahren auf dem Karate-Weg, dem Do, ist mit Enthusiasmus dabei, mit Energie, immer wieder neuer Energie. (Wenn neue Energie da sein soll, musst du die alte gehen lassen.)

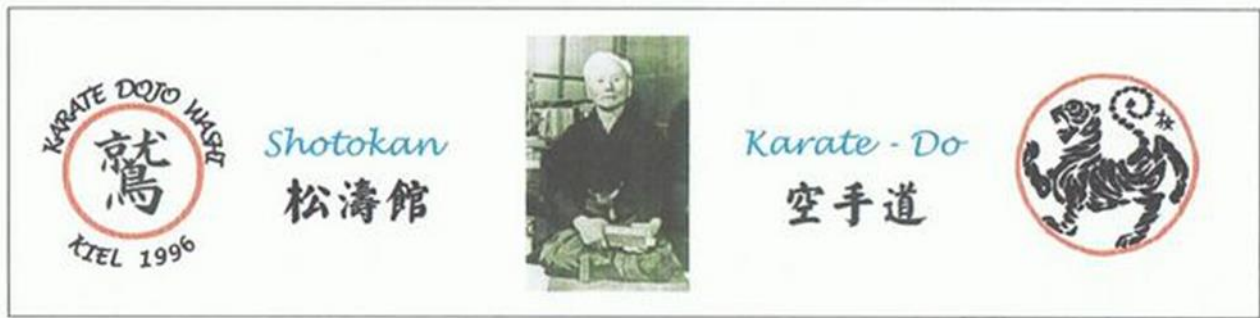
Julian P. Chees zeigt uns in diesem Lehrgang den Geist des Karate, den Gichin Funakoshi in seinen 20 Regeln ausdrückt:

Regel 7: „Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.“ (Schnee im Kopf)

Regel 9: „Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.“ (Interesse)

Regel 11: „Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.“ (Enthusiasmus)

Regel 19: „Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.“ (Expansion – Kontraktion)



Julian P. Chees hat diesen Karate-Geist, lebt ihn, gibt ihn weiter, locker, konzentriert, praxisnah.

Als er nach dem Ende des Lehrgangs zum Bahnhof eilt, bepackt mit Kieler Souvenirs als kleines Dankeschön und den Spenden der Lehrgangsteilnehmer/innen für sein Kinderhilfswerk auf den Phillipinen, ist der Himmel blau, doch der Sturm tobt weiter ungemindert. Enthusiasmus.

Hiltrud Beyer

Dojo-Washi-Homepage:

