



An der Nordseeküste

Lehrgang mit Julian Chees am 23. Februar 2019

Vor einem Jahr mussten wir uns durch den Schneesturm kämpfen, um zum Lehrgang mit Julian Chees zu kommen. Und nun blühten die Krokusse und die Verheißung des Frühlings lag in der Luft.

Wir hatten uns schon auf Julian Chees (6. Dan, Stützpunktrainer Süd) gefreut, auf sein „Ja oder Ja“. Und ja, mit Schalk in den Augen begrüßte er uns am Samstagmorgen. In der ersten Einheit (9. – 5. Kyu) waren nur zehn Karatekas. Viele aus unserem Dojo und von außerhalb waren krank. „Wir machen Privatunterricht“, meinte Julian.

Die erste Übung bestand darin, die Anderen beim Gehen anzuschauen. Auch das ist Karate, sagte er mit Nachdruck, action – reaction, Aktion – Reaktion, Bewusstsein, Aufmerksamkeit. Die Aufwärmübungen waren mit Lektionen: „Denke mit dem Bauch, nicht mit dem Kopf, dann hast du Balance“ und mit Humor gewürzt: Julian fing an zu jodeln und den Schuhplattler zu machen – übrigens eine hervorragende Mobilisationsübung.

Warm geworden kam die Obi-Lektion. Gürtelkontrolle. Die zwei Lagen im Rücken sind wie ein dickes Pflaster, meinte er, sie dienen dem Schutz. Er ließ Gürtel auf und zu machen, nahm sich Zeit dafür. „Privatunterricht.“

„Jede Technik kannst du reparieren, wie dich auch, mit Hilfe oder ohne. Du kannst dich immer selbst reparieren.“ Ein letzter Blick. Sind die Gürtelenden auf der gleichen Höhe? „Wir können nicht jedes Mal eine Schere mitnehmen.“ Dann war alles repariert und das Training ging weiter.

Wir wussten, warum wir uns auf ihn gefreut hatten. Julian Chees ist ein sehr humorvoller, freundlicher Mensch, der uns immer wieder zum Lachen bringt. Und uns fordert.

Schnell und kraftvoll demonstrierte er die Techniken. Es ging um den dynamischen Hüfteinsatz, alle Energie nach vorne zu bringen, die Ausatmung am Ende der Technik, wobei der Kiai genau das unterstützt.

Julian schlug zur Demonstration der Trefferfläche mit den Handkanten auf die Holzverkleidung der Wand, auf die Steinwand. Es gab jeweils einen lauten Knall, und ein Raunen ging durch die Zuschauerreihe. In seinem Dojo lässt er mit offener Hand trainieren, außer dem Prüfungsprogramm. Funakoshi, der Begründer des Shotokan-Karates, hat es so gelehrt, meinte er. Für die Kinder wurde es später beim Training angepasst, die Faust geschlossen, da es sonst zu gefährlich ist.

An uns Erwachsene gerichtet sagte er: Jeder hat eine Baustelle im Kopf und im Körper. Die Baustelle im Kopf müsst ihr reparieren. Der Baustelle im Körper müsst ihr euer Training anpassen.

Er korrigierte abgeknickte Handgelenke: „Dann kann die Elektrizität nicht fließen“, abgeknickte Hüften, schiefe Hälse, krumme Stände, falsche geometrische Ausrichtungen. Lauter Reparaturbedarf.

In dieser Einheit nahm er sich viel Zeit für die Weiß- und Gelbgurte. Welch ein Privileg, von solch einem Meister unterrichtet zu werden.

In der Einheit am Nachmittag wurde das Training für alle Graduierungen zusammengelegt. Für die unteren Gurte eine echte Herausforderung, Und alle hielten durch und gaben ihr Bestes. Etwa 50 Karatekas füllten die Halle, und die Kampfschreie der Übenden vermischten sich mit dem Geschrei der Möwen draußen.

Er demonstrierte und trainierte Bunkai, die Anwendung der Katas. Wir vereinfachen die Katas, meinte er, aber einfach war es wirklich nicht. Er wollte alte, festgefahrene Bewegungsmuster aufbrechen, und verwandelte die Anfangssequenzen der Katas in praktische Kampfübungen. Heian Shodan, Nidan, Sandan, Tekki Shodan, Heian Yondan, Godan. Eine Bewegungsabfolge wurde an die vorangehende angefügt, so dass am Ende die Köpfe rauchten und eine komplexe Bunkaieinheit aus den Anfängen der sechs Katas entstand. Diese Kombination habe ich letztes Jahr beim Training ab dem 3.Dan gezeigt, erklärte er in Richtung Farbgurte. Nicht verzagen, hieß das, einfach mitmachen.

Seid gut zu eurem Partner, sagte Julian. „Das ist Jan.“ Er wies auf seinen Partner. „Das ist auch Jan.“ Er berührte den Ellbogen. „Das hier auch.“ Er umfasste das Handgelenk. „Alles Jan. Alles Aua.“ Kein Draufloshauen. Keine Verletzung. Kein Trefferkontakt. Passt eure Technik und euren Abstand an die Körpergröße eures Partners an. Wir machen Partnertraining, nicht Gegnertraining. Dieses Training ist auch Koordination mit dem Partner. In mir war ein großes Ja oder Ja. Mehr als einmal hatte ich bei einem Lehrgangstraining einen vollen Treffer von einem Schwarzgurt abbekommen, äußerst schmerzhaft und völlig unnötig.

Julian führte die Kombinationen mit seinem Partner von allen vier Seiten vor, so dass wir, egal wo wir in der Halle standen, eine gute Sicht und Demonstration erhielten. Eine sehr gute Lehrmethode.

Als er schließlich die ganze Abfolge von Kombinationen vorführte, beendete er dies mit einem angedeuteten Kuss. „Die letzte Technik ist optional.“ Nicht nur da wurde gelacht. Kämpfen macht Spaß. Es gab viele lachende Gesichter beim Bunkai, das sehr anwendungsorientiert und lebendig war.

Nach zweieinhalb Stunden und viel Schweiß beendete Julian das Training und bedankte sich. Der Dank war ganz bei uns. Er bekam ein Geschenk von unserem Dojo und die gefüllte Spendendose für sein Kinderhilfswerk auf den Philippinen, für das er sich unermüdlich engagiert.

Abends im Restaurant unterhielt ich mich mit ihm. Er trug die blaue Sweatjacke mit den aufgedruckten Koordinaten und dem Wappen von Kiel, die er letztes Jahr von uns geschenkt bekommen hatte. Diese schöne Geste entspricht ganz seinem Wesen. Julian ist ein wirklich freundlicher, lustiger Mensch. Nach seinem Kinderhilfswerk befragt erzählte er von den krassen Gegensätzen von Arm und Reich auf den Philippinen. Auf der einen Seite die Luxusautofahrer mit ihrer Rolex, auf der anderen Seite die große Masse an Menschen, die für ihre tägliche Handvoll Reis hart arbeiten müssen. Dazwischen gibt es nichts.

Und wir saßen hier mit vollen Bäuchen. Da hilft nur Dankbarkeit und Teilen.

Später am Abend stimmte Julian das altbekannte Lied: „An der Nordseeküste...“ an, und wieder lachten alle. Er hat uns viel gelehrt an diesem Wochenende, und das nächste Mal bringen wir ihm den Unterschied zwischen Nord- und Ostseeküste bei.

Hiltrud Beyer

Dojo-Washi-Homepage:

