

Jährliches Seminar mit Avi Rokah, 08.11.-10.11.2013

Letztes Wochenende fand das jährliche Seminar in Österreich statt. Dies ist das 19. Jahr in Folge, dass ich in Österreich unterrichtete.

Mittlerweile hat die Stadt Wiener Neustadt so etwas wie das Gefühl "nach Hause" zu kommen. Es ist dasselbe gemütliche Hotel, mit demselben Kellner, der mich jedes Jahr freudig begrüßt. In der Nähe des Hotels gibt es einen Frisör, zu dem ich ebenfalls jedes Jahr gehe, um mir die Haare schneiden zu lassen.

Und das Wichtigste ist: Engagierte Menschen, die jeden Tag versuchen, ihr Karate zu entwickeln. Es ist nicht ihr Beruf, aber ihre Leidenschaft!

Wir hatten Teilnehmer aus Deutschland, aus der Tschechischen Republik, Russland und natürlich Österreich.

Wir verwendeten viel Zeit dafür die Kata "Kanku Dai" zu üben, so wie Nishiyama Sensei sie gelehrt hat. Das war "meine" Kata als ich Braungurt war und ich übte sie zu dieser Zeit mindestens 2 Stunden pro Tag.

Beim heurigen Seminar verwendete ich diese Kata um Bodydynamics, Bodysnap, Druck zum Boden bei gleichzeitiger Atmung, richtiger Kontraktion, und viele andere grundlegende Details zu zeigen.

Des Weiteren behandelten wir die Fußarbeit bei Oji Waza (antwortendes Timing) und Shikake Waza (zuvorkommendes Timing), mit Fokus auf Sasoi Waza (Einladung) und Koroshi Waza (Schnitt, frühzeitiges Stoppen der potentiellen Aktion des Gegners) in Kombinationen.

Ich hatte großen Spaß, Karate und eine gute Zeit mit meinen Freunden in Österreich zu teilen!

Avi Rokah

(Übersetzung: Alex Lampl)