

## Oshogatsu in Elmshorn 21.-22.01.2023

Alles auf Anfang!

Ein neues Jahr beginnt und das ist ein guter Anlass, innezuhalten. Es kann sich eine Haltung einstellen, alles aus einer gewissen Distanz zu betrachten und zu prüfen, was gut und was weniger gut war.

„Der Geist des Anfängers“ hilft, eingetretene Pfade und erstarrte Routinen zu verlassen.

In diesem Sinne ging es auch um die grundlegenden Aspekte: Reishiki, Nukitsuki, Kiritsuki, Chiburi, Noto, ....

Es wurden aber die Gruppen auch geteilt, um ausreichend Platz und Sicherheitsabstand zu gewährleisten.



Im großen Saal betreuten Klaus-Dieter Schultz (6. Dan, Renshi) und Norbert Rübenkamp (6. Dan) eine Gruppe. Hier wurde nicht nur ZNKR-lai geübt, sondern auch Formen aus allen anderen Ryu. Dabei lag nicht der Fokus auf der Quantität, sondern auf der Tiefe des Übens – weniger ist manchmal mehr.



Im kleinen Saal betreute Karl-Heinz Lübcke (7. Dan, Kyoshi, Gen Ro) eine Gruppe ab dem 2. Dan. Auch hier ging es um die korrekte Ausführung. Je nach Übungsphase wurde das Augenmerk auf das Timing, auf die Harmonie, auf die Atmung gelegt. Der spiegelglatte Tanzsaal verlangte den Teilnehmern einiges ab.

Aber darüber hinaus richtete der Blick sich bei verschiedenen Übungen auch nach innen, sodass das Üben eine völlig neue Dimension erhielt.

Beim gemeinsamen Abendessen und Frühstück konnte dann nicht nur Kraft getankt werden. Es wurden die letzten Monate nachvollzogen, es wurde gefachsimpelt und die Gemeinschaft gepflegt.

Am Sonntag leitete Karl-Heinz Lübcke das gemeinsame Training für alle. Auch hier standen neben der Präzision auch Timing und Harmonie im Fokus. In der Phase eines freien Trainings wählte jeder Teilnehmer Formen aus, zu denen er aus seinem Bedürfnis heraus Korrekturen mitnehmen wollte.

