

Flensburg: 07.09.2024 ZNKR-lai und Koryu

Die Anfahrt ist etwas anstrengender, aber dafür ist der Ort umso schöner: Flensburg.

Das Flensburger Dojo um Silke Makowski hatte zum Tageslehrgang geladen und es sind nur waschechte „Nordlichter“ gekommen. Lehrgangsleiter Christian Haarmann (5. Dan) arrangierte eine Mischung aus verschiedenen Formen (ZNKR-lai, Omori Ryu,



Okuden, Kunitachi No Bu), um nicht nur die technische Seite der Abläufe zu betrachten. Es sollte auch darum gehen, die Formen zu erspüren, sie zwischenzeitlich vorbehaltlos zu spielen und dadurch mit Leben zu füllen.



Soogiri und Somakuri wurden unter diesem Motto intensiv als Partnerübung geübt.

Auch Ukenagashi (ZNKR-lai und Okuden) bot sich dafür an. Es ging dabei immer wieder um den sinnvollen Abstand zum Partner/Gegner und ein gutes Timing.



Die Formen Shohatto, Sato, Uto und Atarito wurden eher unter technischen Aspekten geübt.

Dagegen waren Gyakto und Koranto der Anlass für intensive Partnerübungen. Ein humorvoller Umgang zeichnete das ausgesprochen positive Miteinander aus.

Bei der hohen Luftfeuchtigkeit und dem sauberen, aber stumpfen Boden wurde den Übend sehr viel abverlangt. Deshalb kam es ebenso überraschend wie willkommen, völlig andere Formen in einem deutlich anderen Trainingssetting zum Tagesabschluss zu üben: Kunitachi no Bu



Bei diesen Formen gibt es zwei festgelegte Seiten (Uchidachi, Shidachi), die zwar optisch ungewohnt mit gezogenen Schwertern aufeinander losgehen und die Schneiden sich treffen lassen. Dennoch bietet dies viel Potential: Die Schrittlänge muss an den Abstand und die Beinlänge angepasst werden. Das Timing des Gegners muss mitberücksichtigt werden. Der „Angreifer“ muss den Ablauf der Form und das eigene Unterliegen zulassen. Der Verteidiger muss seine Scheu überwinden. Dieses Üben bringt gerade dann einen Ertrag, wenn es als Team in partnerschaftlicher Weise geschieht. Es bieten sich ein paar Formen an, die man jeweils als weiterentwickelte Reaktion auf die andere verstehen kann. Es kommt sogar auch dazu, das eigene Schwert loszulassen und den Gegner zu werfen:

Deai, Tsukekomi (Tachi Uchi no Kurai) und Iwanami (Tsumeiai no Kurai)

Nach dem intensiven Üben kam der kulinarische Teil: Ein Abendessen im Sonnenuntergang an der Flensburger Förde. Welch ein schöner Abschluss!

Ein herzlicher Dank geht an die Flensburger und die Lehrgangsbegleitung für diesen vielseitigen Tag.

