

## MITSUYA-KAI Deutschland & KAMAI Freiburg e.V.

### Karate-Lehrgang mit

Sascha Keller am 26. November 2016 in Freiburg

#### *Bassai-Dai*

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr konnte der **KAMAI Freiburg e.V. Sascha Keller (5. Dan)** zu einem **Karate-Lehrgang** nach Freiburg einladen. Zum zweiten Mal hatten wir optimales Trainingswetter. Es war kühl, trüb und kalt. Beste Voraussetzungen, um sich mit voller Konzentration in die vier Stunden Training zu begeben.

Das Thema des Seminars war diesmal Kata **Bassai-Dai**. Ebenso wie die Seienchin, die beim letzten Lehrgang behandelt wurde, stellt die Bassai-Dai eine der **Grundkata im curriculum des Mitsuya-Kai** dar. Schon alleine deswegen war es Wert, diese Kata ausführlich in einem Lehrgang zu behandeln.

Sascha hat einzelne Techniken der Kata in einen größeren Kontext gestellt. Körpermechanik mit einbezogen. Winkel herausgearbeitet. Stellungen verfeinert.

Es war wieder ein sehr intensives Training. Viereinhalb Stunden auf hohem Konzentrationsniveau. Selbst beim Cool-Down am Ende des Trainings hat Sascha mit Übungen aus der **chinesischen Medizin**, sowie Dehnübungen, die das normale Denken um 90° verdrehten, überrascht.

Auch der Bereich **Kobudo** kam nicht zu kurz. Es gab eine Einheit **Bojutsu**, bei dem wir neben Kihon-Übungen auch die Kata Shodan-no-bo studierten. Bei der anschließenden **Tonfa**-Sektion ging es vor allem um die Bedienung der Waffe, die verschiedenen Stoß- und Schlagmöglichkeiten welche die Tonfa bietet und auch ein wenig Kumite; hier Bo gegen Tonfa.

Bevor wir dann auch nur irgendwie Verschleißerscheinungen zeigen konnten, war die Zeit auch schon wieder - für alle unverständlich – vorbei.

Für mich war es wieder besonders erfreulich, neben Sascha auch wieder einige Freunde aus Marbach begrüßen zu können. Es ist schön, wenn Karatebegeisterte einige Mühe auf sich nehmen, um einen tollen Lehrgang zu erleben.

Die **Mitsuya-Kai Freiburg** Gruppe will sich hier noch einmal ausdrücklich bei Sascha bedanken. Zum zweiten Mal ein wirklich interessantes Training mit Fokus auf die wirklich wichtigen Elemente, die wahrhaftes Karate im Kern ausmachen.



Wir hatten Spaß!



Sascha konzentriert



Ein nicht ganz ernst gemeinter Angriff



Konzentration



Den Instruktionen lauschend



Kobudo



Die kleine, aber feine und hochmotivierte Gruppe



Kurz vorm Hebeln



Verbesserungsvorschläge

Text: Christian Manz

Fotos: Stefan Gremmlspacher, Christian Manz