

MITSUYA-KAI Deutschland Springcamp in Marbach am Neckar

Mit

Soke Seinosuke MITSUYA (8. Dan), Japan

5. – 8. Mai 2016

Harmony among mind, spirit and body

Marbach am Neckar dürfte den meisten als Geburtsstadt von **Friedrich Schiller** geläufig sein. Schiller wird durch Museum und Park, aber auch indirekt durch das Literaturmuseum der Moderne und das Deutsche Literaturarchiv geehrt.

Aber auch der berühmte Physiker und Mathematiker **Tobias Mayer**, der später in Göttingen einen Lehrstuhl für Mathematik an der Universität innehatte, wurde in Marbach im selben Jahrhundert geboren.

Schon alleine aus diesem Grund ist Marbach sicherlich eine Reise wert, zumal die Sehenswürdigkeiten in Laufweite des Trainingsgeländes liegen.

Gefühlt hat die Gruppe um **Sensei Sascha Keller** zum x-ten Mal innerhalb der letzten zehn Jahre das Springcamp (früher Sommercamp) des **MITSUYA-KAI Deutschland** ausgerichtet. Viele helfende Hände haben das Springcamp wieder zu einem angenehmen Zuhause für vier Tage gemacht.

Haupttrainer ist **Soke Seinosuke MITSUYA (8. Dan)**, der Gründer des **MITSUYA-KAI Karate-Do und Kobudo**. Soke Mitsuya ist wohl der bekannteste Schüler von Karate-Legende **Soke Teruo Hayashi (1924-2004)**, dem Begründer des **Hayashi-ha Shito-Ryu**. Soke Mitsuya kommt zwei bis drei Mal pro Jahr nach Deutschland, um hier für ein paar Tage seine Schüler in der Kunst des Karate zu unterrichten.



Seit einigen Jahren hat sich der Trainingsplan ein wenig gewandelt und an zwei Tagen unterrichtet Soke Mitsuya in sogenannten Minigruppen. Die Themen der Minigruppen werden im Vorfeld des



Lehrgangs von den Teilnehmern festgelegt. Diese einzelnen Themen werden dann über ein Stunde von Soke Mitsuya vermittelt. Da die Themen sehr individuell festgelegt werden, finden sich meist nur wenige Teilnehmer, die dann aber ein sehr persönliches und intensives Training erwartet, indem viele Aspekte ausgeleuchtet und vertieft werden.

Parallel dazu gibt es an diesen Tagen immer ein alternatives Training, dass von Chief-Instructor Germany **Renshi Girolamo „Mimmo“ Vermiglio (7. Dan)** oder einem der anderen hochgraduierten Instruktoren des MITSUYA-KAI Deutschland geleitet wird.

An den restlichen zwei Tagen gibt es Trainingseinheiten, die von Soke Mitsuya geleitet werden und alle Teilnehmer ansprechen. Die Trainingseinheiten umfassen **Kumite** (Kampf), **Kata** (Formen) und **Kobudo** (Waffen). Unterstützt wurde Soke Mitsuya dabei von Sensei Mimmo.

Da die Teilnahme an den Minigruppen meist zugangsbeschränkt durch Mindestgraduierung ist, will ich hier nicht auf Inhalte eingehen, sondern ich will kurz einige der unterschiedlichen Themen aufführen. Insgesamt standen zehn Minigruppen mit unterschiedlichen Themen zur Auswahl.



Am ersten Tag ging es unter anderem um die taktischen Zusammenhänge von **Zenkutsu Dachi** und **Kosa Dachi**. Was sind die unterschiedlichen „Einsatzgebiete“ für beide Stellungen. Welche Vorteile und eventuelle Nachteile bieten die Stellungen. Ein heikles Thema war ebenfalls Bestandteil einer Minigruppe: **Messerabwehr**. Was sind realistische Messerangriffe und wie kann ich gegen sie bestehen.

Aspekte des **Go no Sen** waren Thema einer Minigruppe am zweiten Tag. Das Prinzip des Gegenangriffs kurz nach dem Moment des Angriffs. Die Grundschule und Anwendungsgebiete von **Shuto-Uchi**, **Haito-Uchi** und **Nukite-Zuki**, also Offenhandtechniken, wurden von Soke Mitsuya in einer weiteren Minigruppe behandelt.

Wie oben beschrieben, gab es parallel zu den Minigruppen immer eine alternative Trainingseinheit, die andere Prinzipien unseres Stils beinhalteten. **Sensei Mimmo** hat sich unter anderem mit den Kata Jion, Jitte, Seienchin oder den Heian Kata beschäftigt. **Renshi Falk** hatte Stunden über Kansetsu Waza (Gelenkhebel) und Flowing Techniques, also fließende Techniken. **Sensei Andreas** über die Psychologie des Kämpfens, **Renshi Klaus** über Selbstverteidigung und Fitness für Karateka. **Sensei Detlef** referierte über Leg Take-Downs und Ground Fighting Basics, also über Beinwürfe und Bodenkampfgrundschule. Selbst **Sensei Sascha** als Organisator übernahm auch noch drei Stunden, was er ohne die Unterstützung seiner vielen Helfer wohl nicht geschafft hätte. Die Fülle an Trainingsmöglichkeiten war immens.

Zwei Stunden möchte ich kurz etwas ausführlicher beschreiben: die Stunde von **Sensei Andreas**, der einen Einblick in die Psychologie des Kämpfens gab. Er referierte über ganz alltägliche Situationen: wo und wie fängt ein Kampf an? Welche Möglichkeiten eines Kampfverlaufes gibt es? Kann man in jeder Stufe des Kampfes wieder aussteigen? Wann gibt es kein Zurück mehr? Darüber hinaus erläuterte er zum Beispiel den **Cooper Farbcode**, der die einzelnen Stufen der Wachsamkeit behandelt und die passenden Fragen dazu: wann muss ich Wachsam sein? Gibt es Situationen oder Orte, an denen Wachsamkeit förderlich ist? Aufgelockert wurde seine Stunde immer wieder durch kleine Übungen, die das zuvor gesagte umsetzen.

Die Einheit über **Kansetsu Waza** (Gelenkhebel) von **Sensei Falk** war ebenfalls eine lehrreiche Stunde. Sie setzte sich über die schon einschlägig bekannten Handgelenks- und Ellenbogenhebel



hinaus mit den **anatomischen** Begebenheiten der betroffenen Gelenke auseinander. Somit hat Falk den Teilnehmern ein tieferes Verständnis dafür gegeben, wann und vor allem warum diese Hebel „funktionieren“. Hier konnte man auch von seiner Erfahrung als Heilpraktiker profitieren.



Die letzten zwei Tage waren geprägt von Stunden, die sich den drei „K“ des Karate widmeten. **Kata, Kumite** und **Kobudo**. Kobudo – die Waffenkünste – sind im MITSUYA-KAI ein fester Bestandteil des Curriculum. Begonnen wurde am Samstag mit zwei Trainingseinheiten Kumite. Einmal für die Kyu-Grade und einmal für Dan-Grade. Welche Bewegungen des Körpers helfen eine Technik effektiv sein zu lassen. Wie können Armebewegungen förderlich sein.

Wann ist Atmung hilfreich, wann ist die eher hinderlich. Es gab viele Aspekte des Techniktrainings, denen sich Soke gewidmet hat. Sein Credo schnelle, elegante, aber effektive Techniken ist nicht immer leicht umzusetzen. Es können sich über Jahre falsche Technikabläufe eingeschliffen haben, die dann wieder mühsam aus dem Bewegungsgedächtnis gelöscht werden müssen. Soke Mitsuya ist wichtiger Begleiter bei diesem Lernprozess. Samstag nachmittag ging es mit den beiden Kobudo Kata **Shodan no bo** und **Sandan no bo** weiter. Hier war es sehr aufschlussreich zu erfahren, wie man Waffe und Körper verbindet, um eine starke Technik anzubringen. Das beginnt schon damit, wie man den Stock hält. Mit simplen Erklärungen kann einem Meister Mitsuya Fehler aufzeigen, an deren Eliminierung man den Rest der Stunde – und darüber hinaus im eigenen Dojo - feilen kann. Am Sonntag vormittag gab es als krönenden Abschluss Unterrichtseinheiten über die Kata **Saifa** und **Seienchin**.

Die große Meisterschaft von **Soke Mitsuya** besteht darin, dass er einerseits für seine fast 70 Jahre so pfeilschnell ist, dass er Menschen - die nur halb so alt sind wie er – durch seine **Schnelligkeit** in Erstaunen versetzen kann, da sie nicht fähig sind auf seine Angriffe zu reagieren. Auf der anderen Seite ist seine **Eleganz** in den Bewegungen unnachahmlich. Diese beiden Fähigkeiten verknüpft er auf beeindruckende Weise. Immer wieder macht er im Training die Teilnehmer darauf aufmerksam, mit dem Kopf zu arbeiten. Mit einer Vorstellung zu arbeiten. Wenn man sich nicht vorstellt, welchen Sinn die einzelnen Bewegungen haben, ist die ganze Bewegung leer und sinnlos. Karate muss schön sein. Karate muss elegant sein. Karate muss aber auch effektiv sein. Um dies alles zu vereinen, muss man immer mit



einem wachsamem Geist trainieren. Trainieren um des Trainings Willen ist nichtig. Genauso sind Sportkarate und **Martial Arts** sind zwei von Grund auf verschiedene Dinge.

Man sollte sich Sokes Motto immer wieder durch den Kopf gehen lassen, nicht nur im Training, sondern auch im Leben: „**Harmony among mind, spirit and body.**“



Text: Christian Manz

Fotos: Raimund Schleicher