

Lehrgangsbericht zum 24. Mitsuya-Kai Springcamp in Marbach am Neckar

Das 24. Mitsuya-Kai Karate-Do und Kobudo Spring Camp fand von 25.-28. Mai 2018 in Marbach am Neckar statt. Dojoleiter Sascha Keller (5. Dan) und die Karateka Marbach waren dieses Jahr Gastgeber. Das Spring Camp bietet allen Karateka – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene eine tolle Möglichkeit, sehr intensiv bei **Souke Seinosuke Mitsuya** (9. Dan, Hanshi) und **Girolamo Vermiglio** (7. Dan Kyoshi) sowie weiteren Instruktor:innen zu trainieren.



In den 4 Tagen wurde neben klassischem Karate-Do (Kihon und Kata) und Kobu-Do (Bo und Tonfa) auch andere Themen z.B. Messerabwehr, Bodenkampf oder Hebeltechniken trainiert. Zwei kleine Beispiele: Andreas Kubik (4. Dan) gab eine Einführung in die Selbstverteidigung. Er betonte, dass die Selbstverteidigung nicht erst in der Konfrontation beginnt, sondern schon in einem viel früheren Stadium. Dies hatte er mit aktuellen Beispielen



aus Pressemitteilungen unterlegt. Auch das Farbschema nach Cooper gibt eine gute Erklärung über Achtsamkeitsstadien im täglichen Leben. Sascha Keller legte in einer seiner Unterrichtseinheiten dar, wie man Kraft aufbaut und Kraft überträgt. Hierzu hatte er



zuerst Lockerungsübungen der besonderen Art auf dem Programm, die einen Muskelgruppen spüren ließen, die man normalerweise gar nicht kennt. Bei den Übungen zur Kraftübertragung konnte man dann in verlangsamer Form die Übertragungskette trainieren, die nötig ist, um ein wirklich effektives Kime aufzubauen. Der Effekt und die Wirkung waren enorm!

Außerdem wurden Donnerstag und Freitag wieder die sogenannten Minigruppen angeboten. Hier handelt es sich um exklusive Trainingseinheiten für Dan-Träger mit Souke Seinosuke Mitsuya.

Während des Camps wurden mehrere Kata des Hayashi-Ha Shito-Ryu thematisiert. Das waren die Grundkata aus der Heian-Serie, Shisochin, Seienchin und Bassai-Dai sowie einige Partnerübungen

dazu, um den Karateka das Praxisverständnis zu vermitteln.

Natürlich war auch Grundschiule (Kihon+Kihon-Ido) Thema des mehrtägigen Lehrgangs. Dabei werden die grundlegenden Hand- und Fußtechniken im Stand und in Bewegung geübt. Die Übung dieser Grundtechniken ist ein wichtiges Fundament und wird z.B. in unserem Freiburger Dojo unter Leitung von Christian Manz (3. Dan) regelmäßig zu Beginn des Trainings trainiert.

Beim Kumite (Freikampf) kamen die zahlreichen Karateka in der Karl-Nusser Halle so richtig ins Schwitzen. Souke Mitsuya legt beim Kumite Wert auf die richtige Distanz. Durch die schnellen Partnerwechsel musste man sich immer wieder auf einen neuen Partner einstellen.

Auch das Kobu-Do (traditionelle Waffenkunst aus Okinawa) kam



Experten aus Okinawa. Die Hamahiga-no-Tonfa enthält viele Schlag- und Wirbeltechniken. Durch das Üben in mehreren kleinen Sequenzen war die Kata einfacher zu erlernen.

Auch in diesem Jahr fanden am Sonntag im Anschluss des Lehrgangs noch Kyu- und Dan-Prüfungen in Karate-Do und Kobu-Do, den kritischen Augen von Souke Seinosuke Mitsuya und Co-Prüfer Sascha Keller, statt. Prüflinge haben bestanden und können stolz auf ihre Leistung sein Herzlichen Glückwunsch an der Stelle!



beim Spring Camp nicht zu kurz. Wir üben die Kobu-Do Stilrichtung Kenshiryu-Kai, gegründet von Souke Teruo Hayashi (1924-2004). So wurden im Bo-Jutsu (Holzstab) die Grundkata (Kihon Kata 1-12), Shodan-No-Bo, Nidan-No-Bo sowie Partnerübungen von Seinosuke Mitsuya und Girolamo Vermiglio gelehrt.

Bei Tonfa wurde die Kata Hamahiga-No-Tonfa thematisiert. Die Kata ist benannt nach einem Mann namens Hama Higa (1663-1738) einem Kobudo



vor

Alle

So endete das Mitsuya-Kai Spring Camp 2018 in der schönen Schillerstadt Marbach am Neckar nach vier Tagen intensiven und inspirierenden Trainingsprogramm mit viel Konzentration aber auch Spaß mit den anderen Lehrgangsteilnehmern. Die Karate Gruppe des KAMAI Freiburg freut sich schon auf den nächsten Lehrgang mit Souke Mitsuya!

Text: Stephan Gremmelspacher, Fotos: Raimund Schleicher