

## MITSUYA-KAI Deutschland Internationales Spring Camp 2022 - Marbach am Neckar

Das Mitsuya-Kai Internationale Spring Camp fand in diesem Jahr wieder in Marbach am Neckar statt.

Die Gastgeber waren Souke Seinosuke Mitsuya (9. Dan), Kyoshi Girolamo „Mimmo“ Vermiglio (7. Dan) und der Marbacher Dojo-Leiter Sascha Keller (5. Dan). Für uns war es der erste Lehrgang außerhalb Freiburgs und auch der erste bei Souke und Mimmo, entsprechend gespannt waren wir.



Der Lehrgang wurde von Donnerstag bis Sonntag angeboten und wir haben am Samstag teilgenommen. Generell war samstags der Lehrgang sehr gut besucht und die Karl-Nusser-Halle gut gefüllt. Mit dabei war aus unserem Dojo außerdem Stephan Gremmelpacher. Unser Dojo-Leiter der Karate Gruppe des KAMAI Freiburg Christian Manz konnte uns leider verletzungsbedingt nicht begleiten. Das Programm am Samstag konzentrierte sich auf Katas und ausgewählte Technikabfolgen daraus. Am Vormittag wurden die Heian Shodan und die Heian Nidan trainiert. In der Mittagspause war Zeit Marbach anzuschauen und Kräfte zu tanken für die zweite Hälfte des Lehrgangs. Am Nachmittag wurden dann die Heian Sandan und mit der Sandan No Bo eine Bo-Kata behandelt.



Die drei Heian Katas (Shodan, Nidan, Sandan) waren uns durch das Training bei Christian Manz in Freiburg schon bekannt und wir konnten demnach auf einer guten Grundlage aufbauen und uns in der Ausführung der Katas weiter verbessern. Souke legte insbesondere großen Wert auf eine saubere und zugleich kraftvolle Ausführung jeder einzelnen Technik und dass dabei der ganze Körper effektiv eingesetzt wird. Beispielsweise betonte er besonders, dass die Einbeziehung der Hikite Hand essentiell ist. Generell wurde über den gesamten Lehrgangstag mit einer sehr hohen Intensität trainiert. Die Sandan No Bo war für uns ganz neu und schien auch für einige andere Lehrgangsteilnehmer herausfordernd zu sein. Ein Dank geht hier an Sascha Keller, der dies erkannte und vielen hier zusätzliche Hilfestellung gab.



Herzlichen Dank an alle Lehrgangsteilnehmer und Organisatoren für einen sehr intensiven und lehrreichen Tag beim Springcamp 2022, wir freuen uns schon auf das nächste Mal.

Nicolas & Li Carlos Rendler