



**Karate-Dôjô Mukinshôri**

**「無近勝利」空手道場**

## オンライン空手寒稽古

秋田真司先生 (6 段)

2021 年 1 月 14-16 日

### Online-Kangeiko mit Shinji Akita-Sensei (6. Dan) 14. – 16.01.2021

*Teilnehmerbericht von Colin & John Görmann*

Das erste Online-Kangeiko mit Shinji Akita-Sensei (6. Dan) war ein tolles Erlebnis! In der Vergangenheit haben wir schon an verschiedenen Stellen auf unserer Homepage den Begriff Kangeiko erklärt. Zu Beginn unseres nachfolgenden Teilnehmerberichts möchten wir nochmals kurz auf diese Erklärung blicken. Das japanische Wort 寒稽古 ... »kangeiko« steht in den japanischen Kampfkünsten für ein mehrtägiges Training in der kalten Jahreszeit. Typisch für ein Kangeiko ist eine erste Trainingseinheit am sehr frühen Morgen, die teilweise auch außerhalb des Dôjô stattfindet. Dieses Training unter »erschweren Bedingungen« soll Körper und Geist stärken. Ein gelungenes Kangeiko ist daher der ideale Einstieg in das neue Trainingsjahr. Unsere Erfahrungen und Eindrücke von diesem Event haben wir an manchen Stellen mit unseren ganz persönlichen Erkenntnissen und teilweise auch eigenen Interpretationen ergänzt. Wir hoffen, dass insbesondere die Kangeiko-Teilnehmer Lesefreude an unserer Zusammenfassung des Online-Kangeiko haben (✿~).



#### **Fünf Trainingseinheiten an drei Tagen**

In den vergangenen Jahren hatte Akita-Sensei immer im Januar in sein Dôjô »Sakuragaoka« zum Kangeiko nach Limburg eingeladen. Leider war dieses Event durch die Corona-Pandemie in diesem Jahr nicht »live« vor Ort möglich. Daher fand das Kangeiko zum ersten Mal »online« statt.



# Karate-Dôjô Mukinshôri 「無近勝利」空手道場

Akita-Sensei schrieb in der Einladung auf seiner Homepage »Nach einem schwierigen 2020 ist es wichtiger denn je, das neue Jahr mit positiver Energie und einem starken Geist zu beginnen«. In der Zeit vom 14. bis 16. Januar (Donnerstag bis Samstag) gab es insgesamt fünf Trainingseinheiten, die via Zoom direkt in das Home-Dôjô aller Teilnehmer gestreamt wurden.

Akita-Sensei sendete gemeinsam mit seiner Frau Stefanie den Online-Stream aus Hamburg. Im Video auf seinem Weg dorthin sagte er:

どんな状況下でも元気で健康を願う気持ちは同じ。  
このようにみんなと一緒に稽古をして今年一年がんばります。

**»Everybody has the same wish being healthy throughout the year.  
With this intention, we work hard together, a spirit that shall last throughout the year.«**

Wir durften bei diesem Event mit vielen anderen Karate-Freunden aus Nah und Fern dabei sein, um gemeinsam den »Spirit« zu zelebrieren und die ganz spezielle Energie aufzutanken, die für uns alle auch beim Online-Kangeiko spürbar war!

## Vorfreude am frühen Morgen

Voller Spannung haben wir am Donnerstagmorgen um 6.30 Uhr die erste Live-Schaltung erwartet. Alle angemeldeten Teilnehmer erhielten bereits am Vorabend die Logindaten für das Zoom-Meeting. Nach und nach schalteten sich zu dieser frühen Uhrzeit immer mehr Karateka hinzu. Fünf Minuten vor Trainingsbeginn konnte Akita-Sensei rund 60 Teilnehmer aus 10 Ländern begrüßen. Auf den kleinen Bildschirmen kamen wir bei diesem »virtuellen Treffen« mit sehr vielen bekannten Karate-Freunden zusammen, die wir von unseren regelmäßigen Kangeiko-Teilnahmen in Limburg kannten.

## Videotechnik funktionierte einwandfrei!

Die Übertragungstechnik via Zoom hatte bei uns zuhause einwandfrei funktioniert. Es gab keinerlei Einschränkungen der Bild- oder Tonqualität. So konnten wir alle Anweisungen von Akita-Sensei gut verfolgen und die gezeigten Übungen nachmachen. Sehr zu unserem Erstaunen gab es auch keine ruckelnden Videosequenzen oder Tonaussetzer, wie wir sie schon bei Videokonferenzen erlebt haben. Durch die Echtzeitübertragung fühlte es sich fast schon so an, als würde Akita-Sensei direkt vor uns stehen. Seine intensiven Anweisungen in das Mikrofon der Kamera hatten den Effekt, als würde er uns alle persönlich ansprechen. Durch die Live-Übertragung gelang es ihm sogar auf diesem Weg uns zu Höchstleistungen anzuspornen und alle unsere Kraft- und Bewegungsreserven zu mobilisieren. Das war sicherlich nicht nur für uns eine ganz neue und spannende Erfahrung!





## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### »Create powerful techniques!«

Alle Trainingseinheiten begannen mit einem kleinen Aufwärmtraining. Lockere Grundschulübungen für Arme und Beine wiederholten wir in Zehnerblöcken mit steigender Intensität. Zentrales Element dieses »Kangeiko« war das Entwickeln von starken Techniken durch das optimale Verhältnis von Anspannung und Entspannung. Wir arbeiteten eifrig daran jede Art von Verkrampfung zu vermeiden. Akita-Sensei betonte immer wieder, wie wichtig flexible, weiche Bewegungen seien, um im entscheidenden Moment die bereits initiierte Technik – einem Gummiband gleich – loszulassen und sie dadurch kraftvoll und effektiv zu machen. So wies uns



Akita-Sensei immer wieder darauf hin, dass wir unsere Muskeln nicht unnötig anspannen sollten. Im Verlauf aller Trainingseinheiten legte er sehr viel Wert darauf, dass wir unsere Körperteile – wie beispielsweise Ober- und Unterkörper – unabhängig und flexibel voneinander bewegen sollten. »Seid locker und verkrampft nicht!« sagte er uns immer wieder. Nur diese Entspannung gab uns die Möglichkeit im entscheidenden Moment kraftvolle Techniken aufzubauen. Wir übten uns hierzu auch

im intensiven Einsatz unserer Hüfte. Diese bewegten wir immer zuerst in Richtung unserer Technik, bevor wir sie beim »Kime« – gemeinsam mit der Technik – wieder in Normalposition einrasten ließen.

### Intensives Training zu den drei Tekki-Kata

Ein weiteres Highlight der Trainingseinheiten war das Üben aller drei Tekki-Kata. 鉄騎初段 ... Tekki Shodan, 鉄騎二段 ... Tekki Nidan und 鉄騎三段 ... Tekki Sandan. Auf teilweise recht begrenzten Räumen im Home-Dôjô und vor der Kamera boten sich diese Formen an, da die nur auf kurzen Wegen verlaufende 演武線 ... enbusen ... Ausführungslinie keinen weitläufigen Platz erforderte. Akita-Sensei bat alle fortgeschrittenen Karateka, denen diese drei Kata schon bekannt waren, um das Beachten der geübten Grundschulabläufe: Anspannung, Entspannung, Unverkrampftheit, Flexibilität, Hüfteinsatz, starke Einzeltechniken. Wir wussten schnell, was wir tun sollten, aber selbst uns Fortgeschrittenen fiel das in den detaillierten Abläufen nicht ganz so leicht. Diejenigen, denen noch nicht alle Kata-Einzeltechniken bekannt waren, konnten sich beim langsamen Zählen von Akita-Sensei zunächst auf das Erlernen und Nachmachen dieser Techniken konzentrieren. Insbesondere bei Tekki Sandan kam es zu Beginn zu einem wahren »Gewitter« der beidhändigen Armtechniken und Neueinsteiger in Tekki Sandan liefen fast schon Gefahr die Arme dabei versehentlich zu verknoten (☹).



Das Grundschultraining begann mit Choku-Zuki und Konzentration auf den korrekten Hüfteinsatz



# Karate-Dôjô Mukinshôri

## 「無近勝利」空手道場



### Kleine, aber wichtige Details!

Die Beine stehen erst einmal bis zur achten Technik komplett still. Beeindruckend war für uns schon fortgeschrittene Karateka immer wieder auf welche kleinen Details Akita-Sensei Wert legt, wo der Fokus im entscheidenden Moment sein soll und wie die einzelne Technik interpretiert wird. Recht interessant war für uns, wie genau Akita-Sensei in allen drei Kata die Armpositionen erklärt hat. Auf Lehrgängen hat bestimmt jeder schon einmal festgestellt, wie weit die Bandbreite diesbezüglich auseinanderfällt. Das liegt unserer Einschätzung nach oftmals nicht am Unvermögen des Einzelnen, sondern vielmehr am Unwissen, auf was es eigentlich ankommt. Für alle Trainer unter uns bedeutet das, dass wir selbst in der Lage sein müssen die Techniken in Ausführung und Bedeutung detailliert erklären zu können. Nur dann ist gewährleistet, dass es unsere Schüler/innen auch korrekt nachvollziehen und erlernen können. Da gibt es auch bei den Tekki-Kata jede Menge kleine und große »Baustellen«!



*Akita-Sensei zeigt die korrekte Armposition beim Chudan-Uke in »Tekki Nidan«*

### Metsuke ... die Blickhaltung der Augen

Besonders begeistert hat uns, dass Akita-Sensei sehr großen Wert auf den Wechsel der Blickrichtung vor dem »Nami-gaeshi« gelegt und dieses auch in seiner Zählweise mit »ichi-ni ... san-shi« eindrucksvoll aufgeteilt hatte. Metsuke ... die Blickhaltung der Augen, wird unserer Einschätzung nach leider viel zu wenig beachtet und gelehrt. Ein kleiner Exkurs für die Japanisch-Lernenden und Japanisch-Begeisterten unter uns, zu denen wir uns auch zählen. Ganz ausführlich heißt dieser Begriff 眼のつけ方 ... »me no tsuke gata«. Man versteht darunter »die Art die Augen zu führen«. Es gehört zur Essenz jeder Kata, dass wir mit den Augen das »unterstreichen« müssen, was im Ablauf gerade passiert. Ist Euch einmal aufgefallen, wie wild bisweilen bei einer Kata-Ausführung in die Gegend geschaut wird? Wir halten uns streng an den Leitspruch, dass der Gruß bei der Kata die erste und letzte »Technik« ist. Beim Vergessen oder Nichtbeachten des Metsuke fehlen uns in der Kata sogar gleich mehrere »Techniken«, um die Form möglichst perfekt laufen zu können. Erst ein korrektes Metsuke macht die Kata lebendig und zu dem, was sie ihrem Wesen nach ist ... ein »Kampf gegen einen imaginären Gegner«!



*Große Freude bei Akita-Sensei & Steffi nach jedem Training beim Abschied von den Teilnehmer/innen*





## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### Naiwan, Gaiwan, Haiwan für Einsteiger und Fortgeschrittene

Eine weitere Technik ist allen drei Tekki-Kata gemein. Es sind die Aushol-, bzw. Blockbewegungen für den anschließenden Uraken- oder Urazuki-Angriff. Akita-Sensei zeigte uns diese Ausholbewegung auf einem recht kurzen Weg und betonte den Block mit 背腕 ... haiwan ... der Armoberseite. Unser Fokus sollte auf der Vorschnellbewegung des unteren Arms liegen. Dieser repräsentiert – wie bei jeder Ausholbewegung – gleichzeitig Block und Angriff. Es fällt uns nicht sofort auf, wenn wir die Kata laufen: Erst bei der detaillierten Zerlegung der Einzeltechniken wurde jedem bewusst, dass beispielsweise bei Tekki Nidan alle drei Blockstellen des Unterarms zum Einsatz kommen. 外腕 ... gaiwan ... die Armaußenseite gleich zweimal hintereinander beim Chudan-Uke und dem anschließenden Gedan-Uke, gefolgt von 内腕 ... naiwan ... der Arminnenseite beim Übersetzschrift zur Seite und schließlich 背腕 ... haiwan ... der Armoberseite bei der Ausholbewegung vor Uraken/Urazuki. »Arm ist Arm« dürfen wir vielleicht noch als Orange-Gurte sagen. Aber das Wissen darüber und die präzise Unterscheidung, womit genau geblockt wird, sind für alle fortgeschrittenen Karateka unserer Meinung nach enorm wichtig.



Die Block-/Ausholbewegung führte Akita-Sensei mit »Haiwan«, der Armoberseite aus

### Viele interessante Trainingsimpulse und ein gutes Gefühl!

Die Endstellung der Arme beim Morote-Zuki und Chudan-Uke, die korrekte Ausholbewegung für Urazuki oder Uraken, korrektes Metsuke, (über-) große Bewegungen vs. effizienter, kleiner Bewegungen beim Einsatz von Hüfte und Kime ... alle Kangeiko-Teilnehmer durften sehr viel zum Nachdenken, Interpretieren, Ausprobieren und Üben aus diesen tollen Trainingstagen mitnehmen. Die beiden Trainingseinheiten am frühen Donnerstag- und Freitagmorgen hatten einen sehr erfrischenden Effekt. Wir sind dadurch recht »wach« und agil in den Arbeitstag gestartet. Das Training am Abend bot einen schönen Abschluss des Tages und nach dem Training am Samstagmorgen hatten wir ein gutes, zufriedenes Gefühl das Jahr 2021 mit diesem Online-Kangeiko würdig und inspiriert eröffnet zu haben.



Akita-Sensei & Steffi bedankten sich mit einem YouTube-Video bei allen Karateka für das schöne Kangeiko



## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### Herzlichen Dank und Vorfreude auf ein Wiedersehen

どうもありがとうございました ... dômo arigatô gozaimashita! Wir möchten uns recht herzlich bei Akita-Sensei und Steffi für die Ausrichtung dieser außergewöhnlichen Veranstaltung bedanken. Es war wirklich ein sehr beeindruckendes Erlebnis. Einen herzlichen Gruß, verbunden mit einem kräftigen OSS, senden wir auch an alle Karate-Freunde aus Nah und Fern, die bei diesem Event ebenso dabei waren. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch allen – bei hoffentlich bester Gesundheit – sobald die Corona-Situation unsere Zusammenkunft bei Lehrgängen wieder zulässt.

Bleibt alle gesund und passt gut auf Euch und Eure Lieben auf!

押忍  
OSS!



### Colin & John Görmann

Karate-Dôjô »Mukinshôri«  
16.01.2021



### Online Kangeiko with Shinji Akita (Live)

*Our Online Kangeiko went by so quickly and we have finished with happiness and lots of good energy for 2021. Thank you to everyone who has been a part of our event. It's been great seeing you and training together!*

*Unser Online Kangeiko ging ungeheuer schnell vorbei – ein gutes Zeichen, denn einzig schöne Erlebnisse lassen die Zeit wie im Flug vergehen. Zurück bleiben eine große Freude und viel gute Energie für 2021. Vielen Dank an alle, die bei unserem Event dabei waren. Es war toll, Euch zu sehen und miteinander zu trainieren!*

Stefanie & Shinji Akita