



**Karate-Dôjô Mukinshôri**

**「無近勝利」空手道場**

---

## **Tatsuya Naka-Sensei in Bochum · 29.02.2020**

**Großartige Party zum 80. Geburtstag von Shihan Hideo Ochi**

**Ein Erlebnisbericht von Colin & John Görmann**

Der heutige Lehrgangstag war ein ganz besonderer Tag. Das lag nicht nur daran, dass der 29. Februar nur alle vier Jahre vorkommt. Heute feierte unser DJKB-Chiefinstructor Hideo Ochi-Sensei seinen 80. Geburtstag! Ihm zu Ehren veranstaltete der DJKB einen Lehrgang mit JKA-Instructor Tatsuya Naka-Sensei, der hierfür aus Japan nach Deutschland angereist war. Noch nie hatten wir außerhalb von »Gasshuku« und »Kata-Spezial« so eine große Teilnehmerzahl in einer Lehrgangshalle erlebt!



Wir sind beim Lehrgang von Tatsuya Naka-Sensei in Bochum auch dabei!

Das Veranstaltungszentrum »RuhrCongress« in Bochum war den meisten Teilnehmern des Lehrgangs als Ausrichtungsort der Deutschen Meisterschaften bekannt, die jährlich hier stattfinden. Die meisten DJKB-Prüfer kennen die angrenzende Rundsporthalle von den Instructoren-Lehrgängen, die dort ebenso regelmäßig ausgerichtet werden. Bereits eine Stunde vor Lehrgangsbeginn gab es einen wahren

Ansturm im Eingangsbereich und der Strom der Braun- und Schwarzgurte schien nicht abzureißen. Über 400 Teilnehmer waren es schließlich, die Naka-Sensei einen begeisterten Empfang bereiteten.

Es war unglaublich, wen wir nach und nach in der Halle unter den Teilnehmern entdeckten. Nicht nur Mitglieder des DJKB-Präsidiums und die DJKB-Instructoren waren gekommen. Auch viele Stützpunktleiter, Dôjô-Leiter, Kader-Athleten und langjährige Wegbegleiter fanden sich ein, um gemeinsam zu trainieren. Shinji Akita-Sensei, Julian Chees-Sensei, Jean-Pierre Fischer-Sensei, Thomas Schulze-Sensei ... um nur ein paar Namen zu nennen. Es war ein herzliches Wiedersehen mit sehr vielen bekannten Gesichtern, die wir regelmäßig bei diesen Zusammenkünften treffen. Der »Spirit«, der beim anschließenden Training in der Halle zu spüren war, war einfach großartig! Für alle Homepage-Besucher, die Tatsuya Naka-Sensei bisher noch nicht kennen, möchten wir ihn kurz vorstellen.



## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### JKA-Instructor Tatsuya Naka-Sensei (7. Dan)

Tatsuya Naka-Sensei wurde am 29.05.1964 in Tôkyô geboren. Im Alter von 13 Jahren begann er mit dem Karate-Training. Nach der Meguro-Oberschule ging er auf die Takushoku-Universität und führte sein Karate-Training unter der Leitung von Katsunori Tsuyama-Sensei fort. Nach seinem Universitätsabschluss absolvierte Naka-Sensei das Kenshusei-Programm (研修生 ... *kenshusei*; Auszubildender) der JKA. Dieses Programm geht auf Masatoshi Nakayama-Sensei zurück. Er rief diese Maßnahme im Jahr 1956 ins Leben, um jungen Karateka eine qualifizierte Ausbildung unter erfahrenen Meistern zu ermöglichen. Zu den größten Erfolgen als Wettkämpfer konnte Naka-Sensei den 1. Platz im Kumite bei der 35.

JKA-Meisterschaften im Jahr 1992 zählen. Heute ist er festes Mitglied des Instructor-Teams im Honbu-Dôjô der JKA in Tôkyô und ebenso bei unseren DJKB-Großveranstaltungen »Gasshuku« und »Kata-Spezial«.

Naka-Sensei begeistert durch seine lockere und sympathische Art. Daher genießt er auch weltweit Anerkennung und Wertschätzung. Er ist buchstäblich ein Karate-Weltreisender. Mitte Januar war er beim Trainingscamp der JKA Thailand in Bangkok. Ende Januar unterrichtete er beim Nationalcamp der JKA Indien in Mumbai und Anfang Februar leitete Naka-Sensei das fünftägige »Gasshuku« im Sultanat Oman. Schon wenige Tage später fand nun Ende Februar dieser tolle Geburtstagslehrgang bei uns in Deutschland statt! Als Ochi-Sensei – heute ausnahmsweise als »Besucher« und nicht als Trainer – die Rundsporthalle betrat, applaudierten 400 Lehrgangsteilnehmer und die Tribünenzuschauer unserem Cheftrainer und überbrachten auf diese Art und Weise ihre Glückwünsche zu seinem Geburtstag. Das war ein Gänsehautmoment für uns und für viele andere sicherlich auch!

### Energie, Geisteshaltung und unkonventionelle Kata-Abläufe

Das Training von Naka-Sensei begann mit interessanten Ausführungen zu den energetischen Abläufen beim Karate. Er demonstrierte, wie die richtige Kombination von Geisteshaltung und Vorstellungskraft im Zusammenspiel mit dem korrekten Einsatz des Körpers und seiner einzelnen Komponenten zu starker Haltung und starken Techniken führen kann. Schon das bloße Berühren richtiger oder falscher Muskelgruppen machte einen Tsuki stark oder schwach, die Körperstellung stabil oder instabil.



## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### 平安初段 体捌き ... »Heian Shodan tai sabaki«

Ein weiteres Trainingsthema waren die Körperachsen und die korrekte Verschiebung ihrer Schwerpunkte. Weit gefehlt, wenn wir bisher annahmen, dass wir nur eine Achse haben. Auch die Fußsohle hat beispielsweise eine solche Achse und die richtige Drehung macht den entscheidenden Unterschied zur Einleitung der nachfolgenden Technik. Naka-Sensei hat uns auch die »Fünf Dreiecke« und deren Bedeutung erklärt. この三角にエネルギーが回転する ... *kono sankaku ni enerugî ga kaiten suru* ... »In diesem Dreieck fließt die Energie« erläuterte er eindrucksvoll. Im Verlauf des Trainings erfuhren wir auch umfangreich über den korrekten Einsatz von Kontraktion und Expansion der



einzelnen Muskelgruppen. Bei einer Abwehr- oder Angriffstechnik richtig eingesetzt entscheiden diese notwendigen Bewegungsmuster ebenso über die Qualität dieser Technik. »Lasst und das jetzt mit dem Partner überprüfen!« war oft von Shihan Naka zu hören. Dann stellten wir schnell fest, dass sich die Theorie mit unseren Trainingspartnern auch imposant in die Praxis umsetzen ließ.

Die zweite Trainingseinheit stand ganz im Zeichen der Kata. Naka-Sensei sagte zur Übung 平安初段 体捌き ... »Heian Shodan tai sabaki« an. Wer jetzt glaubte eine neue Heian-Kata zu lernen, dem wurde schnell bewusst, dass die im Japanischen 体捌き ... »tai sabaki« genannte Körperausweichbewegung lediglich auf die Gedan-Barai-Techniken angewendet werden sollte und rückwärts ausgeführt wurde. Eine weitere Variation des normalen Kata-Ablaufes übten wir, indem wir alle Tsuki anstatt in Zenkutsu-dachi in Kosa-dachi ausführten. Eine stabile Endstellung beim »Kime« zu erreichen war dabei keine leichte Aufgabe. Im Anschluss folgte die Kata 明鏡 »Meikyô«, deren Name aus dem Japanischen mit »Klarer Spiegel« übersetzt wird. Beim Dreiecksprung 三角跳び ... »sankaku tobi« mussten alle Teilnehmer in Anbetracht der räumlichen Enge aufpassen, nicht auf den Trainingspartner zu springen. Bei den abschließenden Kata-Wiederholungen teilte Naka-Sensei daher in zwei Gruppen auf und wir durften wechselseitig bei der anderen Gruppe zuschauen.





## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場



### Große Geburtstagsparty für Ochi-Sensei im »Henrichs« in Hattingen

Nach zwei Trainingseinheiten mit jeweils zwei Stunden war dieser schöne Tag im Ruhrgebiet noch nicht zu Ende. Es stand die große Geburtstagsparty in der Eventlocation »Henrichs« in Hattingen, unweit von Bochum an.

Die Mitglieder des Karate-Dôjô »Okinawa-Te« aus Wattenscheid hatten den Lehrgang und die Geburtstagsfeierlichkeiten perfekt organisiert! Auch wir waren unter den 250 Gästen und überbrachten Ochi-Sensei stellvertretend für unser Erlacher Karate-Dôjô Mukinshôri unsere Glückwünsche. Den ehrenden Worten unseres DJKB-Präsidenten Josef »Sepp« Kröll folgten verschiedene Präsentübergaben. Am leckeren Buffet konnten die verbrauchten Lehrgangsenergien wieder aufgefüllt werden. Ryan Hayashi begeisterte als Magier und Schwertkunst-Performer das Publikum. Die Licht- und Musikshow des DJ zog zu später Stunde die Gäste auf die Tanzfläche und alle konnten beweisen, dass Karateka nicht nur Karate-Techniken und Kata, sondern auch tanzen können.



Ochi-Sensei freut sich über eine schöne Shodô-Kalligraphie

### Herzlichen Dank an das Karate-Dôjô »Okinawa-Te« aus Wattenscheid

Unser herzlicher Dank geht an das Ausrichter-Dôjô »Okinawa-Te« für die Organisation dieses Tages und insbesondere an Mario Peters für sein Einverständnis, dass wir einen Großteil der Bilder seines Dôjô in unserem neu erstellten »FotoSlider« verwenden dürfen.



Auch wir machen nach Lehrgangsende ein Erinnerungsfoto mit Naka-Sensei

Mit diesen schönen Aufnahmen möchten wir allen Homepage-Besuchern einen kleinen Einblick in den Lehrgang und die Geburtstagsparty geben. Weitere Informationen unter [www.karate-erlach.de](http://www.karate-erlach.de).