

Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger in Freital

Am Samstag, dem 9. Juni 2012, war es endlich soweit, wir veranstalteten unseren ersten Kumite-Lehrgang mit Sensei Detlef Krüger. Nachdem wir von allen Seiten nur Positives über ihn gehört und unsere Trainer ihn als Veranstalter des Gasshuku in Herford persönlich kennengelernt hatten, luden wir Detlef dieses Jahr zu uns nach Freital ein.

Nachdem einige Karateka schon am Freitagabend die Gelegenheit hatten, Detlef in geselliger Runde etwas kennen zu lernen, starteten wir am Samstag mit Vollgas ins Training.

Für Unter- und Oberstufe fanden je zwei Trainingseinheiten statt. Zuerst waren die Weiß- bis Grüngurte an der Reihe, doch auch einige



höher Graduierte ließen sich die erste Trainingseinheit beim ihnen noch unbekanntem Sensei nicht entgehen. Mit einigen Kihon-Kombinationen stimmte Detlef die Teilnehmer auf die anstehenden Partnerübungen ein. Die Hauptaufgabe der ersten Einheit bestand darin einen Kizami-Zuki Angriff zu blocken und zu kontern, wobei unterschiedliche Sabaki-Ausführungen zum Einsatz kamen. Detlef erläuterte sehr anschaulich, welche Blöcke sich für welche Ausweichvariante am besten eignen.

Im ersten Oberstufentraining wurde dann das Thema Timing am Beispiel des Mae-Geri erörtert. Es wurde demonstriert, dass man zu völlig verschiedenen Zeitpunkten auf einen Angriff reagieren und diesen kontern kann, angefangen von einer Langdistanz und dem Ausweichen ohne Block bis hin zu einem zuvorkommendem Gegenangriff, bevor der Gegner überhaupt seine Angriffsdistanz erreicht hat.

Nach einer kurzen Pause ging es für die Unterstufe noch einmal zur Sache und Detlef baute auf die erste Einheit auf. Das Üben verschiedener Sabaki-Richtungen war angesagt, diesmal mit anderen Blocks. Vor allem die Einsicht, dass Age-Uke ein „Außenblock“ ist, ähnlich wie Uchi-Uke, war für einige neu und führte zu einigen Unsicherheiten. Während man anfangs noch relativ häufig beobachten konnte, wie Bewegungsrichtung nicht zu Block (oder umgekehrt) passte, sah man, wie die Fehlerquote von Übung zu Übung geringer wurde. Durch geschickte Variation der Übungen wurden sowohl Unter- als auch Oberstufe ordentlich gefordert.



In der letzten Trainingseinheit ging es dann auch für die Fortgeschrittenen um das Ausweichen in verschiedene Richtungen kombiniert mit unterschiedlichem Timing. Ziel war es letztendlich, dass der Verteidiger in eine von drei Richtungen ausweicht und dem Gegner entweder zuvorkommt und kontert, bevor er seinen Mae-Geri absetzen kann, oder genügend Zeit für einen Folgeangriff lässt,

auf den dann reagiert werden muss. Sowohl für den Körper als auch für den Geist eine anspruchsvolle Aufgabe, die aber von allen gut gemeistert wurde. Mit seiner abwechslungsreichen und gut strukturierten Trainingseinheit gab Detlef auch den Trainern einige neue und interessante Anreize mit auf den Weg.

Den Abend ließen wir dann gemeinsam, erschöpft, aber glücklich beim Public-Viewing (Deutschland – Portugal, 1:0) ausklingen.



Abschließend bleibt zu sagen: obwohl es für uns etwas Neues war einen reinen Kumite-Lehrgang durchzuführen, hat mir und auch allen anderen das Training bei Detlef Krüger sehr gefallen und ich habe viel gelernt. Detlef, der übrigens am Ende des Lehrgangs fast sämtliche Namen der Teilnehmer konnte, hat uns an diesem Samstag wertvolle Impulse für unser eigenes Training gegeben und denen, die Bedenken vor dem Thema Kumite haben, ein wenig die Angst davor nehmen können.

Wir freuen uns auf seinen nächsten Besuch, zu dem auch wieder herzlich Karateka aller Verbände willkommen sind.



André Lotze, Shotokan-Karateverein Freital e. V.
Marco Herrmann, Shotokan-Karateverein Freital e. V.

