Die Idee des Konzepts

ki-Karate

Die Idee des Konzepts ki-Karate ist eine Schulungs-Methode zu finden und zu entwickeln, mit der auch im fortgeschrittenen Alter und unabhängig vom Geschlecht die Karate-Techniken verbessert werden können. Verbesserung des Karate-Techniken heißt Steigerung der Effektivität der Karate-Techniken - ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein eine Person ist.

Die Ausgangsposition ist folgende Beobachtung: Diejenigen, die aikidô oder kendô machen, werden auch im fortgeschrittenen Alter immer besser. Ihre Fähigkeiten effektive Techniken ausführen und anwenden zu können, nehmen zu. Doch gibt es kaum achtzigjährige Karateka, geschweige denn, dass diese gutes oder gar besseres Karate machen würden als die zwanzigjährigen "Karate-Frischlinge". Gesucht werden bestimmte Übungen, die für die Verbesserung des Karate-Trainings eingesetzt werden können.

Um ein neues System entwickeln zu können, ist Umdenken erforderlich: Weg von herkömmlichen "Hau-Drauf-Methoden", hin zu intelligenten und angemessenen Übungen, die darauf abzielen, unser Material - vorerst meine ich damit: Körper und Geist - bestmöglich, sprich: möglichst effektiv zu nutzen.

Ki - Schule
in Travemünde öffnet die Türen

Unter der Leitung der Inhaberin Dr. Petra Schmidt fanden sich am 25. Oktober sieben interessierte Teilnehmer zum Eröffnungstraining der Ki-Schule in Travemünde ein. Einigen war Petra als Trainerin und als Autorin bereits bekannt, andere trainierten zum ersten Mal bei Ihr.
Die angenehme Atmosphäre im neuen Trainingsraum (Dojo) und vor allem die fachkundige Anleitung durch Petra machte diesen Tag zu etwas Besonderem.
In der erste Stunde waren die Grundlagen des Ki Trainings im Bezug auf Karatetechniken maßgebend, darauf folgte die Überleitung zur eigentlichen Technik, wie z.b. dem Oi-Zuki.
Gezielte und sicher geführte Anleitung zeichnete das Training von Petra aus. Dynamik, Präzision, die Fähigkeit technische Abläufe perfekt zu koordinieren und das innere nach außen zu kehren, sind einige Ziele des Ki - Karate Trainings, welche Petra hier vermittelte.

Zum Thema Ki-Karate befragte ich Michael Dück, Breitensportreferent des Hamburger-Karate Verbandes e.V (DKV), welcher an dem Eröffnungstraining teilnahm.

1. Seit kurzem trainierst du bei Petra, wie kam es dazu?

Ich traf Petra im Rahmen eines Karatelehrerseminars in Frankfurt, wo sie uns ihr Trainingskonzept vom Ki-Karate vorstellte. Als Hamburger Breitensportreferent hatte ich eigentlich einen Lehrgang über gesunde Technikausführungen im Karate geplant, aber nun ergab sich die Möglichkeit, mit ihr in Hamburg einen Ki-Karate-Lehrgang auf die Beine zu stellen, den wir am 04.10.08 dann auch durchführten. Das Thema Ki interessiert mich schon seit längerer Zeit und es war (und ist) für mich immer noch nicht ganz durchschaubar oder begreifbar. Es gibt in diesem Bereich sicherlich einige "esoterische Spinner", aber eben auch die Jahrhunderte alten Lehren aus China zum Thema Ki, Chi bzw. Qi. Ich würde mich diesem Thema gerne vermehrt widmen.

2. Was begeistert dich am Ki-Karate Training?

Als ich vor über 20 Jahren meine erste Karatestunde hatte, war ich begeistert von der Komplexität anscheinend einfacher Techniken, wie z.B. einem Fauststoß. Das ich aber diesen einfachen Fauststoß initiative

echtem Körper, stabilen Stand usw. nur r schlecht als Recht hin bekam, hatte ı gereizt. Beim Lehrgang mit Petra kam nir wieder so vor, wie damals. Zwar ver- e ich seit längerer Zeit, eine Technik in Füßen beginnen zu lassen bzw. sie r mit dem Bauch auszuführen, aber a setzte mich mit ihrem Training doch ler ganz an den Start. Ich war mir nicht er, ob meine Beine oder mein Wirbel- e diese Bewegungen auch so mitma- ı wollten, aber letzten Endes war ich ı dem Training körperlich sehr gelöst - z des sich ankündigenden Muskel- rs.

Vielen Karateka (Anfänger ausgeossen) fällt es schwer, sich auf das Training einzulassen. Woran liegt Deiner Meinung nach?

ın ich hier für mich selber sprechen , dann ist es ein wirkliches Problem, 'usst die seit Jahren antrainierten 'egungsmuster einmal zu vergessen und sie dann auf einem neuen Weg neu zu rnen. Das ist zunächst unbequem und ıt einen, wie oben erwähnt, manchmal der an den Anfang. Viele mögen sicher ıt wieder neu beginnen, wo sie doch schon so weit gekommen sind. Ich kenne viele, die sich gern bei einigen Bahnen Sanbon-Zuki (Dreifachfauststoß) austoben und danach dann glücklich sind mit ihrem "Karate-Workout". Fragt man sie, was sie denn dabei gelernt haben, kommt viel Schulterzucken - trotzdem sind sie zufrieden. Neue Wege sind auf den ersten Metern halt schwierig. Wie in der Frage schon erwähnt sind Karate-Anfänger wirklich offen für alles. Das ist auch meine Beobachtung. Die scheuen sich auch nicht davor, z.B. den Partner anzufassen, Hebel auszuprobieren oder am Boden weiter zu kämpfen.

4. Bisher richtet sich das Ki-Karate hauptsächlich an Erwachsene. Könntest du dir ein vergleichbares Training auch für Kinder und Jugendliche vorstellen?

Aus der Sicht eines Anfängers würde ich sagen, dass ein Training wie Ki-Karate sehr viel Geduld und Körpergefühl erfordert. Ob dieses bei Kindern und Jugendlichen gegeben ist, die im Vergleich zu Erwachsenen noch einen ganz anderen Bewegungsdrang haben, kann ich mir nicht so vorstellen. Aber das kommt auf den Versuch an.

5. Wo siehst Du in Zukunft das Ki-Karate stehen, was ist Deine persönliche Prognose?

In einer sich anscheinend immer schneller drehenden Welt suchen viele Menschen wieder eine Atempause. Der Boom von Kursen wie Taiji oder Qigong in der westlichen Welt sind sicher Indizien dafür. Einige wenige Karate-Gruppen praktizieren das Zen-Sitzen vor ihrem Training und andere genießen am Ende des Trainings ein Cool Down á la Jacobson oder Übungen aus dem autogenen Training. So wie krankengymnastische Übungen in das Karate-Aufwärmtraining mit einflossen, nach dem die Trainer(!) körperliche Probleme bekamen, so denke ich, dass Ki-Übungen auch irgendwann wie selbstverständlich mit in das Karatetraining einfließen werden. Ich habe jedenfalls noch viel zu lernen.

Vielen Dank Michael für Deine Antworten und alles Gute für Dich und Deinen Weg!

Text und Bilder Tanja Mayer

Weitere Informationen rund um die Schule und über Lehrgänge von Petra sind unter www.ki-Schule.com zu finden. ***www.tanica.de***