Erfahrungsbericht

Ki-Karate im Wohnzimmer

von Petra Schmidt (ki-karate.de)

"Andando se hace camino."

(Wege entstehen beim Gehen)

Antonio Machado

Seit Ende März biete auch ich Online Training an – und wie habe ich mich dagegen gewehrt. Auf all die dringenden Bitten hin, habe ich dann doch gedacht: Ok, ich probiere es einfach aus. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich ohne persönlichen Kontakt irgendwie sinnvoll etwas vermitteln könnte. Doch dann habe ich einfach angefangen und erst einmal verschiedene Video-Meeting Anbieter ausprobiert. Dabei habe ich festgestellt: Irgendwie unterscheiden die Programme sich nicht so sehr, allesamt haben irgendwelche Vor- und Nachteile. Wichtig ist ein guter Ton, eine gute Kamera und ein stabiles Internet. Der Rest kommt mit der Zeit. Und vor allem: Es funktioniert, und zwar richtig gut!

Nun sind es schon mehr als vier Monate, in denen ich regelmäßig jeden Sonntag von 10.30 bis 12.00 Uhr Online „Ki-Karate im Wohnzimmer" anbiete. Mein Angebot ist eine bunte Mischung: In bequemer Sportkleidung machen wir Atemübungen, Flexibilitätstraining, Übungen zur Kräftigung, immunstärkende Übungen und einige Karatevorübungen. Es hat sich gezeigt, dass die Übungsstunde auch für nicht Karateka sehr gut geeignet ist. Und es macht so viel Spaß! Ich finde es immer wieder unglaublich, es funktioniert!

Auch Online kann ich meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern richtig viel vermitteln und fühle mich ihnen richtig nah. Und auch das Feedback ist immer

"Wer andere erkennt, ist gelehrt.
Wer sich selbst erkennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat Muskelkraft.
Wer sich selbst besiegt, ist stark.
Wer zufrieden ist, ist reich.
Wer seine Mitte nicht verliert, ist unüberwindlich."

Lao-Tse

wieder sehr gut. Wer seine Kamera einschaltet, denen gebe ich zwischendurch sofort und direkt Tipps zu bestimmten Übungen - von Bildschirm zu Bildschirm.

Am schönsten finde ich es, dass ich nun regelmäßig Kontakt zu Leuten aus ganz verschiedenen Städten und Ländern habe. In Deutschland kommen meine Online-Karateka aus dem ganzen Bundesgebiet, von Hamburg bis ins tiefste Bayern, von Berlin bis Köln. Und auch aus Österreich, der Schweiz und selbst aus Spanien waren schon Freunde, Bekannte, Karateka, Kampfkünstlerinnen und Künstler jeder Art dabei. Gerade während der Zeit des strengen Lockdowns war es unglaublich beflügelnd für mich all meinen „Lieben" auf diese Weise erreichen zu können. Ich hatte mehr als einmal mächtig viel Gänsehaut.

Um bei mir mitmachen zu können, braucht ihr eine Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung und wenn möglich einen Regenschirm oder einen Stock, manchmal auch ein Kissen oder ein Handtuch. Es reicht immer der Platz einer Yogamatte. Das war die Vorgabe, die ich mir selbst auferlegt habe. So funktioniert es richtig gut!

Sporadisch gebe ich auch „reines" Karate-Training online: Im Gi üben wir ausschließlich Karate-Techniken. Auch das macht verblüffend viel Freude. Da mittlerweile auch das Training im Freien wieder möglich ist, biete ich reine Karate Online Termine derzeit nur vereinzelt an.

Doch meine sonntägliche Online-Gruppe werde ich unbedingt weiterführen. Meine Online-Familie empfinde ich als echte Errungenschaft aus diesen turbulenten Zeiten!

Nach derzeitigem Stand wird auch der Syltkurs von Anette Cristl und mir vom 28.09.2020 bis 02.10.2020 stattfinden. Wer bei unserem zehnten Sylt-Lehrgang dabei sein möchte, findet Infos hier: www.karate-sommer.de

Wie immer es auch weitergeht, das Online Training wird seinen festen Platz bei mir behalten! Möchtest du es ausprobieren, dann schreibe mir: ps@ki-schule.com