Lehrgang mit Shihan *Hiroshi Shirai*, 10. Dan, und Shihan *Carlo Fugazza*, 8. Dan, 15./16.09.2012 in Hannover. Bericht von *Norbert Lindenberg*

Shihan Hiroshi Shirai, 10. Dan

Shihan Carlo Fugazza, 8. Dan

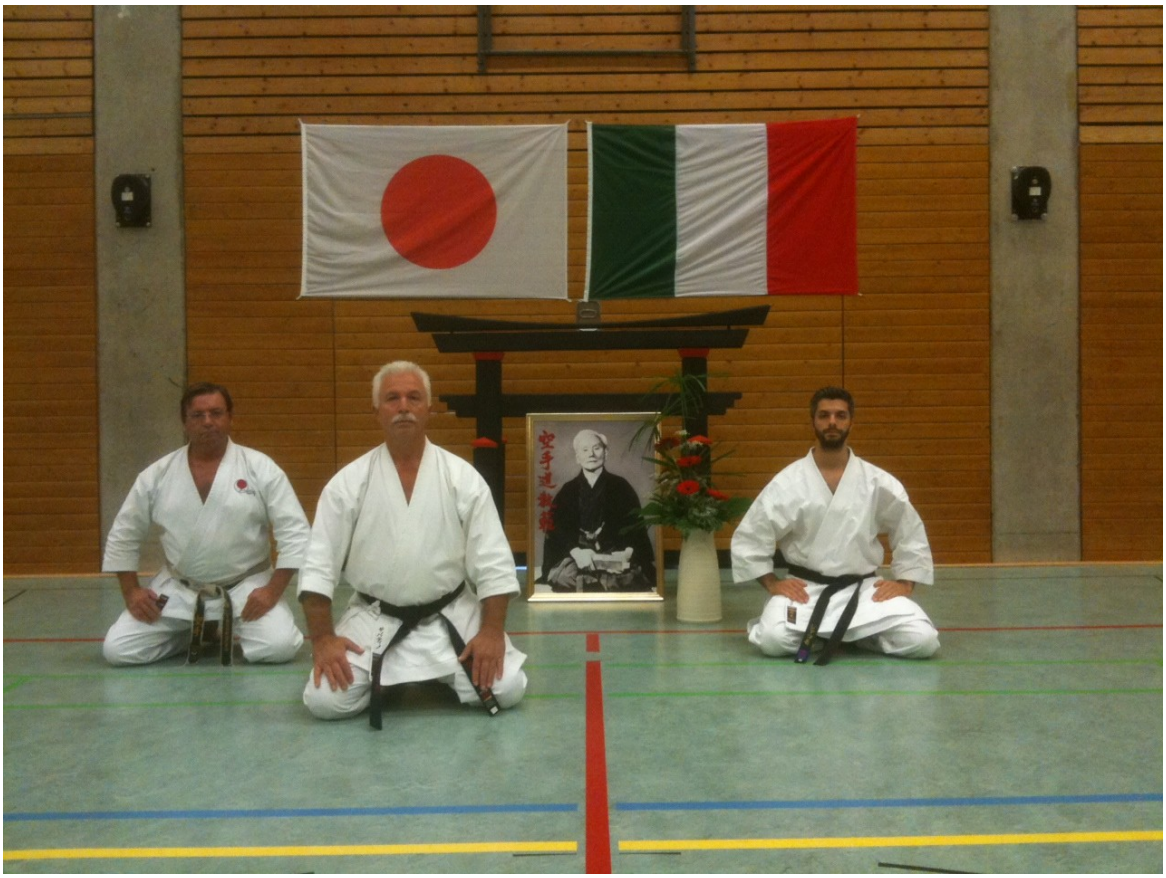
Am Samstagmorgen, den 15.09.2012 um 07:00 Uhr starteten Dino, Giacomo und ich in Richtung Hannover. Nach knapp 3stündiger Fahrt erreichten wir die Sporthalle des Schulzentrums in Bemerode.

Da bis zum Trainingsbeginn noch etwas Zeit war, tranken wir noch einen Kaffee, wir zogen uns um und um 11:00 Uhr begann das erste Training mit Shihan Shirai vom 3. Kyu bis Dan. Parallel, in einer anderen Halle, fand das Training bis 4. Kyu unter der Leitung von Shihan Carlo Fugazza statt. Nach der Aufwärmphase wurden einige Kumite-Kombinationen durch 2 Schüler von Shihan Shirai, Silvio Campari, 6. Dan, und Marc Stevens, 5. Dan, vorgeführt. Diese Kombinationen waren sehr anspruchsvoll, wodurch wir ausgesprochen stark gefordert wurden.

Shihan Shirai gehört zu einer der lebenden Legenden, die unsere Karate-Kampfkunst innerhalb Europas vermitteln, wobei er unermüdlich sich dem Studium der Karatetechniken widmet und ständig nach Verbesserungen sucht.

Im Gespräch mit Marc Stevens, der in Belgien wohnt und zweimal im Monat nach Mailand fliegt, um von Shihan Shirai trainiert zu werden, wurde uns mitgeteilt, dass

eine heute erklärte Durchführung einer Technik in der nächsten Woche anders ausgeführt wird. Dadurch bleibt Karate immer modern und erfährt durch Großmeister, wie Hiroshi Shirai, immer neue Impulse.



Ein weiterer Bestandteil im Trainingsprogramm war die Kata „Gangaku“. Ergänzend zum Ablauf der Kata wurde uns die Anwendung, das Bunkai, der meisten Techniken nähergebracht.

Nach 2 Stunden Training erfolgte eine 3stündige Pause, in der wir uns erholen und etwas essen konnten. Um 16:00 Uhr wurde der 2. Teil des Lehrgangs durch Shihan Carlo Fugazza geleitet.

Es wurden Grundschulkombinationen (Kihon) und Katas unterrichtet, die von Shihan Fugazza nach den einzelnen Dan-Graden vom 1. Dan, inklusive Dan-Anwärter, bis zum 4. Dan unterteilt wurden. Die Katas Bassai Dai, Kanku Dai, Jitte, Empi, Nijushio, Jion und natürlich Gangaku waren Bestandteil des Trainings.

Es war leicht zu erkennen, dass Shihan Fugazza ein Schüler von Shihan Shirai ist. Einerseits die eigene Art der von ihm vorgeführten Techniken und andererseits der respektvolle Umgang gegenüber Shirai bestätigten dies.

Um 18:00 Uhr endete das Training, wir duschten und fuhren nach Wunstorf, wo ich beim Lufttransportgeschwader 62 uns 3 Zimmer besorgt hatte. Wir bezogen unsere Zimmer und verbrachten den Abend im Unteroffizierheim des Standortes bei schmackhaftem Essen und kühlen Getränken.

Nach einer geruhsamen Nacht machten wir uns, nachdem wir, wie bei der Bundeswehr üblich, die Bettwäsche abgezogen hatten, wieder auf den Weg nach Bemerode.

Nach einem kleinen Frühstück vor Ort fanden wir uns um 09:30 Uhr wieder in der Halle ein. Zu unserer Überraschung schien das Training bereits begonnen zu haben.

Shihan Shirai zeigte wieder Kumite-Techniken, die wir immer wieder üben sollten. Erst um 10:00 Uhr war die offizielle Angrüßzeremonie.

Nach der Lehrgangsausschreibung sollten 2 Trainingseinheiten zu je 1 ¼ Std. am Sonntag erfolgen. Unterbrochen durch eine 15 minütige Pause endete der Lehrgang wenige Minuten nach 12:00 Uhr.

Die Trainingseinheit bestand aus anspruchsvollen Angriffskombinationen, die zunächst einzeln und dann hintereinander trainiert wurden. Der Höhepunkt war eine Folge von 6 Kombinationen, die für sich aus 3-4 Einzeltechniken bestanden.

Mit diesem Lehrgang haben wir eine weitere Etappe auf dem Weg des Karate-Do absolviert und unsere Kenntnisse mit gleichzeitiger Erweiterung unseres Erfahrungsschatzes vergrößert.

Oss Norbert