

## Consterdine und Abernethy in Stuttgart



Zu einem ganz besonderen Ereignis hatte das Uni Karate Dojo in Stuttgart im Juni geladen. Peter Consterdine und Iain Abernethy von der WCA waren zu Gast und hielten ein Seminar der Extraklasse. Peter legte besonderen Wert auf das ABC des Karate. So zeigte er den Double-Hip, den er von seinem Lehrer Kimura gelernt hatte. Außerdem stellte er den Kick-Shock zum Abstoßen vor einer Technik und beim Übergang zu einer Folgetechnik vor. Die dynamischen Übungen dazu basieren auf Erkenntnissen aus vielen Sportarten, was Peter anschaulich demonstrierte. So sollten wir einstudieren, wie man am besten die Körpermasse in Tritte und Schläge einbringt, damit diese effizient, stark und wirksam sind. Zu diesen Ausführungen über Bewegungsdynamik brachte Peter auch immer wieder Beispiele zur Taktik in Selbstverteidigung und Kampf, die mit den Bewegungsgrundlagen verknüpft sind. Iain ergänzte hervorragend mit praktischen Karatedrills und Anwendungen, die wir mit Partner und Pratzen üben konnten. Selbstverständlich ist Fitness bei jemandem wie Peter Consterdine ganz großgeschrieben und so waren auch ein paar sehr anstrengende Ausdauer- und Schlagübungen im Programm. Man weiß nie, ob solch ein Seminar in Zukunft wieder stattfinden kann. So entstand auch der Eindruck, dass Peter und Iain ganz bewusst eine sehr umfassende Themenwahl getroffen hatten, um möglichst viel der Essenz der WCA Philosophie an den Mann oder die Frau zu bringen. Peter gab uns auch explizit mit auf den Weg, dass Selbstverteidigung ein sehr enggefasser Bereich ist, dass wir aber unsere Kampfkunstkiste füllen und üben sollen, was für uns wichtig ist. Es liegt ihm viel daran, dass man sich in der Kampfkunst entfalten kann und das, was seine Kunst ausmacht studiert und kultiviert. Man sollte sich nicht von Sachzwängen wie zum Beispiel nur bestimmten Techniken in Wettbewerb und Selbstverteidigung einengen lassen – schon gar nicht von politischen Interessen. Man sollte aber stets wissen, was und wofür man trainiert. Sehr zufrieden mit dem Gelernten und den vielen Anregungen und Eindrücken konnten wir uns nach zwei anstrengenden Tagen wieder auf die Heimreise

machen. Das UKD Stuttgart hat in bewährter Weise ein schönes Wochenende gestaltet und mit seinem Sommerfest am Samstag einen passenden Rahmen für ein entspanntes Miteinander der Kampfkunstgemeinde gesorgt. Dafür ein Dankeschön an alle Helfer und Organisatoren. Jens und mir kam die besondere Ehre zu, Peter Consterdine zu betreuen. Da wir im gleichen Hotel untergebracht waren und den Fahrdienst übernehmen, hatten wir die Gelegenheit beim Frühstück oder abends in der Bar exklusive Gespräche mit ihm zu führen. So konnten wir die ohnehin schon bestehende Verbindung noch weiter vertiefen.

Carsten

28.06.2018