Volker Schwinn in Göttschied



Dieses Jahr hatten wir wieder das Glück, Volker Schwinn als Lehrgangsleiter bei uns in Göttschied begrüßen zu dürfen. In Deutschland findet man nicht viele Trainer, die wie er auf sympathische Art und Weise schwierige Inhalte weitergeben und die Gruppe motiviert halten können. Auch ist seine reichhaltige Erfahrung und sein Wissen über Karate und angrenzende Themen wie Qui Gong, Tai Chi, Chinesische Medizin und Vitalpunkte eine schier unendliche Fundgrube für jeden, der über das Wettkampfkarate hinaus schauen möchte.

Die erste Trainingseinheit gehörte ganz den Anfängern. Volker übte mit ihnen grundlegende Techniken ein und schaffte es immer wieder durch auflockernde Spiele und Sprüche auch die Kleinsten bei der Stange zu halten. Diese bissen sich dann durch ihre zweite Einheit am Nachmittag, obwohl es für die meisten ungewohnt ist, sich über längere Zeit, sehr konzentriert mit Karate auseinanderzusetzen. Einmal am Tag kennt man ja durch das normale, regelmäßige Training unter der Woche, aber zweimal ist doch schon sehr anstrengend. Die Bewegungsformen für Wettkampf und Selbstverteidigung, die Volker mit der Gruppe in der zweiten Einheit einstudierte, animierten dann aber doch alle zum konzentrierten Training. Anwesende Eltern und Trainer waren erstaunt, wie ruhig und aufmerksam die Gruppe mitmachte.

Für die Fortgeschrittenen hatte Volker einen besonderen Leckerbissen vorbereitet. In der Morgeneinheit wurde Form und Anwendung der Kata Bassai Sho einstudiert. Für jemanden, der die Kata bisher nicht kannte, war das natürlich ziemlich viel zu lernen. Allerdings brachte Volker das in eineinhalb Stunden prima rüber und so konnte die Gruppe in der zweiten Einheit noch weiter fortgeschrittene Übungen trainieren. Viele Prinzipien der Kata wurden in kleinen Demonstrationen vertieft und anschließend trainiert. Danach konnte jeder, gestresst durch Angriffe aus vier Richtungen, die Anwendungen unter erschwerten Bedingungen üben. Wichtig war Volker dabei, dass man sich immer bewegen und dem Angreifer keine Chance mehr geben sollte, in den Kampf zurückzufinden, wenn man erst einmal einen Vorteil errungen hat. Zum Abschluss fanden wir dann wieder zur ursprünglichen Form zurück und beendeten das Training und den Lehrgang mit ein paar starken Durchläufen der Kata Bassai Sho.

Der Lehrgang hat sich wegen der vielen Anregungen gelohnt, die man klasse in sein eigenes Training einbringen kann. Volker hat wieder gezeigt, dass er einen ganz besonderen Weg des Karate lehrt. Dieser entwickelt sich von der Beherrschung seiner jeweiligen Stilrichtung über eine freiere Form, die sich aus den engen Stilgrenzen löst, zu einer, wie er es nennt, "Geistform". Damit ist gemeint, dass ein Karateka zunächst als Schüler die Formen (Kata, Kihon und Kumite) seiner Stilrichtung lernen muss. Als Dan-Träger ist er dann ein technischer Meister, der sich ständig weiterentwickeln muss. Das geht bis dahin, dass er die Techniken frei anwenden und jede Situation souverän meistern kann. Dieses Ideal hat uns Volker vor Augen geführt und auch klar gemacht, dass man sich nur durch kontinuierliches Training dorthin bewegen kann.

Den gelungenen Tag beendeten wir dann bei Gespräch und gutem Essen. Alle waren sich einig, dass der Lehrgang viel Freude gemacht hat und nach einer Wiederholung im nächsten Jahr verlangt. Dankeschön an alle, die Kuchen oder Salate gestiftet haben und bei der Organisation halfen. Ein Dank gilt auch den zahlreichen auswärtigen Gästen, die durch ihre Beteiligung zum Gelingen beigetragen haben. Es ist immer wieder schön, wenn alte Bekannte und Freunde unseres Vereins den Weg zu unseren Lehrgängen finden. Dann fühlt man sich wirklich wie in einer großen Karatefamilie, wie Leo es in seiner Begrüßungsrede gesagt hatte.