Was hat Karate mit Speerwerfen und Kugelstoßen zu tun?

Diese Frage beantwortete uns Peter Consterdine, 9. Dan, früheres Mitglied des englischen Nationalkaders und Leiter der World Combat Association, British Combat Association und British Karate Combat Association auf einem Seminar vom 19. bis 21. Juni in Stuttgart. Peter ist Sicherheitsberater für viele Unternehmen, trainierte die englische Polizei und ist in Sachen Personenschutz und Security weltweit unterwegs. Unter anderem waren die Beckhams seine Auftraggeber, und er begleitete sie auf einer Japanreise. Er ist der Lehrer von Iain Abernethy, mit dem er dieses Seminar zusammen leitete. Das Stuttgarter Uni Karate Dojo war unheimlich stolz, dieses hochkarätige Karateseminar mit Praxisbezug ausrichten zu können.

Peter zeigte uns seinen „Powerstrike", der nichts anderes ist als ein Oi Zuki oder Gyaku Zuki. Allerdings hat er diesen nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen in seiner Dynamik und Mechanik optimiert. Dazu schaute er unter anderem auf das Speerwerfen und Kugelstoßen. Das und eine Optimierung des Mawashi Geri bildeten die Grundlage für viele Kombinationen und ein anstrengendes Workout, das wir am Sonntag absolvierten. Es ist unglaublich wie fit Peter mit seinen 66 Jahren ist und wie hart er zuschlägt. Ziemlich erledigt, aber auch sehr beeindruckt und zufrieden, traten Jens und ich die Heimreise an. Wir haben wieder unheimlich viel für uns und unser Karatetraining mitnehmen können.

Carsten
05.07.2015