

DAN-Projekt 2012

Bereits im zweiten Jahr fand 2012 das Dan-Projekt beim PSV-Ludwigshafen statt.

Die beiden **A-Prüfer, Udo Boppré** und **Bernd Drechsler**, haben dieses Projekt in Anlehnung eines Vorbildes aus NRW ins Leben gerufen, um Dan-Prüfungsanwärter optimal auf diese wichtige Prüfung im Karate-Leben vorzubereiten.

Die beeindruckende Anzahl von 32 Teilnehmern, die teils sogar aus Waldshut und Überlingen angereist waren, zeigt dass diese Vorbereitung gerne angenommen wird.

Das Projekt ist in vier Teile aufgeteilt, die jeweils an einem Samstag stattfinden. Hierbei stellt der letzte Termin die reine Prüfung dar.

Im ersten Teil, am Samstag, dem 10. März 2012, wurden zunächst mit den Teilnehmern der Ablauf des Projektes und die Ziele der Prüfer besprochen. Auch von Seiten der Teilnehmer konnten Wünsche geäußert und Fragen geklärt werden. Darauf folgte ein interessantes Aufwärmtraining Udo Boppré's, der durch geschickte Integration von Technik- und Körperspannungs-Übungen die Teilnehmer immer wieder ins Staunen versetzte. Anschließend lag der Schwerpunkt dieses Termins auf dem Kihon-Training, wobei Udo insbesondere bei den fortgeschrittenen Dan-Graden hohen Wert darauf legte, dass auch die nicht so häufig geübten Sanchin-Dachi und Neko-Ashi-Dachi Beachtung fanden.

In der zweiten Hälfte des ersten Teiles trainierten die Braungurte bei Bernd Drechsler weiter während Udo Boppré die Dan-Träger im zweiten Dojo des PSV-Ludwigshafen betreute. In dieser Einheit wurden die jeweiligen Kata geübt und vertieft.



Auch **der zweite Teil des Dan-Projektes**, der drei Monate später, am 23. Juni 2012, stattfand, verlief vom Ablauf her ähnlich wie der erste Teil. Die Prüfer begutachteten die Entwicklung der Dan-Anwärter und gaben weitere Tipps zur Verbesserung der Techniken und der Kata.

Ein weiteres Quartal später, am 15. September und dem **dritten Teil des Dan-Projektes**, lag der Schwerpunkt der ersten Einheit auf dem Jiyu-Ippon-Kumite. Bernd, der diesen Teil leitete, forderte die richtige Distanz sowie einen sinnvollen Konter, der z.B. nicht auf die Deckung des Partners trifft. Auch sind ihm abwechslungsreiche Kontertechniken wichtig. Hier gab es teils hohen Trainingsbedarf. Es wurden sowohl Suri-Ashi als auch Kai-Ashi geübt. Auch in diesem Projekt-Teil kam die Kata nicht zu kurz und so hatte im erneut getrennten zweiten Teil jeder die Möglichkeit, seine Kata dem späteren Prüfer vorzutragen und entsprechende Korrekturen zu erhalten. Einen weiteren Programmpunkt des dritten Teiles stellte die "Scheinprüfung" dar. Bei dieser war schon etwas von der Prüfungsnervosität zu spüren, denn es galt, Kihon, Kata und Kumite den späteren Prüfern vorzutragen. Dies war die letzte Gelegenheit, Feedback von den Prüfern zu erhalten. Wer hier ein positives Echo erntete, konnte sich ruhigen Gewissens zur Prüfung anmelden und sich weiter vorbereiten.

Am 1. Dezember 2012 stand dann **die "echte" Prüfung** auf dem Programm. Die Prüfer erwarteten die Prüflinge im frisch geputzten und mit Pflanzen geschmückten Dojo. Im Nebenraum hatte jeder die Gelegenheit, sich aufzuwärmen und auf die Prüfung einzustimmen. Als erstes wurde das Kihon abgefragt. Geprüft wurde der Reihe nach, zuerst die Prüflinge zum 1. Dan, dann die zum 2. usw. Nachdem alle ihr Kihon gezeigt hatten, ging es mit der Kata und dem Bunkai in der gleichen Reihenfolge weiter. Danach kam das Jiyu-Ippon-Kumite.



Zum letzten Teil der Prüfung, dem Jiyu-Kumite, wurden alle Prüflinge zusammen gerufen. Zunächst stellten wir uns der Größe nach auf und kämpften mit einem etwa gleichgroßen Gegner. Zur zweiten Runde Wählte Bernd jedem einen dem kämpferischen Geschick nach passender Gegner aus.



Dann besprachen sich die Prüfer noch kurz und kamen schnell überein, dass alle Prüflinge sehr gute Leistungen gezeigt und somit die entsprechende Graduierung verdient hatten.

So bestanden:

1. Dan:

Constanze Raichle und Christian Stett (Karate Dojo Überlingen), Julia Welz (Sakura Heidelberg), Vincenzo Sabetta (PSV Mainz)

2. Dan:

André Petras (Bushido Bühl)

3. Dan:

Christopher Mack (SG Siemens Karlsruhe), Jürgen Thiel (PSV Mannheim), Jürgen Ballreich (JSV Speyer)

4. Dan:

Thorsten Sailer (PSV Ludwigshafen), Wolfgang Adam (SKA Rülzheim)

Bernd hatte im Vereinslokal des PSV Ludwigshafen für den Abend einen Tisch reserviert, wo man sich nach Fotoaufnahmen und dem Duschen noch traf, um zusammen zu feiern.

Als sehr angenehm wurde die familiäre Atmosphäre und der enge Kontakt zu den Prüfern empfunden. Dies kam sowohl den Prüfern, welche die Entwicklung der Prüflinge beobachten konnten, als auch den Prüflingen, die sich nicht am Tage X einem fremden Prüfer stellen mussten, entgegen.

Ebenfalls ging man nicht, wie auf vielen Lehrgängen, als einer unter vielen in einer großen Gruppe unter, sondern war sich der Aufmerksamkeit der Trainer sicher.

Ein weiterer Vorteil war, dass man die Prüfung nicht im Anschluss an einen schweißtreibenden, Kräfteaubenden und vielleicht gar verletzungsträchtigen Lehrgang ablegen musste, sondern sich an diesem Tag voll und ganz auf das positive Beenden des Dan-Projektes konzentrieren konnte.