

Teilnehmer-Rekord beim Shotokan-DAN-Projekt 2016 in Ludwigshafen



Am Ziel angekommen

Zum 6. Mal in Folge, seit 2011, bietet das erfahrene A-Prüfer- Duo, Bernd Drechsler – 5. DAN und Udo Boppré – 6. DAN das anspruchsvolle DAN-Projekt beim PSV Ludwigshafen an.

In einem Zeitraum von fast einem Jahr werden in insgesamt 4 Terminen, üblicherweise im Frühjahr, Sommer und Herbst, intensive Trainingseinheiten angeboten. Beendet wird das Ganze mit der finalen DAN-Prüfung im Dezember.

Im Unterschied zu herkömmlichen Lehrgängen, wird in dem DAN-Projekt viel Wert auf den individuellen Leistungsstand und das Können jedes Karatekas geachtet. Das beginnt schon mit der einführenden Gesprächsrunde am Anfang der 4-stündigen Trainingseinheit und endet mit einer Bestandsaufnahme in der die vergangene Trainingseinheit reflektiert wird. Defizite werden angesprochen und „Hausaufgaben“ für zum Üben im Dojo oder daheim mitgegeben.

Unser Projekt startete am 05. März mit ca. 30 motivierten Karatekas im PSV-Dojo. Bei der gemeinsamen Gymnastik und dem folgenden straffen Aufwärmtraining machten sich Bernd und Udo schon ein erstes Bild über die Kondition und Fitness der Teilnehmer.

Im Anschluss wurde beim Kihon-Training die technischen Kenntnisse der Karatekas gesichtet und Fehler direkt angesprochen, so dass eine direkte Umsetzung in die korrekte Form möglich war. Dieses direkte Feedback motiviert enorm, da man gleich am eigenen Technikablauf eine Veränderung feststellen kann. Natürlich ist hierbei die breite, über den ganzen Raum reichende Spiegelwand sehr hilfreich.

Unsere Gruppe wurde danach in Braungurte und Schwarzgurte aufgeteilt. Die Braungurte trainierten bei Bernd die benötigten Pflicht-Katas, die Schwarzgurte wechselten mit Udo in die Nachbarhalle im ersten Stock. Auch hier wurden die Tokui-Katas der Dan-Anwärter durchexerziert und Schwerpunkte angesprochen. Nach Ende der Trainingseinheit wurde gewechselt. Auch hier wurde jeweils zum Kumite- und Kata-Training eine Rückmeldung gegeben.

Bei dem 2. Termin am 02. Juli und bei dem 3. Termin am 17. September wurden nun direkt an den zuvor festgestellten Defiziten gearbeitet. Dadurch wurde einem immer ein direkter Status der aktuellen Situation vermittelt.

Speziell in der September Trainingseinheit wurden die prüfungsrelevanten Punkte, wie die jeweiligen Tokui-Katas und auch die Schwerpunkte im Jiyu-Ippon-Kumite nochmal intensiv geübt und hilfreiche und wertvolle Hinweise gegeben.

Bei der DAN Prüfung am 03.12.2016 nahmen dann 18 Karatekas teil, 15 Braungurte, die alle ihren 1. DAN erlangen wollten und 3 Schwarzgurte, die alle zum 3. DAN geprüft wurden. Die Prüfung fand in einem stilvollen Umfeld statt, in einem schön geschmückten Dojo und bei zwei schick gekleideten Prüfern. Nach ca. 4 Stunden waren wir alle ausgepowert und müde, aber glücklich, dass alles so gut geklappt hat. Alle Prüflinge haben bestanden und in dem Moment der Übergabe der DAN-Urkunde trat bei vielen eine spürbare Erleichterung ein. Nach dem Fotoshooting konnten wir noch beim Griechen nebenan, in geselliger Runde den Tag ausklingen lassen und das Erreichte genießen.



Ich möchte, ich denk auch im Namen der anderen Prüflinge, mich recht herzlich bei Udo und Bernd bedanken.

Es war eine anstrengende und intensive Zeit, die aber sehr lohnend war. Ich wünsche dem DAN-Projekt noch weiterhin viel Erfolg in der Zukunft.

Oss
Volker Albrecht (SKA Rülzheim)