

## Shotokan-DAN-Projekt 2018

### Erfahrungsbericht



„Dieser Weg wird kein leichter sein.“ heißt es in einem Lied eines bekannten Künstlers aus der Rhein-Neckar-Region. Wenn sich ein Karateka entscheidet, die Dan Prüfung anzutreten, ist er sich bewusst, dass er sich auf einen schwierigen Weg begibt und spätestens nun eine schweißtreibende Vorbereitungszeit für ihn oder sie beginnt. Nichts ist dabei so wichtig wie eine gezielte Vorbereitung, die sich sehr intensiv mit den Feinheiten des Prüfungsprogramms auseinandersetzt. Gerade wer beruflich oder als selbst als Trainer stark zeitlich eingebunden ist, ist auf eine effektive Vorbereitung angewiesen.

Nach einigen Recherchen und persönlichen Gesprächen fiel meine Wahl auf das Dan Projekt der beiden A-Prüfer Udo Boppré, 6. Dan und Bernd Drechsler, 5. Dan in den Räumen des PSV Ludwigshafen. Das Projekt besteht aus 3 Vorbereitungsterminen mit Trainingseinheiten à 3 Stunden und der abschließenden Prüfung (Teil 4). Es erstreckt sich damit über einen Zeitrahmen von knapp 12 Monaten.

Der erste Termin wurde für die hochmotivierten Teilnehmer zur Statusbestimmung. Dem intensiven Aufwärmprogramm folgte eine ausgeprägte Dehneinheit, die dem Trainerteam einen Überblick über die konditionelle Verfassung der anwesenden Karateka gab. Es folgten komplexe Kihon-Kombinationen mit anspruchsvollen Techniken und Ständen, verschiedene Katas und abschließend diverse Kumite-Formen mit wechselnden Trainingspartnern. Das hohe Qualitätsniveau, welches das Prüfersteam von den Prüflingen erwartete, wurde schnell klar. Hierbei ist zu betonen, dass sich die Trainer viel Zeit nahmen, um jeden einzelnen Teilnehmer zu sichten, zu korrigieren und jedem ein persönliches Feedback zu geben. Mir hat dieses Feedback geholfen, die Eigen- und die Fremdwahrnehmung übereinander zulegen. Daraus ergaben sich meine Hausaufgaben für das nächste Mal, also die Trainingsschwerpunkte, die ich im Anschluss in meinem persönlichen Training gelegt habe.

Entsprechend vorbereitet kam nicht nur ich zum zweiten Termin. Auch bei anderen Teilnehmern war Weiterentwicklung gegenüber dem Auftakttraining erkennbar. In der zweiten Einheit wurde der Fokus auf die Prüfungselemente Kihon und Kata gerichtet. Schwerpunkte bildeten dabei Schnelligkeit und Präzision in der Ausführung, Kime und Rhythmus. Jeder Teilnehmer bekam die Möglichkeit seine Tokui Kata zu zeigen und bekam nicht nur von den Trainern sondern auch von den anderen Prüflingen ein ehrliches Feedback. Auch das Bunkai kam in der Einheit nicht zu kurz. Die Umsetzung der Erkenntnisse aus dieser Einheit floss wiederum in meine kommenden Übungseinheiten ein.

In der abschließenden Dritten Einheit wurden die Schwerpunkte im Bereich Kata und Kata-relevanten Technikkombinationen gelegt. Es war erkennbar, welche anspruchsvollen Verknüpfungen von unterschiedlichen Techniken und Ständen aus der Vor- bzw. Rückwärtsbewegung bei den prüferindividuellen Positionen in der Prüfung zu erwarten waren. Zum Schluss konnte jeder potenzielle Prüfling unter prüfungsähnlichen Bedingungen seine Tokui Kata zeigen und bekam sein individuelles finales Feedback. Daraus war für ihn klar erkennbar, ob er noch Feinarbeiten zu erledigen hat und die Prüfung antreten kann oder ob er lieber seine Vorbereitung noch einmal ausweitet und er sich erst zu einem späteren Zeitpunkt der Leistungsüberprüfung unterziehen sollte.

Wohlvertraut mit den hohen qualitativen Erwartungen der beiden Prüfer traten die Kandidaten entsprechend sehr gut vorbereitet und mit einem hohen Maß an Zanshin zu der abschließenden Prüfung an. Alle Prüflinge wurden mit dem ersehnten Ergebnis belohnt, dem nächsthöheren Dan Grad.

Dr. Tobias Eckerle (Teilnehmer und Prüfling)



## Überreichung der DAN-Diplome

Nach erfolgreicher Dan-Prüfung wurden folgenden Karatekas ihr Dan-Diplom überreicht:

### zum 1. Dan:

Till Klinger	(Budokai Worms)
Nadine Bras	(1. KD Hemsbach)
Nina Schwab	(TSG Eintracht Plankstadt)
Fabio Bühler	(SpVgg Ilvesheim)
Jana Kohlhoff	(SpVgg Ilvesheim)
Patrick Brach	(SpVgg Ilvesheim)
Timmy Ta	(PSV Grün-Weiss Ludwigshafen)
Philipp Grosser	(PSV Grün-Weiss Ludwigshafen)
Aaron Möhrke	(PSV Grün-Weiss Ludwigshafen)

### zum 2. Dan:

Nico Privitera	(SpVgg Ilvesheim)
Tobias Eckerle	(Bushido Bühl)
Bjorn Thiee	(PSV Mannheim)

### zum 3. Dan:

Klaus Schröder	(TSG Eintracht Planckstadt)
----------------	-----------------------------

zum 5. Dan:

Dr. Michael Layer (TSG Eintracht Plankstadt)

Allen erfolgreichen Prüflingen nochmal herzlichen Glückwunsch!

Weitere Informationen, insbesondere über die Termine für das DAN-Projekt 2019, finden sich unter [www.psvlu-karate.de](http://www.psvlu-karate.de).