

# FSKA Nationalteam Training

Beigesteuert von Administrator  
Letzte Aktualisierung Dienstag, 13. März 2007

Erstes Sichtungstraining bei Chief Instructor Sensei Dutch Farinas

{moszoomthumb imgid=82 itemid=27}

Am Samstag, den 10. März 2007 was es soweit. Eine kleine Delegation des I. Badener Karate Dojo e.V. bestehend aus Ulli, Elke (Verfasser des Berichtes), Kristian (Kameramann und Fotograf), Meike, Ivonne, Julian und Tobias folgte der Einladung vom Chief Instructor der Funakoshi Shotokan Karate Association Germany, Sensei Dutch Farinas zur amerikanischen Airbase Ramstein um gemeinsam mit Dutchs Schülern Mick und Terence zu trainieren.

Unsere Abfahrt in Baden-Baden verzögerte sich zunächst leider etwas, da Julian seinen Personalausweis vergessen hatte. Das Warten war jedoch nicht umsonst, da er ohne diesen Ausweis auf keinen Fall die US Airbase hätte betreten können, wie sich später herausstellte.

In Ramstein wurden wir schon freudig von Sensei Farinas erwartet und er erledigte auch für uns die &bdquo;Einreise-Formalitäten&ldquo; für die Airbase. Nach einer guten halben Stunde waren die Formalitäten erledigt und wir konnten &bdquo;amerikanischen Boden&ldquo; betreten.

Wir waren alle total beeindruckt von der Größe der Airbase und Dutch führte uns in ein gigantisches Fitness-Center in dem unser Training stattfinden sollte.

Zuerst &bdquo;wärmte&ldquo; uns Sensei Dutch auf. Bahnen laufen, bücken, Liegestütz, Halteübungen für die Bauchmuskulatur, Skippings und Schubkarren fahren waren angesagt und alles &bdquo;zügig&ldquo; und &bdquo;viel&ldquo;. Nach 30 Minuten machte ich mir Gedanken ob mein Getränkevorrat wohl ausreicht. Mike und Terence fanden alles ganz normal.

Das Karatetraining begann mit Kumite Kombinationen, Kizami Tsuki mit Suri Ashi, Gyaku Tsuki mit Suri Ashi und Kombinationen von beidem. Unser Thema war Distanz zum Partner, Distanzgefühl entwickeln und welche Techniken verwendet man bei welcher Distanz. Wieder machten wir alles &bdquo;zügig&ldquo; und mit &bdquo;vielen&ldquo; Wiederholungen. Als Beintechnik übten wir einen Kumite Mawashi-Kekomi, der kurz und ohne Hüfteinsatz getreten wird. Ich muß sagen, dieser Fußtritt kommt wirklich schnell und direkt.

Endlich hatten wir eine Trinkpause, höchstens 2 Minuten, dann war Kata angesagt. Nicht irgendeine Kata &ndash; nein &ndash; Gojushiho Sho. Sensei Dutch delegierte Meike, Ivonne und mich zum Kata Team Training ab. Wir schauten uns verwundert an: &bdquo;Welche Kata meint er denn wohl? &ndash; doch nicht etwa ?! &ndash; doch : Gojushiho Sho&ldquo;. O.K. wir übten, dann mussten wir vorführen und Sensei Dutch korrigierte und gab Tipps: &bdquo;Turnierkata ist Showkata! Man mus Makeup hier und dort auftragen, damit die Kata bei der Präsentation gut aussieht. Eine Prüfungskata sieht ganz anders aus.&ldquo;

Dann übten wir wieder allein, doch schon stand Sensei Dutch wieder da und wollte die Kata wieder vorgeführt bekommen. Wieder korrigierte er und ließ uns weiter üben. So ging das &bdquo;vielen&ldquo; Male. Doch mit unserer letzten Vorführung war er dann doch ganz zufrieden &bdquo;so fürs erste Mal&ldquo;.

Die Jungens hatten während dessen die Kata Sochin geübt, geübt und geübt. Wir trainierten nun schon seit über 3 Stunden unentwegt mit nur ganz kurzen Pausen um einen Schluck zu trinken. Zum Schluss machten wir alle zusammen noch die Kata Kanku Dai, die ich jedoch nicht mehr ganz zu Ende brachte, da mich ein heftiger Krampf im rechten Oberschenkel schier von den Beine riß. Somit endete unser erstes Training bei Sensei Dutch Farinas. Es war genial und hat uns alle sehr motiviert. Der Muskelkater, der sich am nächsten Tag eingestellt hat wird uns noch einige Zeit an dieses Training erinnern.