

Un glaublich

**Intensivseminar  
Karate**

**Gut Stolzenhagen**

**16.-19. September 2016**

# Vertiefung und Anwendung

Im **Herbstseminar 2016** bauen wir auf das Training des Frühjahrs und Sommers auf. Mit einfachen Übungen vertiefen wir unser Verständnis der körperlichen und geistigen Seiten unseres Trainings.

In einem Intensivseminar haben wir viel Zeit. Zeit um tief in die Übungen einzudringen. Zeit, um zu beobachten, was sie mit uns machen. Zeit zu verstehen, was sie von uns wollen.

Das Herbstseminar ist auf Anfänger ausgerichtet. Es besteht aus intensivem Studium einfacher Karatetechniken, einem einfachen Kata und Anwendungen mit einem Partner.

## **(Kihon)**

Im Frühjahr haben wir die wichtigsten **Grundtechniken des Karate** eingeführt. Tritte, Schläge und Stände versuchen wir von innen zu erfahren und unbewusst zustande kommen zu lassen.

Alle Techniken im Karate wirken nach außen und nach innen zugleich. Neben ihrer offensichtlichen, äußeren Funktion geben sie Gelegenheit, das Innere aufzulösen und zu befreien. Je mehr wir sie innerlich ausführen, desto stärker werden sie im Äußeren.

Jede Technik nutzt dabei andere Zugangswege und wirkt sich in unterschiedlichen Weisen nach innen und außen aus. Stände dirigieren uns zu dem Punkt, an dem wir am meisten loslassen müssen, Blocks helfen uns im Rücken loszulassen, indem sie unsere Wirbelsäule unserem Griff entwinden. Schläge entfesseln unsere Energie.

Sie alle wirken zusammen, um uns zu helfen, loszulassen und uns von innen zu finden. Wenn wir uns so loslassen, dass unser Inneres eine Einheit bilden kann, finden unsere Übungen ihren Sinn und unsere Techniken ihre Kraft.

In den ausgiebigen Übungseinheiten des Seminars können wir ungestört uns tief fallen lassen und verstehen, wie die Techniken funktionieren und auf uns wirken. Dazu lassen wir uns genau auf sie ein und wiederholen sie vielfach in vielen Varianten.

**Kata** sind die ursprüngliche Übungsform des Karate, ein wenig wie zu Bachs Zeiten Präludien und Fugen als Etüden gedacht waren. Reichhaltiger als Fingerübungen und doch eine stilisierte Reinform eines Kampfes, ohne Gegner oder Überraschungen.

Das Angebot an Katas im Shotokan Karate ist reichhaltig. Beim Seminar werden wir uns mit dem zweiten Kata, genannt **Heian Nidan**, beschäftigen. Der enthält einige aufschlußreiche Techniken, die viele Prinzipien des Karate illustrieren. Öffnen und Schliessen, Verdrehen und Loslassen, Kompression und Diffusion, sowie gegenläufige Bewegungen.

Alle diese Prinzipien helfen dem Körper aktiv, so dass dieser innere Hemmnisse loslässt und dem Übenden erlaubt, sich frei mit der Erde zu verbinden. Direkt am Anfang lässt

der Körper sich fallen, während die Arme zu einem Block hochgerissen werden. Ein geschnappter Seitentritt stellt eine Verbindung nach unten, her, dehnt und verdreht das Becken zugleich und öffnet und schliesst den Körper zugleich. Ein verdrehter, innerer Armblock wringt den Körper nach unten aus, bevor sich die Spannung in einem Tritt nach vorne entleert. Ein langsamer Block nach oben zieht den Körper vertikal auseinander, während dieser nach unten sinkt. Drehungen winden den Körper auf und entfalten ihn wieder. Wie in jeder Kata entlädt sich die aufgeladene Energie an jeder Ecke des Kata.

## 平安 二段

### Kumite

Wege nach innen gibt es viele. Ein großer Vorteil der Kampfkunst ist, dass sie den Gegner mit einbezieht und seine Präsenz in besonderer Weise auf dem Weg nach innen nutzt. Menschen sind Herdentiere. Die Präsenz anderer Menschen hat neben ablenkenden und fixierenden auch immer befreiende, beflügelnde und verdeutlichende Effekte. Im Kampf tritt das Energiefeld des anderen beson-



ders hervor, zum einen wegen der Stresssituation, die alles wie in einer Lupe vergrößert und näher bringt, zum anderen weil man ganz archaische Instinkte an sich und dem anderen erfährt.

Seine archaischen Instinkte zu verneinen hemmt den Menschen und macht ihn bisweilen sogar krank. Sie auszubilden erlaubt, ein inneres Zentrum und ein ausgewogenes Leben aufzubauen.

Im Karate können wir uns unserer Angst, Wut und Egoismus mithilfe unseres Gegners nähern. Wir tun dies in Paarübungen, die Grundtechniken zu Angriffsbewegungen kombinieren und in Anwendungen der stilisierten Katabewegungen. Wir werden von diesen durch das Seminar gleichsam getragen.

Das Programm ist anstrengend aber variabel. Handschützer sind notwendig, Kühlkissen oder Bandagen für die Gelenke sind vermutlich ein gute Idee. Soweit das Wetter es zulässt, sind wir wie üblich draussen in der herrlichen Natur.

# PRAKTISCHES

## Gut Stolzenhagen:

Gut Stolzenhagen liegt auf den letzten Hügeln westlich des Odertals, ungefähr auf Höhe des Klosters Chorin. In der Bronzezeit muss Stolzenhagen sehr wichtig gewesen sein. Es liegt direkt neben einem Burgplattformhügel mit spektakulärer Aussicht über die Oder bis nach Polen. Dementsprechend steil geht es auf der anderen Seite des Hügels hinunter zum Oderkanal und in die zwei Kilometer breiten Oderaue.

Eine typische verfallene LPG, wurde es nach der Wende von einer von modernen Tänzern bestimmten Kommune aufgekauft, die in alten Ställen drei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größte davon ist wunderschön und hat die weihevollere Atmosphäre einer Naturkathedrale (siehe Foto).

Das Gut ist umgeben von Hügeln mit Wald, Wiesen und Feldern. Hinter dem großen Studio ist ein Obstgarten. Wenn durch den hindurch die Sonne in die riesigen Fensteröffnungen des Studios fällt, ist das schon einzigartig.

Einige Kilometer entfernt liegt ein Badesee, das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen. Es hat also hohen Freizeitwert. (Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet. Aber es lohnt sich zu überlegen, ob man Familienangehörige etc. nicht einfach mitbringt.)



Das Gut hat ein Gästehaus in einem alten Speicher und seit neuestem ein schickes Gästehaus im Dorf an der Kirche. Je früher wir uns melden, desto größer ist die Auswahl an Optionen.

Wir haben Vollpension, die wir im Erdgeschoß des Speichers auf dem Gut einnehmen. Wir brauchen uns also diesbezüglich wie immer um nichts zu kümmern.

# Gebühren:

Die aufgeführten Gebühren zu Verpflegung, Studiogebühr und Übernachtung gelten für Gemeinschaftsunterkünfte im Gästehaus von Ponderosa e.V. (Speicher), die ich hier übermittele. Für weitere Unterbringungsoptionen bei Ponderosa, insbesondere in Einzelzimmern mit größerem Komfort, gibt es [hier](#) weitere Informationen. Die Einzelzimmerzuschläge reichen von 12€ bis 28€ pro Nacht.

	Frühbucher (bis 25. August)				Spätbucher bis 15. September				Walk on			
	Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt	
	Seminargebühr	Unterkunft und Verpflegung	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV
	160,-	110,-	85,-	110,-	180,-	110,-	115,-	110,-	200,-	110,-	140,-	110,-
<b>Gesamt</b>	<b>270,-</b>		<b>195,-</b>		<b>290,-</b>		<b>225,-</b>		<b>310,-</b>		<b>250,-</b>	

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Zahlung fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang.

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 25. August 90 %, bis einschließlich 9. September 50% der Kursgebühr und ab 10. September 10% der Kursgebühr. Bei Absage des Seminars durch den Veranstalter keine Ansprüche außer Erstattung der Seminargebühr.

Bankverbindung: Kontoninhaber Malte Loos; IBAN: **DE38 3708 0040 0337 5031 00**

# Zeitplan

## Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 16.-19. September 2016

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Strecken und Atmen	Stille Übung	Nach innen kehren
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Körperspannung und Entspannung	Bäume und Menschen	Kumite / Stille Übung.
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11				
11:30				
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Seminar abschluß
12:30				
13				
13:30		Heian Nidan 1	Heian Nidan 2	
14				
14:30				
15		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
15:30				
16				
16:30	Ankunft, Orientierung und Abendessen	Körperfeder, Explosion, Kontakt	Heian Nidan 50 x	
17				
17:30				
18				
18.30				
19				
19:30				
20				
20.30				
21				
21:30				
22				
22:30				
23				
23:30				

Wie Ihr seht, haben wir ein paar der unverantwortlich langen Übungspausen eliminiert und die störende Kürze des Seminars vermindert. Üben ist eh schöner als Schlafen...