

## Reality Based Self Defense - Lehrgang mit Freddy Kleinschwärzer in Rosenheim am 27.02.2010

Rosenheim

Es gehört schon etwas Engagement dazu, wenn man nach einem dreistündigen Vormittagstraining im eigenen Dojo und der Kata Kanku Dai "mal schnell" nach Rosenheim düst (bzw. sich hinten am Stauende der Wochenendskifahrer anstellt), um dann bei Freddy Kleinschwärzer im Seiwakan Dojo an einem SV-Lehrgang teilzunehmen, der es in sich hatte. Danke an dieser Stelle an Lutz und David, die uns begleiteten.

Hinterher (!) war die einhellige Meinung, daß es "super Spaß gemacht" hat - zwischendrin ging uns dann schon gelegentlich die Luft aus, nicht nur nach dem Aufwärmtraining zu heißen Rhythmen, auch die Atemipunkte meldeten sich heftig!

Das eigentliche Ziel? Mal wieder über den Tellerrand der eigenen Kampfkunst zu schauen und in vielen kleinen "versteckten" Details der Übungen die eigene Herkunft zu erkennen - chin. Chüan-Fa-Kenpo, von Ed Parker ursprünglich nach USA und Europa gebracht als schnellstmögliche Methode, einen gegnerischen Angriff ultimativ zu beenden.

Weiche und fließende Bewegungen sind uns im Karate ja nicht unbedingt fremd, sie werden nur so selten geübt, obwohl viele höhere Kata diese Techniken zum Inhalt haben. Etliches aus Jitte oder Nijushiho z.B. erinnerte stark an die fließende Aufnahme, den Block und die Kontertechniken aus den verschiedenen Übungen gegen Würgeangriffe, Reißen am Revers, geraden Punch, Fußtritte usw. Messerabwehr durfte natürlich auch nicht fehlen, aber Vorsicht sollte da an erster Stelle stehen - Freddy erläuterte dies mehr als eindringlich!

Ach ja und dann die gute alte Fallschule und die Griffe und die Hebel und, und, und..... alles Dinge, die dem Karate oftmals abhanden gekommen sind und leider nur bei wenigen Spezialisten noch geübt werden.

In diesem Sinne freuen wir uns schon auf das nächste Mal!

Christian Gembe  
Budokan München  
[www.kampfkunstschule-budokan.de](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)

Photos: Budokan München



