

## **Ochi-Lehrgang am 27.10.2018 in Donaueschingen**

Am 27.10.2018 trafen sich 6 Karateka, um wieder einmal in Donaueschingen bei Ochi-Sensei zu trainieren. Die Flagge für die Unterstufe hielt unser Ralf hoch. Mit Freude stellten wir fest, dass er im 1. Training ganz schön ins Schwitzen kam.

Wieder einmal hatte unser Sensei Josef im Training vor dem Lehrgang den richtigen Riecher. Viel von dem, was uns beim Lehrgang erwartete kam im Training „dran“. Diese gute Vorbereitung freute uns alle!

So barg das 1. Training der Oberstufe gleich eine Überraschung: statt des erwarteten anstrengenden Kihon durften wir – nicht weniger anstrengend – in ca. 45 min. im Wechsel alle Heian- sowie Sentei-Katas machen. Davon Empi und Heian Godan gleich zweimal. Weiter machten wir mit Tekki Shodan, Bassai Sho und Kanku Sho.

Nach einer kurzen Verschnaufpause machten wir mit wechselnden Partnern Gohon-, Kihon-Ippon- und Jiyu-Ippon-Kumite. Ruck zuck war die erste Einheit vorbei.

Für die zweite Trainingseinheit wurden alle Gruppen zusammengefasst. Ochi-Sensei ließ sich Zeit und wir wärmten uns intensiv eine halbe Stunde lang auf.

Jetzt noch eine halbe Stunde trainieren – dachten wir...

Das zweite Training hatte es in sich. Nun kamen sie doch noch, die anstrengenden Kihon Kombinationen. Und gefühlte 10 Bahnen Ushiro-Geri. Den Abschluss bildeten alle bekannten Formen von Sonoba-Geri. Alles in einer halben Stunde – die auch echt gereicht hätte...

Aber statt „Yame“ kam: „kurze Pause“. Und so ging es eine weitere halbe Stunde mit Kumite mit wechselnden Partnern weiter. Wieder über Gohon- zu Kihon-Ippon- und Jiyu-Ippon-Kumite. Als Krönung noch leichtes Randori.

Der Lehrgang bot wieder einmal alles, was wir von einem Lehrgang mit Ochi-Sensei erwarten: schönes, schweißtreibendes Training und viele gute Gespräche mit den Karateka aus den befreundeten Dojos nah und fern. In Donaueschingen hat sich die Karate-Familie einmal mehr getroffen. Um dies zu genießen ließen wir uns mit der Rückfahrt Zeit. Um 17.30 Uhr starteten wir nach Tut.

Dort gingen Silvie, Jürgen und Maria mit Jürgen, Manu und Helmut noch zusammen Pizza essen. Horst ging pfeifen – er wollte sich beim Handball noch verausgaben, hat vermutlich nicht genug geschwitzt ;-). Markus ging nach Hause und Ralf „anderweitig essen“.

So hatten wir zu sechst noch einen unterhaltsamen Ausgang dieses schönen Lehrgangs, bei dem wir unsere liebe Silvie in die Schweiz verabschiedeten. Silvie, vergiss' uns nicht!!