



05.06.2018 16:06

Sonstiges

## Eine Trainingseinheit im Okinawa-Stil

**Karate: Thomas Heinlein von der SV Böblingen und der Sindelfinger Andy Fields auf Japan-Reise**



Zoom Haruta-Sensei (Mitte) mit Andy Fields (links davon) und Thomas Heinlein (rechts): Eine ganz besondere Karate-Trainingseinheit auf der japanischen Insel Okinawa Foto: red

BÖBLINGEN/SINDELFINGEN (red). Einen ganz besonderen Leckerbissen erwartete Thomas Heinlein (2. Dan) von der SV Böblingen und Andy Fields (3. Dan) vom VfL Sindelfingen in Japan: Neben der Metropole Tokio, der gesamten Hauptinsel (Honshu) sowie der Nordinsel (Hokkaido) suchten die beiden Karate-Meister noch ein besonderes Ausflugsziel auf.

Am Ende der Reise stand Okinawa auf dem Plan, und dort das Training bei einem Großmeister. Thomas Heinlein war durch seine Verbindung zum Land der aufgehenden Sonne gut vorbereitet - seine Ehefrau kommt von dort, er selbst hat bereits einige Jahre dort verbracht. Die Insel Okinawa, die erst 1972 offiziell an Japan zurückging, war bis ins späte 19. Jahrhundert ein eigenständiges Königreich mit dem Namen Ryukyu. Ähnlich wie Malta in Europa fand auf Okinawa reger Handel mit China, Korea und Japan statt. Eines der Güter war zu dieser Zeit auch die Kampfkunst aus China, die auf Okinawa angepasst wurde. So entstand Karate, die Kunst der leeren Hand. Die Stilrichtung der beiden Senseis aus Deutschland nennt sich "Shotokan", die ihre Wurzeln auf Okinawa hat. Gründer Funakoshi Gichin ist auf Okinawa geboren, hat unter Anko Itosu seinen Stil entwickelt und ihn später nach Tokio in die Universitäten getragen. Der Name Shotokan ist ein Zusammenschluss des Spitznamens (Shoto) und des Hauses (Kan).

Thomas Heinlein und Andy Fields verbrachten vier Tage auf der Insel. Neben dem Sightseeing-Programm waren zwei dreistündige Trainingseinheiten bei Großmeister Kensuke Haruta (8. Dan Shotokan) geplant. Für beide war es bereits der zweite Karate-Besuch auf der Insel, im Sommer 2017 hatten sie bei Großmeister Zenpo Shimabukuro (10. Dan Shorin-Ryu) trainiert.

Okinawa ist entgegen der Hauptinsel Honshu bei weitem nicht so gut ausgebaut, sodass die Fahrt ins Dojo (Trainingshalle) schon ein kleines Abenteuer war. Nach gut 40 Minuten standen sie vor einem Wohnhaus mit einem Vorbau, ein älterer Mann im Karate-Anzug kam auf sie zu und begrüßte sie herzlich. Thomas Heinlein und Andy Fields begannen gleich zusammen mit zwei weiteren Meistern, einigen Kindern und Erwachsenen mit dem Training.

#### **Komplette Aufzeichnungen des Meisters werden erst mal übersetzt**

Neben der Grundschule, dem Kampf und der Kata (stilisierter Kampf) lag der Fokus vor allem auf Disziplin und Gehorsam. Das Dojo-Kun, die Verhaltensregeln im Training, werden noch vor der ersten körperlichen Einheit erlernt. Die beiden waren vom Training sehr überrascht, "da es wirklich wieder zurück zu den Anfängen ging, die wir im Laufe der Jahre oftmals aus den Augen verloren hatten" (Heinlein). Grundtechniken wurden auf den Prüfstand gestellt und teilweise aus anderen Blickwinkeln betrachtet. Die Strenge im Dojo, aber auch die Herzlichkeit der Menschen machten den Besuch zu einem besonderen Erlebnis. Zum Abschluss des Trainings bekamen sie die kompletten Aufzeichnungen des Meisters, die momentan von Heinleins Frau ins Deutsche übersetzt werden. Neben dem Dojo-Kun (Verhaltensregeln) sind dort weitere Tipps zu den Techniken enthalten, die sie jetzt auch in Deutschland umsetzen möchten. Außerdem gibt es bereits jetzt weitere Planungen für längere Aufenthalte auf der Insel, um noch mehr von den Großmeistern dort zu lernen.

Wer gerne eine Karate-Einheit im Okinawa-Stil miterleben möchte: SV Böblingen und VfL Sindelfingen freuen sich über neue Kampfkunst-Interessierte. Details zum Training stehen auf den Websites der Vereine unter <http://www.karate-boeblingen.de> und <http://www.karate-sindelfingen.de> im Netz.

[\[ Fenster schließen... \]](#)