



Programm Juli bis September 2008

Thema	<p><i>Kontakt</i></p> <p>Kontakt, Berührung, liegt an der Basis jeglicher Kampfkunst, diese Tatsache ist so offensichtlich, dass wir sie scheinbar nicht weiter bedenken müssen. Aber sind wir mit der/dem Übungspartner/in tatsächlich immer in Kontakt, wenn wir miteinander üben? Ist es nicht manchmal so, dass uke „sich an tori hängt“ und den Hebel oder Wurf nur über sich ergehen lässt? Oder dass tori seine Technik durchzieht, ohne zu beachten, wie es uke damit geht? In solchen Fällen sind <i>bloß zwei Körper in Kontakt, nicht zwei Menschen</i>.</p> <p>Der Kontakt zwischen den Partnern sollte schon beim Verbeugen vor der Übung beginnen. Ich verbeuge mich bewusst vor dem Gegenüber, um meinen Respekt zu erweisen und die Bereitschaft zu zeigen, mich auf einen Kontakt überhaupt einzulassen.</p> <p>Bei den Eingängen zu den Techniken achte ich darauf, dass der körperliche Kontakt möglichst harmonisch entsteht, und während der Techniken verfolge ich achtsam, was mit der/dem Partner/in, aber auch in mir selbst, momentan geschieht. Nach jeder Technik löse ich den Körperkontakt ganz bewusst, als würde ich einen Schlusspunkt setzen. Das Verbeugen nach einer Übung macht mich schließlich frei für das Erleben neuer Begegnungen.</p>															
Vorbereitung	<p><i>Chi Gong Tamura</i>: Indem wir diese ruhigen vorbereitenden Übungen praktizieren, stellen wir <i>Kontakt zu uns selbst</i> her, zu unseren Empfindungen und zu unserer Atmung, die uns auch während der nachfolgenden Partnerübungen bewusst bleiben sollen.</p> <p><i>Suwari waza kokyu ho</i>: Die Atemübung im Knien, sei es mit einem oder mit zwei Armen, ist eine gute Gelegenheit, den Kontakt zur/zum Partner/in herzustellen und zu studieren.</p>															
Techniken	<p><i>Katame waza</i>: Vor allem bei den Hebeltechniken, von ikkyo bis gokyo, ist tori dafür verantwortlich, den Kontakt herzustellen, zu gestalten und wieder zu beenden.</p> <p><i>Suwari waza & hammi hantachi waza</i>: Als tori, der sich auf den Knien bewegt, habe ich einen speziellen Kontakt zum Boden, zur Erde, den ich aus dem Alltag nicht gewohnt bin.</p> <p><i>Bokken & Jo</i>: Die Arbeit mit den Waffen stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, den Kontakt zwischen der/dem Partner/in und mir herzustellen. Sie/er hat nur Kontakt zur eigenen Waffe, ebenso wie ich, trotzdem versuchen wir, einander zu „berühren“.</p>															
Angriffe	<table><tr><td>01-07</td><td>20-07</td><td>katate tori: gyaku hammi & ai hammi</td></tr><tr><td>21-07</td><td>10-08</td><td>ushiro waza</td></tr><tr><td>11-08</td><td>31-08</td><td>shomen uchi & yokomen uchi</td></tr><tr><td>01-09</td><td>21-09</td><td>Kombinationen aus Greifen & Schlagen, z. B. kata tori men uchi</td></tr><tr><td>ab</td><td>22-09</td><td>Techniken aus den Prüfungsprogrammen</td></tr></table>	01-07	20-07	katate tori: gyaku hammi & ai hammi	21-07	10-08	ushiro waza	11-08	31-08	shomen uchi & yokomen uchi	01-09	21-09	Kombinationen aus Greifen & Schlagen, z. B. kata tori men uchi	ab	22-09	Techniken aus den Prüfungsprogrammen
01-07	20-07	katate tori: gyaku hammi & ai hammi														
21-07	10-08	ushiro waza														
11-08	31-08	shomen uchi & yokomen uchi														
01-09	21-09	Kombinationen aus Greifen & Schlagen, z. B. kata tori men uchi														
ab	22-09	Techniken aus den Prüfungsprogrammen														
Abschluss	<p><i>Haishin undo</i>: Rückendehnung zu zweit.</p>															