

KCT Sommer 2010 Avignon / Provence



Der Weg zur inneren Mitte

KCT Karate-come-together Avignon
30. August - 04. September 2010

Momentaufnahmen ...



Erstes Treffen in Avignon
Sonntag abend à Dîner



Erster Blick ins Dojo
(Aufenthaltsraum)



Warm Up



1. Pause (guuut...)



Sightseeing-Tag
Avignon



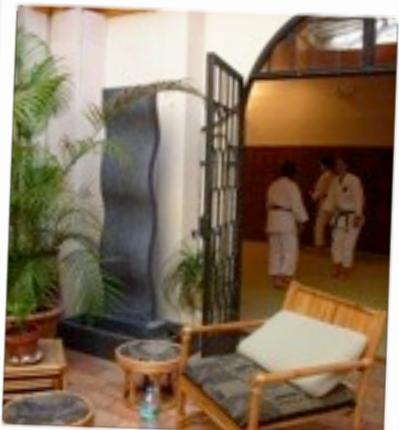
Blick auf die Rhône von den
Höhen des Palais des Papes



Unser aller Vorbild
zum Weitermachen



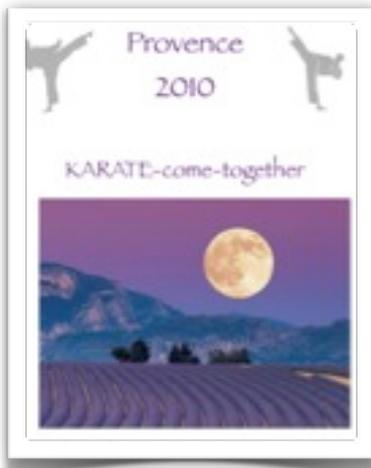
Tägliche Frühstückspause am
Place de l'Horloge



... und weiter geht's

Ein Traum ...

Herrschaftlich zeichnet sich die Silhouette des Palais des Papes in der Morgensonne ab. Unser Weg vom Parkplatz der Rhone-Insel vor Avignon über die Brücke durch eines der alten Tore der Stadt Richtung DOJO du CENTRE könnte schöner nicht sein.



... wird wahr

Ein traditionelles Dojo - Zentraldojo von Avignon - erwartet uns. Dieter und ich durften bereits an Ostern dieses Jahres die Bekanntschaft des Dojoleiters Careem Ameerally machen - einem ehem. Kadermitglied der frz. Nationalmannschaft und Träger des 4. DAN Shotokan-Karate. Nach einem gemeinsamen Training wurden die Weichen für eine Karate-Trainingswoche im

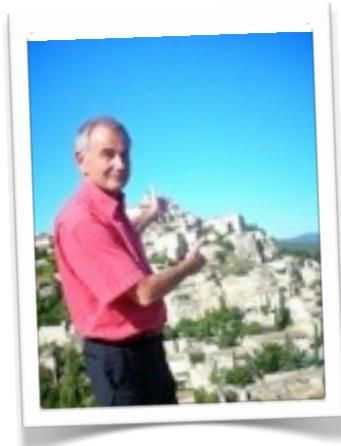
Sommer gelegt. Ein lang gehegter Traum von Dieter Ruh wurde wahr.

Das Dojo, in welchem schon seit über 30 Jahren eifrig trainiert wird, liegt in einem der herrlich schönen alten Stadthäuser in einer der vornehmen Stadtteile Avignons. Ein schöner, alter Kamin lässt die Geschichte dieses Herrschaftshaus erahnen...



Eine wahrlich gemischte Gruppe aus unterschiedlichsten Dojos Süddeutschlands - der jüngste ist 14, die „Älteste nach Baujahr“ bereits im 70. Lebensjahr - sieht freudig und gespannt diesem Provence-Gasshuku entgegen. Sie sollten nicht enttäuscht werden..

Karate-come-together



GORDES -
bekanntes Dorf der Provence



Dîner in
St. Saturnin-les-Avignon



Le vin, le pain et autres
spécialités de Provence



Body & Mind kommen
zusammen - langsam



... im Schweiß unseres
Angesichts ...



Promener in Saintes-les-
Maries-de-la-Mer



Camargue -
Paradies für Flamingos ...



... sowie Hengste & Stiere
(jeglicher Art)



Erschöpft & glücklich -
so schön kann das Leben sein!

Trainings-Motto

Jedes Zazen findet im Kreis statt. Der Kreis ist für Dieter ein wichtiges Element - er verbindet den Trainer mit der Gruppe und bildet so eine symbolische Einheit. Außergewöhnlich ist auch Dieters Art des Mittrainierens. Er selbst stellt sich immer mit in die Reihe - vom ersten bis zum letzten Tsuki.

Diesmal hat er zudem ein ganz besonderes Symbol mitgebracht - eine liegende Acht in Form eines glänzenden Messingstücks. Es ist das Symbol des immerwährenden Chi-Flusses, der Unendlichkeit. Über die fließende Bewegung kommt man jedoch immer wieder über die Mitte - über das Zentrum. Das soll nun auch das Motto dieser Trainingswoche darstellen. Die Konzentration auf und die Stärkung der eigenen Mitte - des Hara. Die Arm- und Beintechniken kommen so stabil wie von selbst. Wir Europäer sind diesbezüglich sowieso viel zu „Oberkörperlastig“. Mit diesem Fokus können wir das Kime auf den entscheidenden Punkt (Ippon) bringen ohne zu lange in der Muskelanspannung zu verharren. Gerade viele männliche Karatekas haben hier ihr Thema.

Aller Anfang ist schwer...

Doch beharrlich lässt sich dieses gemeinsame Ziel letztendlich erreichen. Zumindest ist dies von Anfang an unser aller Vorsatz. Aufbauend auf die Grundschultechnik eines Oi-Zukis und der richtigen Fortbewegung über die korrekte Bein- und Fußhaltung konzentrieren wir uns alle vorwiegend auf unsere Mitte - den Bauch unterhalb unseres Nabels. An darauf aufbauenden Partnerübungen können wir dann alles ganz praktisch testen. Wer nicht wirklich konzentriert dabei ist, dem hält das Training am Partner schnell den Spiegel vor.

Nur Übung macht den Meister

Angesichts der draußen noch sehr sommerlichen Temperaturen von 25°-30°C bleibt der Schweiß nicht aus. Die Pausen werden sehr begrüßt, zumal hier ein leckeres Petit Déjeuner (Frühstück) auf dem Place de l'Horloge lockt. Ach, wie herrlich kann das Leben sein - la vie en rose!

Erfrischt gehen wir danach frohgemut ins Dojo zurück und lassen uns weiter schmieden. Grundschuleinheiten wechseln sich mit Kumitevarianten und Kata-Abläufen ab. Durch alles erkennen wir den roten Faden - und das Ziel. Unsere eigene Mitte.

In einer von Dieters Erklärungen kommt die Metapher klar zum Vorschein. Die Stärkung der eigenen Mitte hilft uns innerhalb des Dojos - und außerhalb!

Wir schulen gleichzeitig unsere mentale Stabilität und können das Training symbolisch in entsprechenden Alltagssituationen gut anwenden. Wir können im Leben dem ein oder anderen Kampf aus dem Weg gehen. Was sowieso - laut Dieter - das Sinnvollste ist. Hierzu bedarf es vor allem der Gelassenheit und der inneren Sicherheit, welche sich im Training mit dem vorgegebenen Motto gut trainieren lassen. Doch manchmal mag ein Kampf unvermeidbar erscheinen. Und auch hier oder gerade dann kommt es besonders auf die Souveränität unseres Selbst an. Diese Anregungen geben noch viel Stoff für abendliche philosophische Gesprächsrunden.

Viel Training - viel Muße

Doch eines kommt trotz zwei Trainingseinheiten pro Tag (ca. 2,5 Std) nicht zu kurz - der Urlaub und die Seele baumeln lassen. Wir sind auf keinen Fall reif für die Insel und das Plätzchen unter der Palme - nein, jeden Tag gibt es ein anderes Programm. Beginnend mit Kultur in Avignon, danach ein herrlicher Ausflug an die schön-

sten Orte des Luberon, angefangen von L'Isle-sur-la-Sorgue, über Goult und danach zum berühmtesten Ort der Provence - Gordes. Es folgt die Camargue inkl. eines Badeaufenthalts in Saintes-Maries-de-la-Mer sowie eine Kajakfahrt auf der Gardon durch die berühmte altrömische Brücke Pont-du-Gard hindurch.

Südfrankreich ist für Dieter schon fast zur 2. Heimat geworden. Zur Provence entwickelte sich im Laufe der Zeit eine besondere Liebesbeziehung. Es sind vor allem die Lebensart des „Laissez-faire“ sowie die romantischen kleinen Dörfer abseits des Tourismus, welche das Herz höher schlagen lassen. Menschen beobachten, mit Einheimischen plaudern - einfach „da hocke“. Das sind die Erholungsoasen im Wirbel des Alltags. Und genau das bekommen wir als Gruppe bestens vermittelt. Natürlich sind die Insider Tipps heiß begehrt und so kommt es, dass unsere Gruppe von 15 Karatekas wie eine Familie auf Zeit die Tage genießt. Und abends sitzen wir meist unter lauschigen Platanen und sagen wie Goethe: „Ach Augenblick, verweile noch, du bist so schön!“

Doch auch die schönsten Momente fließen dahin und so heisst es am Freitag Mittag nach dem letzten Training Abschied nehmen. Von den Freunden, vom Dojo, von Careem, der extra noch vorbei kam, um Adieu zu sagen. Aber er sagte auch „À bientôt“, eine Einladung wiederzukommen. Er ist begeistert von der Karate-Energie, welche wir in sein Dojo brachten.

Ein ideelles Andenken bekommen alle noch zum Schluß - ein Galet mit der Inschrift „KCT Avignon 2010“. Galets sind 7-Millionen Jahre alte Steine aus dem alten Rhone-Flußbett, auf welchem sich die Gegend westlich von Avignon befindet. Ein Symbol für Stärke und Beständigkeit.

À bientôt, Dieter. Wir wollen wiederkommen!“