



Lehrgang mit Marcus Gutzmer beim 1. Shotokan Karate Club Frankenthal



Beim diesjährigen Lehrgang des **1. Shotokan Karate Club Frankenthal** stand die Kata „*Gojushiho-Dai*“ auf dem Programm. Diese Kata, die vom Shotokan-Stilrichtungsgründer Gichin Funakoshi in „Hotaku“ (Spechtklopfen) umbenannt wurde bevor der Ursprungsname wieder verwendet wurde, gehört mit zu den höchsten und anspruchsvollsten Kata im Shotokan. Die Ursprungsform der Gojushiho (chinesisch „Useishi“) ist die höchste Kata des Shuri-Te.



Im Shotokan werden zwei Varianten trainiert, Gojushiho-**SHO**, die überwiegend das rechte Bein trainiert und Gojushiho-**DAI**, die das linke Bein stärker trainiert. Auch der in Shotokan-Katas eher seltener verwendete Neko-Achi-Dachi („Katzenfußstand“) verlangt eine ständige Körperspannung und Balance, um die Kata nicht „wacklig“ erscheinen zu lassen. Hierzu machte Marcus viele Übungen, die komplexen Drehungen zusammen mit den Handtechniken zu koordinieren. Mit einem Partner zusammen wurden die Drehungen immer wieder geübt und korrigiert.

In der zweiten Einheit ging Marcus auf die Sequenzen im Kiba-Dachi („Reiterstellung“) der Kata ein und gab Hinweise, zu welchen typischen Fehlern es bei diesen Teilen kommt. Mit dem Partner zusammen wurden diese Sequenzen wiederholt und verbessert.

Zum Schluss zeigte Marcus einige Anwendungen von Techniken, die mit jedem Partner funktionieren oder dass diese einstudiert werden müssen.

Vielen Dank an den Ausrichter und an **Marcus** für diesen tollen Lehrgang.