

## Shotokan-DAN-Projekt 2019

### Teilnehmerbericht

Wie bereits seit einigen Jahren, war auch 2019 wieder das Dan-Projekt in Ludwigshafen. Das Projekt findet an insgesamt vier Terminen statt.

Die drei Trainingstermine finden an Samstagen, jeweils drei Stunden lang statt. So kann in der Regel auch jeder Berufstätige daran teilnehmen. Beim vierten Termin handelt es sich um die Prüfung selbst. Die Termine sind so über das Jahr verteilt, dass man die Möglichkeit hat, die Verbesserungsvorschläge im eigenen Dojo gut umsetzen zu können.

Dieses Jahr nahmen auch einige Teilnehmer aus Tübingen den längeren Anfahrtsweg in Kauf.

In der ersten Trainingseinheit war nach dem Aufwärmtraining der Schwerpunkt die Stände und die Ausführung der Fusstechniken. Diese wurde in verschiedenen Übungen trainiert. Dabei wurde auch auf kleinere Details Bezug genommen.

Weiter ging die Einheit mit dem Kihon-Training, wofür die Teilnehmer in Braun- und Schwarzgurte aufgeteilt wurden. In der jeweiligen Gruppe wurden die prüfungsrelevanten Kombinationen für die verschiedenen Dan-Grade trainiert. Wer aufgepasst hat, hat dort im Training auch schon die Kombinationen trainiert, welche bei der Prüfung dann nach Ansage des Prüfers gezeigt werden mussten. Dabei wurde aber auch auf Stände wie Neko-Ashi-Dachi und Sanchin-Dachi Wert gelegt.

Im zweiten und dritten Teil lagen die Schwerpunkte bei der Kata, aber auch beim Jiyu-Ippon-Kumite. Es wurden sämtliche Tokui-Katas der Teilnehmer geübt und auf schwierige Passagen und Teilnehmerfragen eingegangen. Jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit seine Tokui-Kata einzeln vorzuführen und ein persönliches Feedback zu erhalten. Was beim Jiyu-Ippon-Kumite zu beachten ist, konnte ausführlich mit Partner trainiert werden. Dabei wurden die entsprechenden Ausweichbewegungen, mit Block- und Kontertechniken vertieft.

Nach der dritten und damit letzten Einheit vor der Prüfung hat am Ende jeder Teilnehmer ein persönliches Feedback erhalten.

Am Ende standen zehn Teilnehmer beim vierten Termin in der Prüfung. Mehrere Prüflinge zum ersten Dan bis hoch zu einem Teilnehmer, welcher die Prüfung zum 5. Dan absolvierte.

Sämtliche Teilnehmer haben die Prüfung bestanden und konnten sich über den erreichten Erfolg und den Lohn für die Mühen freuen. Die Prüfung fand im Dojo des PSV und somit auch in einem schönen Rahmen statt. Nach der Prüfung saßen dann die meisten Teilnehmer und die Prüfer noch bei einem gemütlichen Essen in der Gaststätte des PSV zusammen und ließen den Tag ausklingen, bis dann jeder die Heimfahrt antrat.

Fazit bzw. warum ich das Dan-Projekt nur empfehlen kann:

Das Dan-Projekt findet im mit Matten ausgelegten Dojo des PSV statt. Die Teilnehmerzahl ist überschaubar, so dass wirklich auf jeden Einzelnen eingegangen wird. Es erhält wirklich jeder Empfehlungen, für das Training im eigenen Dojo. Was ich finde persönlich super finde. Bei großen Lehrgängen, in unschönen, riesigen Turnhallen, mit über hundert Teilnehmern, ist man nur Einer von Vielen. Dies ist hier eindeutig nicht der Fall.

Ein weiterer großer Vorteil ist, dass zu dem normalen Heimtraining, zusätzlich noch die Möglichkeit besteht, in den Dojos von Udo und Bernd zu trainieren, um sich so noch besser auf die bevorstehende Prüfung vorzubereiten. Viele Teilnehmer sind Trainer und haben daher oft keine Möglichkeit zur angemessenen Vorbereitung.

Somit ein wirklich tolles Angebot, welches ich selbst mit sehr viel Spaß das ganze Jahr hindurch wahrgenommen habe.

Der krönende Abschluss dieses Projektes war für mich dann meine erfolgreich bestandene Prüfung. Dieses Gefühl ist einfach das Beste.

Das alles sind tolle Vorteile aus meiner Erfahrung und nach meiner Meinung. Alles in allem war es eine schöne und lehrreiche Zeit, die einfach sehr viel Spaß gemacht hat. Und das ist doch letztlich für uns alle das Wichtigste am Sport.

Ich bedanke mich daher bei den Trainern/Prüfern und den übrigen Teilnehmern für diese schöne gemeinsame Zeit.

Markus Fossler (KD Mutterstadt e.V.)  
Teilnehmer, jetzt 2. Dan



Zum 1. Dan: Chris Wippich, Yannik Henry (beide Budokai Worms), Patrick Hellebrandt (TSG Schwäbisch-Hall), Andreas Rolleiser (Uni Tübingen), Tim Hartmann (TSG Eintracht Planckstadt), Christian Berg (TUS Ludwigshafen-Oggersheim)

Zum 2. Dan: Markus Fossler (KD Mutterstadt), Teoman Kiraci (PSV Ludwigshafen)

Zum 4. Dan: Andre Petras (Kazuya Sasbach)

Zum 5. Dan: Klajdi Kordhishti (Uni Tübingen)

Allen nochmals nachträglich herzlichen Glückwunsch