

## Erster Ki- und Karate-Lehrgang mit Petra Schmidt in Hamburg

**Zum ersten Mal fand am 4. Oktober 2008 in Hamburg-Niendorf ein Ki- und Karate-Lehrgang mit Petra Schmidt statt.**

Bei diesem stiloffenen Lehrgang für alle Graduierung stellte Petra Schmidt ihr Konzept des Ki-Karate vor. Dabei geht es darum Übungsmethoden zu entwickeln, mit denen auch im fortgeschrittenen Alter und unabhängig vom Geschlecht Karate-Techniken verbessert werden können. Das heißt Steigerung der Effektivität der Techniken - ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein eine Person ist. Dazu ist aber ein Umdenken erforderlich: Weg von herkömmlichen „Hau-Drauf-Methoden“, hin zu intelligenten und angemessenen Übungen, die darauf abzielen, unser Material – Körper und Geist – bestmöglich, sprich: möglichst effektiv zu nutzen. Wie wir im Training feststellten, ist das leichter gesagt, als getan.

Das Training unterteilte sich in zwei Blöcke, die jeweils eine Einheit mit Ki und eine Einheit mit Kara-



te-Techniken beinhalteten. Beim Ki-Training standen Beweglichkeit, Atmung, Anspannung, bewusstes Loslassen sowie koordinative Fähigkeiten im Vordergrund, die bei manchem Teilnehmer sicherlich für neue Varianten von Muskelkater sorgten. Beim anschließenden Karate-Training wurden die vorherigen Übungen sehr anschaulich in Karate-Techniken

wie Oi-Zuki und Gedan-Barai überführt. Es war dabei aber schwierig, sich zunächst von alten Bewegungsmustern zu lösen und zu versuchen, z.B. eine Basistechnik wie den Gedan-Barai unter neuen Aspekten neu zu lernen (wann setzt Körperspannung ein, wie erzeuge ich die richtige Spannung in den Beinen, wie muss ich dazu die Füße aufsetzen usw.).

Der Lehrgang war eine sehr interessante Erfahrung und machte Lust auf weitere Trainings. Wer mehr über Petras Schmidts Konzept oder Ihr Buch „Ki-Karate“ erfahren möchte, sieht sich am besten ihre Homepage [www.ki-karate.com](http://www.ki-karate.com) an. Der nächste ki-Karate Lehrgang mit Petra Schmidt in Hamburg wird am 19. September 2009 in der gleichen Halle stattfinden. Weitere Infos, Berichte und Bilder unter [www.karate-hamburg.de](http://www.karate-hamburg.de) (Breitensport).

**Michael Dück**, HKV-Breitensportreferent