

## FLIEGEN-FANGEN MIT KARATE-PIONIER ALBRECHT PFLÜGER, 7. DAN



**"Bierdeckel-Karate-Lehrgang" beim Dojo Dokan Bocholt**

Was Karate mit Fliegen-Fangen, Bierdeckeln und Nußschalen gemeinsam hat, erfuhren die Karatekas vom Dojo Dokan Bocholt sowie viele, zum Teil von weit her angereiste, externe Gäste beim jüngsten, vom Bocholter Karate-Dojo in der Turnhalle des Berufskollegs Bocholt West ausgerichteten Karate-Lehrgang.

Albrecht Pflüger, 7. DAN Shotokan-Karate, 2. DAN Ju-Jutsu und 1. DAN Aikido, Karate-Pionier in Deutschland und Verfasser mehrerer Karate- und Selbstverteidigungsbücher, sparte nicht mit anschaulichen Vergleichen, um den Lehrgangsteilnehmern wichtige und interessante Aspekte aus allen Bereichen des Karate und der Selbstverteidigung näherzubringen.

Aufmerksam lauschten die Anwesenden, wie Albrecht Pflüger in ruhiger Atmosphäre mit stets höflichen und freundlichen Umgangsformen bildreich Wesensmerkmale des Karate und der Selbstverteidigung erklärte.

So verglich er eine Karate-Technik mit dem Fangen einer Fliege:

Man sollte die Fliege zunächst wachsam beobachten, bevor man in einem günstigen Augenblick blitzschnell mit entspannter Muskulatur zuschlägt und erst zuletzt die Muskulatur anspannt, um die Fliege zu fangen. Pflüger gebrauchte diesen Vergleich, um deutlich zu machen, wie Karatekas ihre Techniken korrekt und effektiv ausführen sollten.

Dabei kritisierte er, dass viele Karatekas die Dynamik ihrer eigenen Techniken behindern, indem sie bereits beim Zuschlagen ihre Muskulatur zu sehr verkrampfen.

Albrecht Pflüger war, zusammen mit seinen 3 Vereinskameraden Angelika, Conny und Uli, bereits am Freitag abend aus Leonberg bei Stuttgart angereist und wurde vom Bocholter Karate-Trainer, Josef Walke (4. DAN Shotokan-Karate), sowie weiteren DAN-Trägern des Dojo Dokan Bocholt herzlich in gemütlicher Runde begrüßt. Entsprechend groß war die Wiedersehensfreude, denn man kannte sich bereits aufgrund vorausgegangener Kontakte gut.

Der Lehrgang selbst gliederte sich in insgesamt 5 Einheiten, wovon 4 am Samstag und 1 am Sonntag stattfanden.

Die **erste Trainingseinheit** galt am Samstagmorgen der **Unterstufe**:

Nachdem Albrecht Pflüger die Anwesenden ausführlich über korrekte Umgangsformen im Karate informiert hatte - u.a. über die Bedeutung des umfangreichen Begrüßungs- und Abgrüßungsrituals vor und nach einem Training - , wandte er sich, nach einer kurzen Aufwärmphase, den einzelnen Elementen des Karate zu:

In der **Grundschule** erläuterte er den Teilnehmern die korrekte Ausführung und das Blocken eines Fauststoßes (Oizuki). Beim Fauststoß legte er z.B. Wert darauf, dass die jeweils andere Faust gleichzeitig zurückgezogen wird (Hikite), um durch eine dabei erzeugte Rumpfdrehung aufgrund der größeren Schwungmasse eine höhere Effektivität zu erzielen. Ebenso zeigte er den anwesenden Karatekas, wie sie einem Block dieser Technik (z.B. mit Age Uke) einen geeigneten Gegenangriff (z.B. Gyaku Zuki oder Shuto Uchi) folgen lassen können. Dabei - wie auch in allen folgenden Einheiten - wurden seine besonderen pädagogischen Qualitäten deutlich:

Alle Übungen erfolgten mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad und wurden zunächst von Pflüger demonstriert, bevor sie dann von den Teilnehmern allein oder mit einem Partner in Anwendung eingeübt werden konnten.



Im Rahmen der **Kata** übte Pflüger mit den Karatekas der Unterstufe die Heian Shodan und die Heian Nidan. Ausgehend von der Abfolge der Bewegungsabläufe bei der jeweiligen Kata, erläuterte er schließlich auch ausgewählte Techniken in der Anwendung (Bunkai).

Auch bei der **zweiten Trainingseinheit** am Samstagmorgen ging Pflüger, nun vor den Karatekas der **Oberstufe**, auf die Bedeutung der Etikette beim Karate ein und sagte, diese dürfe nicht nur oberflächlich ausgeführt, sondern müsse auch mit Inhalt erfüllt werden.

Nachdem seine Schülerin Angelika, ebenfalls schon Trägerin des schwarzen Gürtels, ihren überwiegend männlichen Sportskameraden im Rahmen der Aufwärmphase bereits mächtig eingeheizt hatte, übte Pflüger mit den Teilnehmern das Fallen (Ukemi) nach hinten und zur Seite als Vorbereitung auf eine Anwendung bei den später folgenden Selbstverteidigungstechniken.

Er erläuterte dabei z.B., daß es beim Rückwärtsfallen wichtig sei, den Kopf auf die Brust zu nehmen, damit man nicht mit dem Hinterkopf auf dem Boden aufschlage. Hier kam er dann zu seinem Bierdeckel-Vergleich: Wenn man mit dem Kinn einen Bierdeckel auf die Brust drücke und diesen festhalten könne, werde der Kopf korrekt gehalten. Beim Fallen nach hinten solle man gleichzeitig die entstehende Energie kanalisieren, indem man zunächst den Schwerpunkt nach unten senke und sich dann mit einem runden Rücken abrolle. Einen solchermaßen geformten Rücken verglich er wiederum mit einer Nußschale - und nun wußte auch der letzte Karateka in der Halle, wie er das meinte.

Auch bei der **Grundschule** griff Pflüger wieder zu einem Vergleich: Um den Karatekas klarzumachen, dass eine korrekte Karate-Technik nach vorne aus der Hüfte heraus gestartet wird, und um eine solche Bewegung aus der Hüfte zu perfektionieren, sollten sie sich bei ihren Vorwärtsbewegungen vorstellen, sie zögen sich an einer virtuellen Stange nach vorn. Insgesamt legte Pflüger, gerade auch bei der Oberstufe, Wert auf eine präzise Ausführung aller Techniken. So empfahl er den Anwesenden, auf besonderes Imponier-Gehabe bei der Ausführung von Karate-Techniken (z.B. übertriebenes Stampfen mit den Füßen beim Oizuki oder zu große Ausholbewegungen beim Gedan Barai) zu verzichten, und stattdessen besser die physikalischen Gesetze sowie das grundlegende Prinzip des Karate, eine korrekte Reihenfolge der Phasen Entspannung - Anspannung - Entspannung, zu beachten.

Zur korrekten Ausführung eines Oizuki führte Pflüger u.a. aus, dass man auf die gleichzeitige Bewegung von Faust und Fuß achten solle. Außerdem solle die Drehbewegung der schlagenden Faust zur Erzielung einer größeren Schockwirkung (Pflüger verglich diese mit dem Drall eines Geschosses) genau dann einsetzen, wenn diese die Hüfte verlasse; drehe man die Faust erst später, so behindere ein dann zulange angespannter Bizeps die Schnelligkeit der Bewegung.

Mit der Oberstufe trainierte Pflüger am Samstagmorgen die **Katas** Heian Godan und Tekki Shodan. Auch hier griff er einzelne Techniken (wie z.B. Manji Uke aus der Heian Godan) heraus, erklärte deren präzise Ausführung und demonstrierte Anwendungsbeispiele.

Bereits in die erste Trainingseinheit der Oberstufe integrierte Pflüger auch Elemente der **Selbstverteidigung (SV)**:

Hier profitierten die Lehrgangsteilnehmer von seiner große Erfahrung, die er auch in anderen Budo-Sportarten, wie Judo, Ju Jutsu oder Aikido, besitzt. Beispielsweise übten die Teilnehmer nach Pflügers Anleitung, wie man einen Faustangriff (Kizami Zuki) mit einem Wurf (Wegsicheln des Beines, bekannt aus dem Judo), einem Armhebel (Überdehnung der Gelenke, bekannt aus dem Ju-Jutsu) oder einem Wegschleudern des Gegners (Ausnutzen von Zentrifugalkräften, bekannt aus dem Aikido) kontern und sicher beenden kann.





Nach einer kurzen Mittagspause begann dann am frühen Samstagnachmittag die **dritte Trainingseinheit** für die **Unterstufe**:

Hier übte Pflüger mit den Karatekas u.a. **Grundschultechniken**, wie z.B. korrekten Stand in der Verteidigungsstellung Kokutsu Dachi, Abwehr mit einem Handkantenschlag (Shuto Uke) und richtige Ausführung eines Halbkreisfußtrittes (Mawashi Geri). Auch die Kata Heian Shodan bildete noch einmal einen Schwerpunkt dieser Trainingseinheit.

Am späten Samstagnachmittag war dann die **Oberstufe** im Rahmen der **vierten Trainingseinheit** wieder an der Reihe:

Pflüger knüpfte an Trainingsinhalte vom Vormittag an, als er noch einmal auf die **Kata** Tekki Shodan einging. Anhand der in dieser Kata vorkommenden Technik Haishu Uke erklärte er, daß man viele Karate-Techniken sowohl zur Verteidigung als auch zum Angriff einsetzen könne und demonstrierte dies wieder an praktischen Beispielen.

Anschließend wurde die Kata Meikyo einstudiert:

Abschnittsweise zeigte Pflüger die Abläufe einzelner Bewegungssequenzen und deren Anwendung, bevor er sie von den Karatekas, zum Teil als Übung mit Partner, nachmachen ließ. Schwerpunkte seiner Erläuterungen waren hier u.a. die Abwehr eines Stockes (Bo Uke) und der Sprung am Schluß der Meikyo. Auch beim Einüben dieser Kata legte Pflüger erneut Wert auf korrekte Techniken und die Betonung jeder einzelnen Technik. Dies begann bereits mit der ersten Technik der Kata: Pflüger erklärte, daß diese Anfangsbewegung zunächst schnell gestartet werden müsse, um dann langsam und mit Anspannung beendet zu werden.

Am Samstagabend kam man dann zum gemütlichen Teil dieses Lehrgangs:

Alle Karatekas trafen sich zur großen **Lehrgangsfete** bei Irmgard Gildhuis, die ihnen dazu freundlicherweise das passende Ambiente zur Verfügung gestellt hatte, und feierten zum Teil noch



bis in den frühen Morgen. Es wurde berichtet, daß einige Aktive dabei sogar ansehnliche Rekorde im einarmigen Reißen erreicht haben sollen ...

Sonntagmorgen stand dann die **fünfte und letzte Trainingseinheit** auf dem Programm :**Selbstverteidigung** - für **Unter- und Oberstufe** gemeinsam.

Pflüger zeigte hier sehr effektive Techniken, die auch gegen körperlich überlegene Gegner wirksam angewendet werden können. So ging er z.B. auf die Abwehr von Umklammerungen ein, u.a. die Befreiung aus dem bekannten "Schwitzkasten". Die Anwesenden konnten sich bei den anschließenden Partnerübungen dann persönlich davon überzeugen, wie "schön" es ist, wenn der Verteidiger dem Angreifer mit der Handkante über die Nasenscheidewand fährt, mit dem Daumen in die Augen oder hinter dem Ohr drückt oder ähnlich sensible Stellen attackiert, welche auch ein körperlich überlegener Gegner nicht schützen kann. Der Angreifer vergaß darüber dann sehr schnell, was er eigentlich von seinem Gegenüber wollte ...



Pflüger wollte potentiellen Kritikern von vorneherein den Wind aus den Segeln nehmen, als er von den sogenannten JA-ABER-Techniken sprach:

Kritiker würden nämlich häufig die Wirksamkeit der von ihm gezeigten SV-Techniken in Frage stellen, indem sie sagten : " JA, ABER wenn der Verteidiger dann so oder so reagiert, dann mache ich das und das... ". Diesem Einwand entgegnete er durch den Hinweis, daß eine effektive SV geprägt sei durch Überraschung des Angreifers und variable Abwehrtechniken, die stets eine Reaktion auf die konkrete Angriffssituation des Gegners darstellten.

Eine solche Flexibilität der Abwehr sei aber nur durch intensives Training der SV unter Berücksichtigung verschiedener Angriffsvarianten zu erreichen. Pflüger konnte sich in diesem Zusammenhang einen verschmitzten und werbewirksamen Hinweis auf die von ihm herausgegebenen **SV-DVDs** nicht verkneifen :

"Auf diesen DVDs ist das gesamte, von mir heute gezeigte Programm und noch viel mehr enthalten - einmal zum Einüben im Training und dann demonstriert in einer Anwendungssituation auf der Straße."

Zum Schluss der SV-Trainingseinheit nahm Pflüger den anwesenden Karatekas bewußt die Illusion zu glauben, sie würden durch ein intensives Studium der SV unbesiegbar. Vielmehr betonte er, es gebe keine 100%-ige SV. Allerdings könne ein in SV geschulter Karateka seine Chancen in einer Verteidigungssituation gegenüber einem Ungeübten spürbar verbessern.

Zudem warnte Pflüger die Karatekas vor Hyperaktionismus bei der SV:

Unter Hinweis auf die bestehende Gesetzeslage mit ihren Notwehr- und Nothilfe-Paragrafen ermahnte er sie, in Verteidigungssituationen die Verhältnismäßigkeit der Mittel zu beachten und nicht gleich jeden alkoholisierten Familienvater, der ihnen an den Kragen wolle, in Grund und Boden zu schlagen.

Am Ende dieses überaus interessanten und lehrreichen Lehrgangs bedankten sich alle Anwesenden mit einem langanhaltenden Applaus bei Albrecht Pflüger. Sepp Walke, Karate-Chef des Dojo Dokan Bocholt, faßte diesen Dank aller Aktiven noch einmal in Worte und brachte seine Hoffnung zum Ausdruck, dies möge nicht der erste und letzte Lehrgang von Albrecht Pflüger in Bocholt gewesen sein. Zugleich bedankte er sich bei allen Organisatoren für ihren Einsatz bei der umfangreichen Vorbereitung dieses Lehrgangs.



Peter Tebroke und Norbert Üffink, weitere Trainer des Karate Dojo Dokan Bocholt, die im Vorfeld die wesentlichen Kontakte zu Albrecht Pflüger geknüpft hatten, ließen es sich nicht nehmen, ebenfalls ein paar Dankesworte an Pflüger zu richten und sich bei ihm mit einem Buchgeschenk sowie einem weiteren, hochprozentigen Präsent (als Hilfe beim Umblättern des Buches, wie Tebroke humorvoll dazu anmerkte) im Namen aller zu bedanken.

Pflüger war davon sichtlich gerührt, denn er versprach unmittelbar, wiederzukommen: "An mir soll's nicht liegen!"

Überraschend ließ er die Anwesenden auch an seiner persönlichen Freude teilhaben, als er ihnen mitteilte, dass er auf den Tag genau vor 40 Jahren bei 4 hochrangigen japanischen Großmeistern seine Prüfung zum 1. DAN (Schwarzgurt) bestanden habe.

Damit ging ein für alle Karatekas interessantes und äußerst lehrreiches Karate-Wochenende zu Ende.

**LEHRGANGSBERICHT VON CONNY AUS LEONBERG**

**FRAGEN AN EINEN KARATEPIONIER: INTERVIEW MIT ALBRECHT PFLÜGER**