

Meine erste Karateprüfung oder von „Spinnenaugen“ und glücklichen Gesichtern

Eine Prüfung ist für jeden Karateka ein ganz besonderer Moment. Hier zeigt sich, ob das Training erfolgreich war: Ob das, was man gelernt hat, auch in so einer angespannten Situation funktioniert. So wie eine Matheprüfung in der Schule ist es auch beim Karate: Man muss zeigen, was man kann – nur eben mit dem Körper.

Die Dojo-Türen schlossen sich am 22. Februar um 17.30 Uhr zu unserer ersten Prüfung. Mein achtjähriger Sohn und ich wollten den 10. Kyu erringen. Bei Karate beginnt man in der Regel mit dem weißen Gürtel. Nach der ersten Prüfung hat man dann den 10. Kyu erreicht und arbeitet sich nach oben bis zum 1. Kyu. Danach folgt der 1. Dan, der schwarze Gürtel.

Zusammen mit rund 20 anderen Karatekas des EBT nahmen wir Aufstellung vor den strengen Augen unseres Prüfers Senpai Frank. Wir landeten in der vordersten Dreierreihe. Damit war unsere Anfängerhoffnung auf ein gelegentliches „Abgucken“ schon mal dahin. Aber egal, wir waren froh, uns nach nur wenigen Trainingsmonaten einer Prüfung stellen zu können. Bei Kyokushin, den Karate-Stil, den wir trainieren, beginnt die Prüfung zunächst mit Kihon. Als Kihon bezeichnet man die Grundtechniken, die aus Schlag-, Block- und Trittbewegungen bestehen. Leider kassierte ich schnell die ersten Korrekturhinweise von Senpai Frank. Mein Sohn hingegen hielt sich sehr gut. „Dann geht wenigstens einer aus der Familie mit einem roten Gürtel nach Hause“, tröstete ich mich in Gedanken.

Alternativ: Alle Prüflinge mit einem weißen Gürtel konnten nun kurz pausieren, denn die Fortgeschrittenen mit den höheren Gürteln mussten zunächst ihr Können unter Beweis stellen, bevor wir gemeinsam fortfahren würden. Zusammen ging es schließlich weiter mit den Kumite. Die Kumite sind eine Kombination aus Block und Gegenangriff. Hier lief es besser für mich. Mein Sohn kam hingegen zwischendurch etwas aus dem Takt, was Senpai Franks natürlich nicht entging. "Ich habe Spinnenaugen", hatte er uns ja beruhigender Weise während der Prüfung wissen lassen...

Wenig später folgte das Finale: die Kata. Die Kata ist besonders anspruchsvoll, denn es handelt sich hierbei um einen Bewegungsablauf von ungefähr 20 Techniken – Blöcke und Schläge -, die hintereinander erfolgen. Die Kata „durften“ wir gleich mehrfach durchlaufen, wo uns bei steigendem Tempo so langsam (fast zwei Stunden waren inzwischen vergangen) die Kraft und die Konzentration verließen.

Zu guter Letzt kamen die Kraftübungen. Erst die Liegestütze. 10 Stück auf den Handknöcheln sind für den 10. Kyu, gefordert. Senpai Frank nahm es aber auch hier ganz genau, was Technik und Ästhetik anbelangt. So waren es am Ende keine 10 Liegestütze, sondern faktisch wohl eher 30 und gefühlt schätzungsweise 579. Auch bei den folgenden Situps schien Senpai Frank eine leise Freude daran zu haben, großzügig aufzurunden. Nun ja, so kurz vor Schluss wollte natürlich keiner schlapp machen. Alle, auch die Kinder, schafften es.

Ob das aber alles für unsere Gürtel gereicht hatte, blieb abzuwarten. Senpai Frank kündigte an, sich kurz zurückzuziehen (genug Notizen hatte er sich ja zwischendurch gemacht) und dann zu verkünden, „wer bestanden und WER NICHT bestanden“ habe. Ein Satz, der zumindest unser mentales „cool-down“ nun nicht gerade beschleunigte.

Dann die Verkündung: Senpai Frank gab einigen Karateka individuelle Hinweise, lobte auch ausdrücklich alle Kinder und teilte dann mit, dass alle die Prüfung bestanden hätten!!

Huh, ich blickte sofort erleichtert zu meinem Sohn, der mir mit strahlendem Gesicht seine „Daumen hoch“ zeigte. Yes!! Da waren schon fast drei Stunden vergangen, die wir so schnell nicht vergessen werden.

Dass es am Ende aller Ungewissheit zum Trotz funktioniert hat, ist natürlich auch ein großer Verdienst unserer Trainer Senpai Frank, Senpai Jens und Senpai Siggie, die uns auf ihre ganz individuelle Art gut vorbereitet hatten. Senpai Jens hatte uns im Vorfeld der Prüfung sogar ein Zusatztraining ermöglicht. Ganz herzlichen Dank dafür. Mein Sohn war happy und fand es „super“.

Matthias