

Interview

März 2006

Wie kamst Du zum Karate?

Ein Bubentraum...! Ich träumte schon als kleiner Junge von Karate. Seit 1994 bin ich aktiv dabei.

Warum Shukokai Karate?

Zufall oder eben nicht; das nächste Trainingscenter von meinem Wohnort war ein Shukokai-Dojo.

Was unterscheidet nach heutiger Sicht Shukokai von anderen Stilrichtungen?

Die Forschung! Das Streben nach Weiterentwicklung, nach Optimierung, nach Perfektion. Die stetige Frage nach „wie geht es noch besser, noch effizienter, noch schneller, noch schlagkräftiger“, das ist eine tägliche Herausforderung. Die bringt Spannung, Leben und Dynamik in einen Karatestil.

Was fasziniert Dich am Karate – was am Shukokai Stil?

Das Streben nach dem Perfekten – der Weg zu Perfektionismus in Kampf und Technik.

Was gibt Dir Dein Karate-Training im alltäglichen Leben?

Alles! Was ich heute habe, wer ich heute bin – alles, was mich ausmacht, verdanke ich dem Karate. Karate ist mein Leben! Selbstverständlich gehören Werte hierzu wie Selbstvertrauen, Disziplin, Wille, Motivation, Energie und vieles mehr.

Welche Ziele verfolgst Du im Karate?

Mein erstes Ziel war der Weltmeistertitel. Vor allem nach Erreichen des zweiten Titels fiel ich in ein „Sinn-Loch“. Heute ist es mir wichtig, dass ich mich verbessern kann – technisch, aber auch persönlich. Das Ziel ist heute tatsächlich der Weg. Ein Sprichwort, das ich heute leben darf.

Was bedeuten Dir die Meisterschaften?

Viel! Ich empfinde Meisterschaften als ein wichtiger Bestandteil in der Laufbahn eines Karatekas; er gehört zur Ausbildung. Die Erfahrungen, physischer und psychischer Natur sind wertvoll und bringen einem weiter. Es sind einzigartige Momente, welche man an Meisterschaften und in der Vorbereitung erleben darf. Es gibt hierzu viele eindruckliche Geschichten zu erzählen; Geschichten, die einen prägen, die einen stärken.

Welches ist Deine Lieblingsdisziplin (1 = Favorit)

Kata einzeln 3

Team Kata 4

Kumite einzeln 1

Team Kumite 2

Deine Lieblingstechnik?

Ippon Ashi-Tsuki

Was sind Deine grössten Erfolge?

Birmingham, der erste Weltmeistertitel war ein Meilenstein in meiner Laufbahn. Der zweite WM-Titel war eine Bestätigung meines Könnens und Reife. Das Glücksgefühl bei beiden Erfolgen war riesig. Beim zweiten Mal empfand ich dazu eine grosse Erleichterung.

Was sind die Ziele für die WM in Finnland?

Der WM-Titel! Es wäre allerdings sehr schön, auch im Team einen Sieg zu erreichen. Der Team-Geist, der in der Vorbereitung und an der Meisterschaft entsteht und wächst, ist etwas Wunderbares.

Wir bereitest Du Dich auf diese Meisterschaft vor? Wie sieht konkret Dein Wochentrainingsplan aus?

Ich trainiere drei Mal pro Woche im Dojo. Zusätzlich kommen die Ausdauerinheiten dazu. Zwei Mal 30-45, ein Mal 45-60 Minuten dazu. Selbstverständlich auch Liegestützen, Bauchübungen, etc

Wo oder wie holst Du Dir die Motivation?

Ich bin ein Perfektionist – es muss alles passen. Vorher gebe ich nicht locker. Ich will immer besser werden!

2008 findet die WM in der Schweiz statt. Was bedeutet das für Deine Karatekarriere?

Schön, dass sie in der Schweiz statt findet. Ich plane allerdings noch nicht soweit voraus.

Deine Lieblingskata?

Tomorino Passai

Soke Kimura – wie ist Deine „Beziehung“ zu ihm?

Ich habe ihn zwei Mal erlebt und durfte an seinen Gasshukus teilnehmen. Die „Andersartigkeit“ hat mich schon damals fasziniert. Mit dem Training von Shihan Steve Lunt hat sich das Verständnis für die Shukokai-Technik vergrössert – ebenso der Stellenwert des Stils. Die Technik von Soke Kimura ist mir ein Vorbild!

Du unterrichtest auch Schüler – was bedeutet Dir das?

Sehr viel! Jemanden aufzeigen zu können, welche Wege Erfolg mit sich bringen, die Erfahrungen weiter zu geben, das ist etwas sehr Tiefes; eine Bereicherung auch für meine eigene Entwicklung.

Welche Sportarten betreibst Du noch ausser Karate?

Der Ball hat auch auf mich eine grosse Wirkung: Fussball, Volleyball, Basketball, Golf..... Als Sportbegeisterter übe ich diese Sportarten sehr gerne aus, habe allerdings nur wenig Zeit dafür.

Wie „gesund“ und „fit“ sieht Dein Alltag aus?

Ernährung Ich geniesse die gute und gesunde Küche zu Hause (Kompliment an meine Frau Nina!). Ich achte auf abwechslungsreiche und fettarme Nahrung, auf eine ausreichende Vitaminzufuhr. Ich trinke viel Wasser und esse viel Früchte. Gesund und gut – das ist hier mein Motto!

Bewegung Mein Training bietet mit genügend Bewegung. Das Karatetraining ist ein sehr ausgeglichenes Training. Ich fühle mich gut dabei.

Mental Ich halte meine Ziele immer vor Augen; denke täglich mehrmals daran. Auch der Geist kann (und sollte) trainiert werden. Mit Ausdauertraining habe ich eine gute Gelegenheit gefunden, Mentaltraining zu praktizieren. Zettel mit positiven Leitsätzen findet man überall bei mir zu Hause.

Welche Hobbies hast Du noch?

Meine Familie! Ich verbringe sehr gerne Zeit mit meiner Tochter und freue mich, wenn wir gemeinsam spielen können. Das gibt mir sehr viel.

Was assoziiert Du mit – welche Bilder tauchen bei Dir auf bei:

Budo Weg der leeren Hand
Japan Sushi

Samuari	Ritterhaftigkeit – ein Bild, das ich persönlich für meinen Weg anstrebe
Shukokai	Soke Kimura und Shihan Steve

Deine (Wert-)Vorstellung für:

Erfolg Ziel erreichen
Sieg gleich wie Erfolg. Wer erfolgreich ist, siegt; wer siegt, ist erfolgreich.
Kampf wichtiger Grundstein im Karate
Training Freude, Disziplin, Herausforderung. Ein weiterer Schritt zum Ziel.

Dein Tipp für einen Einsteiger – was ist das Wichtigste?

Freude! Der Spassfaktor ist zu Beginn sicherlich der Wichtigste

Dein Tipp für einen Wettkämpfer – was ist das Wichtigste?

Das Ziel nie aus den Augen verlieren. Stets an sich selber arbeiten.