

# 15 Jahre Spanien-LG, 3 Jahre in Tarifa mit Wolf-Dieter Wichmann, 7. Dan



Seit 15 Jahren trainieren wir im Herbst in Spanien, seit nun 3 Jahren in Tarifa.

Die Teilnehmer kommen im Beaterio, einem von Endo (einem Urfranken, der seit 40 Jahren Karate betreibt) umgebauten Kloster mitten in der Altstadt Tarifas unter. Wir leben in komfortablen 2-6 Personen Appartements, alle mit eigener Küche, Dusche und Klimaanlage. Der Lehrgang ist geprägt von der Mischung aus intensivem abendlichem Training und tagsüber viel freier Zeit zum Erholen, Bummeln und dem Besichtigen der Schönheiten Andalusiens und Afrikas.

Trainiert wird auf dem Campo, ein am Berg, 300m über Tarifa gelegenes Freigelände mit Blick auf Afrika. Manchmal kreisen Geier oder Adler über uns in der leichten Brise des Levante oder Poniente.

Das zweistündige Training, im traditionellen Shotokan-Stil in der Form des Fudoshin-Ryu ist sehr intensiv. Der diesjährige Schwerpunkt lag auf dem „ganzheitlichen“ „nicht-zurückgehaltenen“ Angriff. Übungen ohne Abwehr, auch mit geschlossenen Augen verlangten viel Vertrauen auf die Technik des Angreifers.

Auch das Trainieren höherer Kata in der Ura-Form forderte die Teilnehmer auf, über den Automatismus der letzten Jahrzehnte hinaus zu gehen.

Da die Gruppe klein ist (15-20 Leute) und recht hoch graduiert (die Mehrheit sind Danträger bis 4. Dan) ist das Trainingsniveau anspruchsvoll. Aber auch ein paar Weiß- und Farbgurte trainieren begeistert mit.

Wer möchte kann den Morgen mit Za-Zen beginnen und alle beschließen den Abend in den Tapas-Bars oder hervorragenden Restaurants der Altstadt.

Und nach dem Lehrgang ist immer wieder vor dem Lehrgang!

WD.Wichmann

Viele weitere Bilder und Infos findet man unter [www.budo-club.de](http://www.budo-club.de)