



# Shotokan

Doro Hastenflug



# Shotokan

Doro Hastenflug

Doro Hastenpflug

Shotokan

Books on Demand

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-8448-5140-3

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Kapitel 2

Kapitel 3

Kapitel 4

Kapitel 5

Kapitel 6

Kapitel 7

Kapitel 8

Kapitel 9

Kapitel 10

Kapitel 11

Kapitel 12

Kapitel 13

Kapitel 14

Kapitel 15

Kapitel 16

Kapitel 17

Kapitel 18

Kapitel 19

Kapitel 20

Kapitel 21

Kapitel 22

Kapitel 23

Kapitel 24

Kapitel 25

Kapitel 26

Kapitel 27

Kapitel 28

Kapitel 29

Danksagung

## Deutschland

### 1

Donnerstag, 18.07.

Es regnete mal wieder in Strömen, wie so oft im Ruhrgebiet. Alice sah aus ihrem Küchenfenster auf die Straße. Sie glaubte, Victor gesehen zu haben. Oh, wie toll dieser Typ war! Sie begegnete ihm häufig im *Stratos*, ihrer Stammkneipe. Sie hatten allerdings noch nie ein Wort miteinander gewechselt. Ihn anzusprechen, dazu fehlte ihr einfach der Mut. Ihm schien es ähnlich zu gehen, denn auch Victor war eindeutig an ihr interessiert. Sie seufzte! Wie furchtbar, inzwischen war sie 33 Jahre alt und nicht dazu in der Lage jemanden anzusprechen, den sie interessant fand. Aber egal, es tut ja auch mal gut, nur zu träumen.

Ihr Name war Alice Dale, der Vater Amerikaner, die Mutter Deutsche. Seitdem ihr Vater in Rente gegangen war, lebten ihre Eltern in Amerika. Alice und ihr Bruder Mike hatten sich damals für Deutschland entschieden. Sie arbeitete als Laborassistentin im Krankenhaus. Die Arbeit machte ihr nur mäßig Spaß, dafür liebte sie ihr Hobby, den Karatesport, umso mehr. Schon seit frühester Kindheit hatte Alice ihren Vater damit genervt, sie doch in einem Verein anzumelden, aber er war immer dagegen. Mit 18 machte sie sich dann auf und suchte sich selbst einen Verein. Sie trainierte hart, arbeitete an sich und war fast jeden Tag beim Training. So schaffte sie es zügig bis zum Braungurt, dem höchsten Schülergrad. Seit sie allerdings im Berufsleben immer mehr gefordert wurde, konnte sie nicht mehr regelmäßig trainieren. Trotzdem war ihr nächstes Ziel, die Meisterstufe zu erreichen: den Schwarzgurt, den ersten Dan.

Alice sah auf die Uhr. Oh verdammt! Sie musste sich beeilen, wenn sie noch rechtzeitig zum Training kommen

wollte. Elende Victor-Träumerei! Sie rannte los, schnappte sich ihre Sporttasche, die neben der Wohnungstür schon bereit stand, und stürzte die Treppe hinunter. Dann hetzte sie zum Auto und fuhr mit quietschenden Reifen davon.

Alice war rechtzeitig umgezogen und mit einer Verbeugung betrat sie pünktlich das Dojo, die Halle. Zum Glück! Wäre sie zu spät gekommen, hätte sie erst einmal 40 Liegestützen als Strafe machen müssen, und da hatte sie nun wirklich keine Lust zu. Rolf, der Trainer, war in solchen Fällen immer sehr streng. Die Schüler nahmen, aufsteigend nach der Gurtfarbe, in einer Reihe Aufstellung zum Angruß, dem Ritsu Rei, bei dem die Karatekas sich mit angelegten Händen an den Oberschenkeln verbeugen. Ganz rechts standen die Weißgurte, es folgten die Gelbgurte und so ging es bis zu den Braungurten. Dann setzten sich Meister und Schüler mit dem Gesicht zueinander in den Kniesitz. Zunächst wurde ein Moment der Stille praktiziert. Alice richtete ihre Konzentration auf das bevorstehende Training und merkte, wie die Alltagsprobleme von ihr abfielen. Nach der Meditation legten alle Schüler beide Hände in Dreiecksform vor sich auf den Boden, sodass sich die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger berührten. Anschließend führten sie die Stirn zum Gruß in Richtung Handrücken, dem Za Rei. Auf ein Handzeichen des Trainers hin erhoben sie sich.

Zum Aufwärmen liefen sie zunächst 50 Runden durch die Halle. Alice stöhnte auf. Nicht schon wieder, dachte sie, denn dieser Beginn jeder Trainingsstunde gefiel ihr gar nicht. Der Trainingsraum hatte die Größe eines Tennisplatzes, eine Wand war bis auf Mannshöhe verspiegelt. Es folgten Dehnübungen. Nach 30 Minuten begannen sie mit den Karatetechniken, wieder hatten sie nebeneinander Aufstellung genommen. Mit dem geraden Fauststoß, Oi-Tsuki, gingen sie vorwärts. Rolf legte besonderen Wert auf den so wichtigen „tiefen“ und damit sicheren Stand, wobei der Rücken aufrecht ist, die Knie

leicht gebeugt sind, und der Körperschwerpunkt als Mittelpunkt nach unten verlagert wird. Alice spürte, wie hierbei die Muskeln in Spannung gebracht wurden, um sie blitzschnell einsetzen zu können. Dies war wichtig, um den Körper zu einem schnellen Angriff vorzukatapultieren oder beim Ausweichen aus der Gefahrenzone zu bringen. „Bevor du lernen kannst, andere zu besiegen, musst du lernen, sicher zu stehen“, sagen die alten Meister. Voller Konzentration, sich dabei in den Spiegeln korrigierend, führten sie ihre Techniken aus. Jede Technik endete mit einem Kiai, dem Kampfschrei. Mit ihrem stoßartigen Ausatmen am Ende der Technik konzentrierte Alice die entwickelte Kraft auf einen Punkt, in dem alle Muskeln schockartig „einzurasten“ schienen. Schließlich liefen sie noch einige Katas, altüberlieferte Übungsformen, ein Kampf gegen imaginäre Gegner. Jede Bewegung und jede Technik ist genau vorgeschrieben. Sie trainierten Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe.

Als sie nach neunzig Minuten wieder in die Umkleidekabine kamen, waren sie völlig erschöpft.

„Ich dachte, mein Herz springt mir aus der Brust“, sagte Jutta, eine der vier Frauen in der Gruppe. „War wieder mal heftig, aber toll.“

Ja, das Training war meist sehr anstrengend, aber danach fühlte man sich tatsächlich gut. Sie beeilten sich mit dem Duschen, denn heute wollte man mit einem gemeinsamen Essen den letzten Trainingstag vor den Sommerferien ausklingen lassen. Die Pizza wurde pünktlich geliefert und sie verbrachten einen schönen Abend in ihren Vereinsräumen. Dann hieß es für die nächsten Wochen Abschied nehmen. Alice verabschiedete sich herzlich und umarmte Jutta als letzte.

„Na, Alice, fährst du in den Ferien weg?“, fragte Jutta ihre Freundin.

„Nein, würd' ich ja gerne, aber ich bekomme keinen Urlaub.“

„Ich wünsch' dir trotzdem eine schöne Zeit!“

Und so fuhr Alice nach Hause, traurig, dass sie jetzt so lange ohne ihr Training auskommen musste. Sie beschloss, noch kurz bei ihrem Bruder Mike vorbeizuschauen. Die Geschwister wohnten in demselben Haus auf der gleichen Etage, jeder hatte aber seine eigene Wohnung von ca. 60 Quadratmetern. Mike war 29 und studierte Kommunikationswissenschaften. Er hatte sie wohl schon erwartet, denn er öffnete die Tür, kaum, dass sie geschellt hatte.

„Na, wie war's beim Training?“

„Anstrengend, aber gut! Wir haben noch Pizza gegessen.“

„Mmmh, klingt super! Willst du was trinken?“

„Ja, ein Wasser wäre nicht schlecht. Sollen wir am Wochenende ins *Stratos* gehen?“

„Wegen Victor?“, fragte Mike grinsend.

„Natürlich nicht.“ Alice fühlte sich ertappt.

Mike zuckte mit den Schultern. „Ich kann aber nur Sonntag, am Samstag muss ich fahren.“ Er jobbte am Wochenende als Taxifahrer.

„Okay, ich ruf Mia an, vielleicht hat sie ja Lust mitzukommen.“ Mia war eine ihrer besten Freundinnen.

Da sie am nächsten Tag wieder früh aufstehen musste, verabschiedete sie sich schon bald von ihrem Bruder und ging zu Bett. Alice freute sich, dass morgen bereits Freitag war. Das Wochenende stand vor der Tür - ein langes Wochenende, denn sie sollte noch drei Tage frei haben.

Am nächsten Tag rief sie gleich nach Feierabend Mia an und die Freundinnen verabredeten sich für den Sonntagabend.

## 2

Sonntag, 21.07.

Alice trug eine schwarze Hose und ein eng anliegendes Oberteil, beides hatte sie aus Thailand mitgebracht. Sie liebte diese leichten, weichfließenden Baumwollstoffe aus Asien. Als sie mit Mike das *Stratos* betrat, sahen sie sich suchend nach der Freundin um. Die Theke befand sich im rechten Teil der Kneipe. In diesem Bereich standen fünf Stehtische mit je vier Barhockern daran. Es war voll und Alice suchte die Tische ab. Aber hier war Mia nicht! Zur linken Hand standen zahlreiche Tische, einige erhöht auf einem Podest. Mike machte Alice auf Mia aufmerksam, die ihnen gutgelaunt von einem der hinteren Tische zuwinkte. Mia sah mit ihrem kurzen, frechen Haarschnitt total ausgeflippt aus, sie wechselte ständig die Haarfarbe und oft hatte sie eine oder mehrere Strähnen bunt eingefärbt. An ihre Naturhaarfarbe konnte Alice sich nicht erinnern.

Die Geschwister bahnten sich ihren Weg durch die Menge.

„Ein anderer Tisch war leider nicht mehr frei“, sagte Mia entschuldigend, da sie wusste, wie gern Alice an einem der Podesttische saß. Sie erhob sich, um die beiden zu begrüßen. „Hey, Alice! Gut siehst du aus!“

„Danke! Ist ja wahnsinnig voll heute Abend. 'Tschuldigung, dass du warten musstest.“

„Kein Problem, ich hab mich nett mit Alex unterhalten.“ Mia zwinkerte dem Typen am Nachbartisch zu. Mia, die immer Gutgelaunte, hatte keine Probleme mit Männern ins Gespräch zu kommen. Daher verstand die Freundin auch nicht Alice' Problem mit Victor. Aber in diesem Fall war Mia

ganz froh, dass Alice keinen Mut hatte ihn anzuquatschen, da sie Victor für einen ausgemachten Idioten hielt.

Dann schepperte es hinter ihnen. Danny war das Tablett aus der Hand gefallen, als einer der Gäste einen Schritt nach hinten tat. Der Ausweichversuch der Kellnerin kam eine Sekunde zu spät. Fluchend holte sie Aufnehmer und Kehrblech. Als der Schaden behoben war, nahm sie die Bestellung von Alice und Mike auf.

„Ich brauche einige Tipps von euch!“, sagte Mia gerade, als das Bier gebracht wurde. Mia redete über ihren bevorstehenden Urlaub auf Bali. Sie hoffte von Mike und Alice ein paar brauchbare Informationen zu bekommen, da die beiden schon mal dort waren. So erzählten sie von Indonesien, von langen, breiten Sandstränden und Palmen.

„Ach Mia, wenn ich doch mitfliegen könnte!“ Alice bekam Fernweh.

„Tu's doch, ich würd' mich freuen.“

„Keine Chance, ich bekomme jetzt keinen Urlaub. Aber im Frühjahr muss ich wieder weg, sonst krieg' ich 'nen Rappel.“

„Und wann machst du die nächste Reise?“ Mia knuffte Mike in die Seite.

„Mal sehen, erst muss ich das Geld zusammenkriegen. Aber ich denke, es klappt mit Alice im nächsten Jahr.“

Sie unterhielten sich noch lange über ihre Fernreisen. Der Abend verging, ohne dass Victor auftauchte. Mia verabschiedete sich gegen Mitternacht, die Geschwister blieben noch auf einen „Absacker“.

„Wie war dein Dienst letzte Nacht?“

„War nicht viel zu tun. Ach, Alice, was ich dir noch erzählen wollte, ich habe einen neuen Kollegen - Niklas Wegener.“

Alice sah ihren Bruder verständnislos an. „Ja, und?“

„Ich dachte, du kennst ihn vielleicht.“

„Warum sollte ich?“

Mike zuckte mit den Schultern. „Hätte ja mal sein können, macht auch Karate. Hat sogar 'ne eigene Schule oder so was in der Art.“

„Oder so was in der Art?“ Alice grinste ihn an.

„Ich weiß ja auch nichts Genaues. Aber ich habe seine Visitenkarte. Hat er mir wegen der Telefonnummer gegeben, falls wir mal 'nen Dienst tauschen müssen. Und ich hab' gesehen, dass da auch die Adresse dieser Schule draufsteht. Kannst ja mal hingehen.“

„Ja, okay.“ Alice sah sich nach Danny um und gab ihr ein Zeichen, dass sie zahlen wollten. Sie plauderten noch kurz mit der Kellnerin, dann machten sich die Geschwister auf den Heimweg.

„Ich hab' morgen frei, eventuell seh' ich mir dann die *Schule* von diesem Niklas mal an. Vielleicht kann ich in den nächsten Wochen dort mittrainieren. Im Verein sind ja Ferien.“

„Sei doch froh.“ Kopfschüttelnd schloss Mike die Haustür auf. „Du kriegst die Nase auch nicht voll! Na gut, ich leg dir einen Zettel mit der Adresse vor die Tür. Also, schlaf gut!“ Mit diesen Worten umarmte er die Schwester und verschwand in seiner Wohnung.

Alice putzte sich noch die Zähne, schlüpfte in ihren Schlafanzug und ging zu Bett.

### 3

Montag, 22.07.

Erst gegen Mittag wachte sie auf. Schlaftrunken krabbelte sie aus dem Bett, zog sich einen Morgenmantel über und inspizierte erstmal ihren Kühlschrank. Sie hatte noch Eier, Wurst und Käse, also brauchte sie nicht los, um noch etwas Essbares einzukaufen. Sie setzte Kaffee auf und legte zwei tiefgefrorene Brötchen in den Backofen, dann ging sie ins Bad.

Während des Frühstücks überlegte sie, was sie heute zu erledigen hatte. Zuerst würde sie mal durch die Stadt bummeln, dann - ach ja, sie brauchte unbedingt einen neuen Anwohner-Parkausweis. Und die Karateschule wollte sie finden, falls Mike an die Adresse gedacht hatte. Sie schlüpfte in ihre Lieblingsjeans, zog ein schwarzes T-Shirt mit roten japanischen Schriftzügen über, dazu schwarze Flip-Flops, und machte sich auf den Weg.

Eigentlich suchte sie nichts Bestimmtes, fand aber auch in den Boutiquen der Stadt nichts, was ihr gefiel. Um so besser - Geld gespart!

Ihren Ausweis bekam sie recht zügig, dabei hatte sie mit einer langen Wartezeit auf dem Amt gerechnet. Als Alice wieder im Auto saß, kramte sie in ihrer Tasche nach dem Zettel mit der Adresse, den Mike ihr tatsächlich vor die Türe gelegt hatte. Sie überlegte kurz, wie sie am besten dorthin käme, drehte dann das Radio auf und fuhr los. Die Straße hatte sie schnell erreicht, aber von einer Sportschule keine Spur...

Was war das für'n Scheiß? Stimmte die ganze Sache vielleicht gar nicht? War Niklas nur irgend so'n Spinner, der

sich wichtig tun wollte?

Sie war genervt und nachdem sie die Straße nun schon zum zweiten Mal auf und ab gefahren war, suchte sie einen Parkplatz und beschloss, ihre Suche zu Fuß fortzusetzen. Zum Glück war die Straße nicht besonders lang. Sie fragte eine alte Dame, die ihr mit einem Hund entgegenkam, aber leider konnte diese ihr auch nicht weiterhelfen. Dann sah sie an der Ecke eine Trinkhalle.

Letzter Versuch, wenn die auch nichts wissen, war's das wohl!

In dem Verkaufsraum war es ziemlich dunkel. Alice blinzelte, um sich an die Lichtverhältnisse zu gewöhnen. Nach einigen Schritten stand sie vor einer etwa zwei Meter langen Theke, auf der ein heilloses Durcheinander von unendlich vielen Plastikdosen mit diversen Weingummis, Lakritzen und Lollys herrschte. Im Regal dahinter, auf Augenhöhe, weitere Süßigkeiten, darüber Zigaretten und Spirituosen. Alles wirkte irgendwie schmuddelig.

„Na, Fräuleinchen, was kann ich für se tun?“ Ein alter Mann betrat hinter ihr den Raum.

Alice wirbelte herum. Dabei hätte sie beinahe den schon Rost ansetzenden Ständer mit Zeitschriften umgeworfen. Der Alte ging an ihr vorbei und trat hinter die Theke. „Ich musste mir die neue Karre vom Nachbarn ansehen“, sagte er und hob entschuldigend die Schultern. Er sah genauso ungepflegt aus wie sein Laden.

„Ich bin auf der Suche nach einer Kampfsportschule, die hier in der Straße sein soll.“

„'Ne Schule?“ Er schüttelte den Kopf und runzelte die Stirn. „Aber... ach ja, doch, im Hinterhof vom *Alten Krug*, da is' irgendsowas.“

Alice bedankte sich und ging das kurze Stück bis zu der Gaststätte zurück. Der *Alte Krug* war ihr bekannt, aber war da ein Hinterhof? Keine zwei Minuten und sie hatte ihr Ziel erreicht - tatsächlich, im Hof waren einige Parkplätze und ein kleiner Flachbau. War ihr noch nie aufgefallen, obwohl sie hier schon einige Male zum Essen war.

Sie suchte nach einer Klingel, fand aber keine, stattdessen ein kleines Schild mit der Aufschrift '**SHOTOKAN**'. Alice musste grinsen. Gute Idee, den Verein nach einer Karatestilart zu benennen! Sie klopfte und nach einer Weile hörte sie von drinnen Schritte. Ein junger Mann öffnete die Tür. Er sah sympathisch aus und lächelte sie an. „Ja?“

„Hi, ich bin Alice. Mein Bruder, ein Kollege von Niklas, hat mir diese Adresse genannt. Er sagte, ihr habt hier eine Karateschule, und die wollte ich mir mal ansehen.“

Der junge Mann schüttelte den Kopf, bat sie aber einzutreten. Alice sah sich um. Der Raum war klein. An der linken Seite war eine Theke, davor vier Barhocker. Die Türe daneben führte vermutlich zu den Umkleidekabinen, Toiletten und Duschen. In der Mitte stand ein runder Tisch mit acht Stühlen. In der rechten Wand waren neben einer Tür zwei kleine Fenster, durch die man in den Trainingsraum sehen konnte.

„Nein, eine Schule ist das hier nicht! Wir sind acht Karatekas, die sich regelmäßig treffen und zusammen trainieren. Hier haben alle die Meisterstufe, also wenigstens den ersten Dan. Für Anfänger ist das hier nix, tut mir leid. Aber am Stadtgarten ist ein Verein, frag da doch mal nach.“

Resigniert senkte Alice den Kopf. Sie hatte den Braungurt, den ersten Kyu. Zwar noch Schülergrad, aber immerhin war sie Dananwärterin.

„In dem Verein bin ich. Ich hab den ersten Kyu. Kann ich nicht trotzdem mal bei euch mitmachen?“

Er sah sie erstaunt an und forderte sie auf, auf einem der Barhocker Platz zu nehmen. „Willst du was trinken?“

„Gerne!“

„Cola oder Wasser?“

„Cola!“

Er ging hinter die Theke und holte aus dem riesigen Getränkeköhlschrank zwei kleine Flaschen Cola. Dann nahm er neben Alice Platz. „Ich heiße übrigens Patrick“, prostete er ihr zu. „Ob du mit uns trainieren kannst, kann ich nicht allein entscheiden.“

„Verstehe.“ Alice nickte.

„Einige der Jungs wollten heute gleich nach Feierabend kommen. In ungefähr einer halben Stunde werden sicher schon welche hier sein. Kannst du so lange warten?“

Alice nickte erneut.

Die nächste halbe Stunde verging wie im Flug, denn Alice und Patrick unterhielten sich sehr angeregt miteinander. Patrick erzählte Alice unter anderem, dass die Gruppe guten Freunden auch schon mal einen außergewöhnlichen Gefallen tut. „So haben wir mal die Frau meines Cousins beobachtet, da er befürchtete, sie würde ihn betrügen.“

„Wow, klingt spannend!“ Alice war beeindruckt.

„Na ja.“ Patrick machte eine wegwerfende Handbewegung. „Leider hat sich sein Verdacht bestätigt! Oder die Tochter eines befreundeten Paares... wochenlang war die Kleine verschwunden! Die zwei sind fast verrückt geworden vor Sorge. Aber schließlich haben wir die Ausreißerin in Berlin gefunden. Hört sich jetzt vielleicht aufregender an als es ist.“ Er dachte kurz nach und fügte dann grinsend hinzu: „Allerdings muss ich gestehen, Spaß gemacht hat mir das Ganze schon.“

Sie hätte gerne noch mehr von Patrick gehört, aber die ersten vier Männer erschienen zum Training. Erstaunt hörten sie sich ihren Wunsch, am Training teilzunehmen, an. Sie fragten sich, wie Niklas von ihnen erzählen konnte, da sie keine neuen Mitglieder wollten. Dennoch versprach man Alice, sich zusammzusetzen und darüber abzustimmen, ob man sie aufnehmen würde. Alice gab Patrick ihre Telefonnummer und machte sich auf den Weg zum Auto.

Die melden sich sowieso nicht mehr, dachte sie enttäuscht. Gerade als sie den Motor anließ, parkte jemand neben ihr. Ein sehr gutaussehender junger Mann stieg aus und lächelte ihr zu. Wow, dachte sie, nicht schlecht! Warum konnte sie nicht auch mal so'n Glück haben wie ihre Freundin Mia? Alice seufzte. Mia lächelt die Typen an und dann funkt es auch meist sofort - zumindest für eine gewisse Zeit. Bei ihr blieb's beim Lächeln. Wie bei Victor. Bei dem Gedanken an ihn gab sie wütend Gas und fuhr nach Hause.

Später am Abend erzählte sie Mike von dem *Verein* und ihrem Gespräch mit Patrick.

„Ich fänd's besser, wenn die sich nicht melden! Und was sind das für Gefälligkeiten, die für Freunde schon mal erledigt werden?“ Mike lachte kurz auf. „Egal, wie harmlos die Sache auch klingen mag, was ist, wenn dir dabei etwas passieren würde? Ist doch reines Privatvergnügen - da zahlt keine Versicherung auch nur einen Pfennig.“ Mike war so aufgebracht, dass Alice lachen musste.

Sie umarmte ihn. „Du bist ja schlimmer als Mum und Dad. Jetzt komm wieder runter!“ Leise fügte sie hinzu: „Die melden sich bestimmt nicht.“

„Und wenn doch? Du würdest in die Gruppe gehen, oder?“

„Ich denke schon.“

Mike verabschiedete sich. Er wollte noch zu seiner Freundin Sandra. Alice machte es sich im Wohnzimmer bequem und

sah sich einen Film im Fernsehen an.

## 4

Donnerstag, 25.07.

Als Alice von der Arbeit kam, hörte sie schon im Treppenhaus ihr Telefon läuten. Sie spurtete in die Wohnung und riss atemlos den Hörer von der Gabel.

„Alice? Hier ist Patrick. Also, wir haben über dich gesprochen. Ich hab mit Engelszungen auf die Jungs eingeredet. Hab ihnen einfach erzählt, dass du schon bald deine Schwarzgurtprüfung machen wirst. Und sie haben tatsächlich zugestimmt, dass du heute oder morgen beim Training mitmachen kannst.“

Alice unterdrückte einen Jubelschrei.

„Alice, bist du okay?“

„Ja, alles bestens. Ich komme gerne, morgen ist mir aber lieber.“

„Gut, dann bis morgen also. Um 19 Uhr fangen wir an.“

Ihr klopfte das Herz bis zum Hals. Sie hatten sie also doch nicht vergessen! Mike wollte sie allerdings erstmal nichts erzählen, da er sich nur unnötig Sorgen machen würde. Dafür war es noch früh genug, sollte man sie tatsächlich in die Gruppe aufnehmen.

## 5

Freitag, 26.07.

Als sie am Abend in die Vereinsräume kam, waren die Karatekas schon vollzählig versammelt. Alice musste trotz ihrer Aufregung grinsen, waren wahrscheinlich alle neugierig auf die Frau, die meinte, bei ihnen mitmachen zu können. Es handelte sich um acht junge Männer, alle so Mitte bis Ende 30. Sie stellten sich der Reihe nach vor: Frank, zweiter Dan. Christoph, zweiter Dan. Georg, fünfter Dan. Jürgen, erster Dan. Thomas, erster Dan. Hajo, erster Dan. Patrick, zweiter Dan. Ihn kannte sie ja schon, und... ihr stockte der Atem, der hübsche Typ vom Parkplatz am vergangenen Montag war Niklas, vierter Dan. Er warf ihr einen Blick zu, der ihr weiche Knie verursachte.

„Patrick erzählte, dass du bei uns mitmachen willst“, sagte er, und, wie sie meinte, etwas von oben herab.

Eingebildeter Affe, dachte sie, lächelte ihn aber freundlich an.

„Wenn das möglich wäre, würde ich mich sehr freuen.“

Er verneigte sich vor ihr, die Hände an die Oberschenkel angelegt, wie man es üblicherweise vor einem Kampf vor seinem Gegner tat. Diese Verbeugung drückt Achtung und Respekt vor dem Übungspartner aus.

„Also gut, gehen wir in die Halle, da hinten kannst du dich umziehen.“

Übertrieben aufrecht ging sie an Niklas vorbei in die ihr gezeigte Umkleidekabine. Sie sah nicht, wie Patrick und Hajo sich angrinsten.

Nach einem kurzen Aufwärmen gingen sie einige Techniken durch: Faust- und Fußtechniken, Angriffs- und Abwehrtechniken, dann einige Katas, ein Schattenkampf gegen unsichtbare Gegner, und schließlich Kampfübungen mit einem Partner, Kumite. Wie in ihrem Verein, so war es auch in dieser Gruppe üblich, den Angriff nur bis kurz vor den eigentlichen Zielpunkt zu schlagen.

Jeder der Männer sollte Alice mit einer Technik angreifen. Sie hatte entsprechend darauf zu reagieren. Sie musste den Angriff parieren und mit einem Gegenangriff kontern. Hier kam es auf Schnelligkeit, Reaktion und Distanzgefühl an.

Sie verneigten sich voreinander.

Ihr erster Gegner war Patrick. Er griff sie mit zwei schnell aufeinanderfolgenden geraden Fauststößen, Oi-Tsukis, zum Gesicht an, links - rechts! Ebenso schnell reagierte Alice mit der Fegeabwehr, Nagashi-Uke, wobei der angreifende Arm mit der Handfläche weggeschlagen wird. Dann trat sie einen Schritt vor und berührte das Kinn ihres Gegners mit dem Handballen.

Alice konnte kaum Luft holen, blitzschnell kamen die Angriffe der Männer.

Der letzte war schließlich Niklas. Wie Boxer tänzelten sie voreinander her, die Arme in Deckungsbereitschaft vor dem Körper. Sie ließen sich nicht aus den Augen. Dann trat Niklas mit dem rechten Bein einen Halbkreistritt, Mawashi-Geri, in Richtung von Alice' Kopf. Im Gegensatz zu den anderen zog er die Technik mit voller Wucht durch. Sie duckte sich gerade noch rechtzeitig unter dem blitzschnell ausgeführten Fußtritt hinweg. Was sollte das denn jetzt?, dachte sie wütend. Niklas schien sie provozieren zu wollen. Und anstatt sich an die Absprache zu halten, nur einen Angriff durchzuführen, griff er sie erneut an. Er trat mit dem gleichen Bein und der gleichen Technik wieder zu. Diesmal