

## Lehrgang der Superlative II

„Anfang November fuhr ich mit meinen Eltern früh um 4 Uhr morgens los um ca. 4 Stunden später beim „Lehrgang der Superlative“ in Frankenthal anzukommen.

Zu Beginn war es schon ungewohnt so ganz alleine ohne meine TKS-Vereinsfreunde da zu sein aber das überwand ich schnell und schloss neue Kontakte.

Der Vormittag gehörte den Kumite-Einheiten bei **Alexander Heimann, Noah Bitsch, Heinrich Leistenschneider und Jonathan Horne**, die 2014 in Bremen im Kumite-Team Vize-Weltmeister wurden. Ich fand es sehr gut, dass die Trainingseinheiten so getaktet waren, dass man bei jedem der jungen Dozenten eine Stunde trainieren konnte.

Nach einer kurzen Verschnaufpause trafen die Trainerinnen für Kata ein. Die Team-Weltmeister von 2014 **Jasmin Bleul, Christine Heinrich und Sophie Wachter** übernahmen das Training und in meinen Einheiten standen Heian Godan (ungewohnt nur nach vorn ausgerichtet) sowie Empi und Bassai Dai auf dem Plan. Es war nicht nur körperlich anstrengend sondern vor allem auch geistig. Kurz vor Ende ließen sie die Trennwände hoch damit alle Graduierungen zusammen kamen und wir gemeinsam Heian Shodan liefen. In diesem Moment war ich sehr froh dass wir in unserem Verein immer auch die unteren Kata üben, da ich beobachten konnte wie viele von den Dan-Trägern lange überlegen mussten...



## Lehrgang Gießen

Auch Anfang Dezember konnte ich meine Eltern dazu überreden mich bis nach Gießen zu fahren,

damit ich

dort noch einmal

bei den **Kata-Team-Weltmeisterinnen**

von 2014 schweißtreibende Einheiten

absolvieren konnte. Auch wenn so ein Tag lang

sein kann (um 20:00 Uhr waren wir erst wieder

zu hause) so kann ich doch nur jedem empfehlen auch mal

zu Lehrgängen zu fahren - das Trainieren mit vielen Fremden und doch Gleichgesinnten macht nicht nur Spaß, sondern bildet auch weiter! Und gern ließ ich meinen Gürtel von den netten Trainern und Trainerinnen unterschreiben - so habe ich die gute Energie immer noch bei mir;-)"



Es grüßt euch eure Lisa!