

合宿道



KYFFHÄUSER-KARATE-CAMP

Gasshuku-Do

in Kelbra
am Stausee



„Ge-
meinsam
mit Lisa fuhren
Zara-Leigh, Thomas und
ich in Richtung Kyffhäusergebirge
zum Stausee nach Kelbra und dort



bezogen wir im Gasthof Weidenmühle unser Quartier. Mit Familie Gille hatten wir uns zur ersten Trainingseinheit am Freitag verabredet und so schwitzten wir gemeinsam mit Aileen, Frieda und Tony beim Pratzentraining mit **Thomas Budich**. Nach dem Training und unserem Abendbrot gingen wir dann alle nach einem Sparziergang früh schlafen, denn Samstag erwartete uns das volle Programm: Der Tag begann mit einem reichhaltigen Frühstück, das wir mit Familie Gille und Lisa gemeinsam genossen. Dann ging es los - eine große Halle wurde in zwei Bereiche aufgeteilt und vier erfahrene Danträger hatten es sich zur Aufgabe gemacht die Heian Nidan in Ablauf, Bunkai und SV zu vermitteln, d.h. von der einen Einheit in die nächste wurde immer eine Verbindung geschaffen. Besonders gut hat uns auch gefallen den Karate-Lebensweg von **Lothar Ratschke, 8.Dan** zu vernehmen, der uns auf spannende Art und Weise seine Erfahrungen, Werte und Normen vermittelte. Am Abend war "Kinderdisco am See" und Aileen übernahm die Betreuung der Kinder.

Weltklassetechnik und realistisches Bunkai
gemeinsam präsentiert von Vater & Tochter

Christine Heinrich (4. Dan)

- Kata-Team Weltmeisterin 2014
- 3-fache Vize-Europameisterin Kata Team
- Mehrfache Deutsche Meisterin
- DKV-Nachwuchstrainerin

Andreas Heinrich (7. Dan)

- Vize-Meister European Master Games 2015
- Kata und Kumite
- Mehrfacher Deutscher Meister
- Landesstützpunktrainer Kata im KVBW



"Im Juli fuhren wir an einem Wochenende bis nach Stuttgart, um an einem Kata Lehrgang mit **Christine Heinrich** und ihrem Vater **Andreas** teilzunehmen. Das Thema an diesem Tag war für die ca. 30 Personen der Unterstufe die Heian Godan mit dazu-



gehöriger Bunkai. In sehr angenehmer Atmosphäre vermittelten Vater und Tochter zusammen ihr Wissen und auch meine Mama als Gelbgurträger konnte die Kata gut verstehen. Auch hier konnten wir viel neues und interessantes mitnehmen.



Am nächsten Tag bevor die lange Fahrt zurück startete, unternahmen wir noch mit einem Ausflug in das Mercedes - Museum und die vielen Pokale animierten mich spontan zu einer Kata-Einlage ;-)"



Liebe Grüße sendet eure Zara-Leigh