

ALKOHOLFREI Sport genießen

Anlässlich unseres 20-jährigen Bestehens luden wir in den Turnhallenkomplex am Ratsgarten nach Osterwieck ein ca. 80 Karateka folgten der Einladung zum Lehrgang mit Mathias Witzke 5.Dan und Sebastian Edelman 5.Dan. Neben vielen TKS-lern aus OW und WR reisten auch Interessierte aus Klötze, Calbe, Quedlinburg, Blankenburg, Hötensleben, Egeln, Salzwedel, Teuchern und Magdeburg an und füllten die Reihen. Mathias übernahm bei der Eröffnung die Aufgabe mit netten Worten die 20-jährige Vereinsgeschichte kurz zu umreißen und dem Vorstand Thomas, Janet und Maik eine Urkunde und die silberne Ehrenplakette des DKV zu überreichen, bevor endlich geschwitzt werden durfte.

Er begann auch gleich und stellte seine erste Einheit unter das Motto der Selbstverteidigung mit Karate-techniken, erst durch Wahrnehmung des eigenen "Wohlfühlbereiches", dann durch Wiederholung der 4 Grundschriftfolgen im Kumite, die jeder Karateka "täglich" übt und somit auch für die Verteidigung einsetzen kann. Einfache Grundtechniken wie Age uke, Soto uke oder Uchi uke konnten hier selbst von den Anfängern schon als SV-Techniken umgesetzt werden. In der folgenden Einheit bei Sebastian ging es um den effektiven und vor allem bewussten Hüfteinsatz in verschiedenen Bewegungsfolgen wie Wendungen oder Drehungen. Fast spielerisch führte er in das Thema ein und ließ die kleinen und großen Karateka durch Hüftimpulse durch die Halle hüpfen. Was bei ihm allerdings so einfach aussieht ist das Ergebnis jahrelangen Trainings und wie er so schön bemerkte ist der Verein ja erst 20 Jahre alt - es bleibt also noch genug Zeit zum Lernen.

Nach der Erwärmung reihte er Schrittsequenzen aus verschiedenen Kata aufbauend erst ohne dann mit Armbewegungen aneinander und vermittelte damit Anfängern wie Fortgeschrittenen ein sehr interessantes und etwas anderes Kihontraining. Nach einer kurzen Pause ging es bei Mathias mit der Kata Meikyo weiter. Klar strukturiert schaffte er es die gesamte Kata auch den teilnehmenden Anfängern zu vermitteln, indem er erst die komplizierten Teile mit passender Anwendung mehrfach üben ließ und dann mit den einfacheren Abfolgen der Kata geschickt aneinander reihte. Den Abschluss bildete die Kata Heian Sandan bei Sebastian, der selbstverständlich wieder athletische Übungen einstreute, wie verschiedenartige Liegestütz oder Kräftigungsübungen. Auch bei ihm konnte schön beobachtet werden, wie gern die Teilnehmer seine Bunkaiinterpretation unter SV-Aspekten annahmen und übten. Beim abschließenden Laufen der Kata in der Ura-Form wurden noch einmal alle Karateka gehörig gefordert.

Mit einem kleinen Geschenk als Dank verabschiedeten wir die beiden Dozenten und alle waren sich einig, dass man das gern öfter in Zusammenarbeit stattfinden lassen könnte.

Gern angenommen wurde das durch die Eltern der Osterwiecker Kinder liebevoll bereitete Buffet nebst Grillwürstchen und da der Lehrgang auch unter dem Motto "Alkoholfrei Sport Genießen" stand, gab als besonderes Highlight leckere alkoholfreie Cocktails zum Genießen.

Stilrichtungslehrgang Shotokan "20 Jahre TKS Osterwieck e.V."



Herzlichen Glückwunsch

TKS-OSTERWIECK

auf die nächsten

20 JAHRE!

Das war heute ein toller Lehrgang bei euch!

PIC-COLLAGE

Ein toller
Lehrgang!

