

2. Stilrichtungstraining Shotokan mit Mathias Witzke in Magdeburg



Auch der 2. Einladung folgten wir mit 6 TKS-lern gern an einem Samstag Vormittag in die Spiegelhalle der Uni MD, um gemeinsam zu trainieren und Feinheiten unserer Stilrichtung zu vertiefen.

Mathias begann mit einer lockeren Erwärmung auf der Stelle mit verschiedenen Arm- & Beintechniken, deren Steigerungen auch den Kopf „aufweckten“...

In der Trainingseinheit ging es heute um die Heian Kata und deren verschiedene Anwendungsmöglichkeiten. Nach dem kurzen Wiederholen des Ablaufes mit seinen teilweise mehreren Versionen erarbeiteten wir am Partner eine Bunkai, welche eher eine realistische Anwendung der Techniken in einer Auseinandersetzung darstellte. So kämpften wir uns durch die 5 Kata mit jeweils einigen markanten Sequenzen und die Zeit verging wie im Flug...

Nach 2 Stunden nutzten wir gern das Angebot vor dem Spiegel noch einige Abläufe zu trainieren und aufkommende Fragen mit Mathias zu besprechen.

Es war wieder ein interessanter und gut genutzter Vormittag mit netten Menschen und hat unsere Dan-Anwärter wieder ein Stück sicherer gemacht.



Bis
nächstes
Mal!