

Wieder im Herbst ein klasse Lehrgang in Gernrode!



Bei frostigen Temperaturen und Sonnenschein nutzten knapp 120 Karateka aus verschiedenen Bundesländern, davon 14 TKS`ler einen Sonntag im November, um wiederholt bei Marcus Gutzmer (6.Dan), Sebastian Edelmann (5.Dan) und Alexander Löwe (5.Dan) zu trainieren. Wie gewohnt wurde die Turnhalle getrennt, um gleichzeitig verschiedene Gruppen unterzubringen.



Wir sind die Durchhalter heute!



Alex gestaltete die erste Trainingseinheit mit unserer Unterstufe und hinter der Trennwand übten wir Fortgeschrittenen mit der Oberstufe und den Kaderathleten bei Marcus die Kata "Chinte". Hauptaugenmerk lag in dieser Trainingseinheit auf dem korrekten Ablauf der Kata und den Feinheiten in den Ständen. Die Unterstufe hatte nun eine Pause und nutzte gern das Verpflegungsangebot vom Ausrichterverein Yamakawa Ballenstedt e.V.



Für unsere Oberstufe ging es direkt bei Sebastian weiter. Passenderweise vertiefte er die "Chinte" und begann mit Kihonübungen zu Kontrolle und Kontakt, wobei man automatisch auf grundlegende Einstellungen zum Karate zu sprechen kam. Nachdem der Ablauf der Kata noch einmal verinnerlicht war, wurde in vier Blöcken eine der Kata entsprechende Bunkai angeboten und am Partner geübt, wobei uns Sebastian auch hier ermunterte mit Feuereifer und dennoch kontrolliert zu agieren.

Während Marcus nun bei der Unterstufe die Kata "Heian Sandan" übte, schloss sich für uns das Training der Kata "Jitte" bei Alex an. Nach einer kurzen Erwärmung folgten einzelne gut durchdachte Schrittfolgen als Kihon-Kombinationen, welche im gesamten Ablauf der Kata mündeten. So ließ sich die "Jitte" für alle Teilnehmer am Ende sehr gut nachvollziehbar komplett üben.

In der vierten Trainingseinheit mobilisierte die Unterstufe noch einmal ihre Kräfte, um bei Sebastian die Kata "Heian Nidan" näher zu beleuchten, während Marcus vorwiegend die Kaderathleten in der Stilrichtung Shito-Ryu auf den neuesten Stand im Bereich Wettkampf brachte.

Wir erkannten bei diesem sehr interessanten Lehrgang vieles wieder, was Janet und ich ebenfalls schon bei unseren Trainingsgruppen versuchen umzusetzen und konnten bestehende Freundschaften vertiefen.

OSS! Euer Willi (Thomas;-)