

Pfingstlehrgang „Hallo TKS-Freunde,

kürzlich fuhren wir nach Hildesheim zum traditionellen Pfingstlehrgang mit **Dieter Mansky 8.Dan WKF** und **Wolfgang Hagge 7.Dan WKF**. Als wir um 11:20 Uhr eintrafen, waren wir perplex wie viele Karateka schon fleißig trainierten. Am Einlass kam uns Wolfgang entgegen und teilte uns mit, dass wir gleich in seine Gruppe kommen sollen, wo wir auch auf Jens trafen. Zuerst liefen wir durcheinander und sollten allen Personen schnell ausweichen. Mit einem gleichgroßen Partner führten wir nun Spannungsübungen an Schulter und Hüften durch, was wir bei den nächsten Übungen - Zenkutsu Dachi mit Gyaku Zuki mit passender Hüftarbeit im Vorwärts- und Rückwärtsgang - umsetzen sollten. Nach verschiedenen Dehnübungen für die unteren Extremitäten hieß es den Mae Geri zuerst in 3 Einzelteile zerlegt alleine und dann mit einem Partner durchzuführen. Hierbei ging es um die korrekte Beinarbeit, die Hüftarbeit und um die Zielgenauigkeit. Nach einer Pause wurde in der zweiten Einheit bei Wolfgang noch einmal auf Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft viel Wert gelegt. Das Ziel war es die oberen Extremitäten mit den unteren in Einklang zu bringen. Nun ging es ohne Pause mit Dieter weiter, sein Hauptaugenmerk lag auf dem Bunkaitraining der Heian Yondan, mit dem Schwerpunkt die Anwendung aus dem Alltag heraus zu finden.

Der Lehrgang endete für uns um 17:00Uhr und wieder fuhren 4 TKS-Karateka mit neuen Eindrücken und ein wenig Muskelkater zufrieden nach hause.“

Es grüssen Cathy,
Thommes und Zara Leigh

