

Jahresbeginn wieder mit dem KVSA-Tag!

Janet und ich packten nun nach den Weihnachtsferien und den ersten Trainingstagen wie schon in den vergangenen Jahren mit dem KVSA-Tag in Magdeburg unseren ersten Lehrgang an. Tagespunkt 1 war die Eröffnung durch Alexander Löwe und das Vorstellen der Referenten.

2
0
2
0



Vom Osterwiecker Partnerverein trafen wir Maik, Aileen, Anthony und Tony wieder und verteilten uns auf die verschiedenen Hallen und Schulungsräume.



Wir, Aileen, Tony und viele andere Karateka des gut besuchten Verbandstages begannen mit "Muskel-Knochen-Qigong" bei Bärbel Färber. Es war eine sehr interessante und dennoch anstrengende Stunde mit acht kraftvollen und eleganten Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates und Erzeugen von positiver Energie - toll! Gleichzeitig schwitzten Maik und Anthony bei Sebastian Edelmann beim Thema "Kobudo einmal anders".

Direkt im Anschluss trainierten wir "traditionelles Ippon-Kumite" bei Helge Weiselowski. Er baute seine Stunde über Schlagübungen im Stand, Schritttechniken ohne Partner bis zu Ausweichformen auf Angriffe ohne und später mit Konter durchdacht auf und ging auf die Prinzipien der Initiative im Kampf "Go no sen" und "Sen no sen" ein, so dass wir hier wieder einige Anregungen für das eigene Training mitnahmen.

Die nächste Einheit bei Mathias Witzke, in der es um das neu in Kraft getretene Prüfungsprogramm Shotokan ging konnten wir leider nicht besuchen, denn wir gingen direkt zum Prüferlehrgang bei Helge Weiselowski. Durch das Einbeziehen der Erfahrungen der Prüfer kam es zu einem kurzweiligen Erfahrungsaustausch und unsere Prüferlizenzen wurden für zwei weitere Jahre verlängert.



Es war ein gelungener Verbandstag und mit Nudeln mit Soße, Kuchen und sogar Grillwürstchen wurde auf dem weitläufigen Schulgelände in Magdeburgs Süden eine Klasse Verpflegung angeboten!

Das Wiedertreffen befreundeter Karateka zählt für uns immer zu einem der Highlights der KVSA-Tage am Jahresanfang!



Gruß und OSS! Euer Willi (Thomas;-)