

Heian Oi Komi und Wankan - man kann! Neujahrslerngang in Gernrode!



In der hellen Sporthalle Hagenberg in Gernrode trafen sich mit 5 Wernigeröder „TKS-lern“ weit über 100 Karateka, davon auffällig viele Kinder, um bei Marcus Gutzmer, 6.Dan und Alexander Löwe, 5.Dan zu trainieren. Bei Marcus in der Oberstufeneinheit übten Rolf, Jens und ich nach einem Beginn mit verschiedenen Kihon-Kombinationen auf kleinstem Raum und dem Wiederholen aller Heian Katas die Kata Heian Oi Komi bzw. Heian Oyo. Sie vereinigt alle Heian Katas und wurde von den altberühmten JKA-Meistern gefördert und in den 1980er Jahren hier in Deutschland eingeführt – interessant!



Alex unterrichtete zeitgleich die Unterstufe und so kamen auch Susi und Henry in den Genuss, die Heian Sandan etwas gründlicher als oft üblich aufzubauen.

Leider fehlten bei uns krankheitsbedingt Janet und Sylvia, die sonst auch keinen Lehrgang auslassen.

Die Kata Seienchin konnte bei Marcus in der folgenden Einheit „Kata Spezial Shito Ryu“ geübt werden, dies nutzten vor allem Kaderathleten.

Wir pausierten mit dem Verpflegungsangebot des Yamakawa Karate-Do

Ballenstedt e.V., unterhielten uns mit befreundeten Karateka und sprachen anstehende Termine ab.



Marcus motivierte die Unterstufe in seinem Aufwärmprogramm nun nach der Pause noch einmal alles zu geben und auf die Frage „Wie viele Liegestütze schafft ihr?“ kam sofort die uns bekannte Stimme eines „TKS-lers“ mit der Antwort „ALLE!“ ...

Die Trainer hatten sich gut abgestimmt - er vertiefte ebenfalls die Heian Sandan.

Bei uns folgte in der Oberstufeneinheit bei Alex ein Aufwärmen mit Partner, welches schon auf die zu behandelnde Kata vorbereitete. Nach einigen Kihon-Kombinationen mit Blick auf korrekten Einsatz der Hüften hatten wir schon viel von der folgenden Kata Wankan geübt. Alex weckte das Interesse an der kürzesten Shotokan-Kata, die durch anspruchsvolle Bunkai und SV durchaus für höhere Dan-Prüfungen geeignet ist, ehe die Einheit mit einer Partnerübung endete.



Den Sonntag verbringt man in der Regel nach einer langen anstrengenden Arbeits- und Trainingswoche anders, aber es hatte sich wieder gelohnt mit Gleichgesinnten seinem „Lieblingshobby“ zu frönen. Wir freuen uns aufs nächste Mal!



Gruß und OSS!
Euer Willi (Thomas;-)