



1. Stilrichtungstraining Shotokan 2020 in Osterburg

Gleich im neuen Jahr bot Mathias Witzke, 5.Dan wieder ein Stilrichtungstraining an und auch einige Wernigeröder folgten der Einladung des Kampfsportclubs Osterburg e.V. in die nördliche Altmark.

Seit Beginn dieser kostenfreien Trainingsmöglichkeit mit Gleichgesinnten auf Initiative unseres Stilrichtungsreferenten Mathias im Jahr 2018 haben wir nach Möglichkeit immer gern teilgenommen.

Über 40 Karateka, darunter dieses Mal auch einige Kinder nutzten den Samstag Vormittag, um gemeinsam in einer entspannten und dennoch konzentrierten Atmosphäre zu trainieren.

Nach der Eröffnung mit einigen Worten des Ausrichters und der Erwärmung stiegen wir direkt in die Kata Heian Shodan und deren verschiedene Anwendungsmöglichkeiten ein. Hier unterteilte Mathias die Bunkai nach Graduierung, so dass jeder gefordert wurde.



Nach einer kurzen Pause ging es für die Oberstufe mit Kata Unsu weiter und wie schon in der Stunde zuvor wurde der Ablauf in Abschnitten geübt, um sofort dazu am Partner eine Anwendung zu erarbeiten.

Die zwei Stunden Training ohne Pause verflohen förmlich und auch der Spaß kam nicht zu kurz, beispielsweise schoben wir bei der Kata Unsu mit unseren Händen die Wolken des gerade durchgezogenen Orkantiefs Sabine auseinander...



Danach nutzten einige die Möglichkeit eine Kyu-Prüfung abzulegen oder im Anschluss Fragen zum neuen Prüfungsprogramm mit Mathias zu besprechen, bevor der Ausrichter ihm noch ein kleines Präsent überreichte.

Uns begeistert an diesen Trainingsvormittagen immer die effektive Nutzung der Zeit und das gemeinschaftliche Erlebnis mit bzw. Kennen lernen von netten Menschen.

Besonders freute uns dieses Mal das gemeinsame Training mit unserer Nichte Alexandra, die seit einigen Jahren in der Altmark lebt und mit der Kampfsportschule Ten Shin Stendal e.V. mit Trainer Nick Wilke eine neue Karate-Heimat gefunden hat!



Bis nächstes Mal! Euer Willi (Thomas;-) grüßt aus OS(S)terburg!