

Gelungener Wiedereinstieg

mit dem Stilrichtungslehrgang in
Magdeburg!



Dank unseres Stilrichtungsreferenten Shotokan im KVSA Mathias Witzke, 5.Dan und des Hygienekonzeptes seines Vereins USC Magdeburg war es möglich nach der langen Corona-Pause mit diesem Lehrgang mit Gleichgesinnten über die Trainingsmöglichkeiten bzw. Einschränkungen bei ihnen in Austausch zu treten und endlich gemeinsam zu trainieren.

Seit März war auch in unserem Verein kein Training möglich und

die erste Septemberwoche hatte es für Karin, Janet, Sylvia, Alexandra, Jens, Tibor und mich in sich - nach den ersten Trainingstagen ging es samstags nach Magdeburg!

Vormittags trainierte die Unterstufe und am Nachmittag waren wir an der Reihe. Die Umkleiden der Sporthalle wurden gerade umgebaut, so dass wir uns im Schulflur umzogen, was der Stimmung aber keinen Abbruch tat - alle waren froh, wieder den Gi anziehen zu können!

Beim Aufstellen zum Angrüßen füllte die Linie die große Halle aus und Mathias stellte **Frank Pelny, 7.Dan** kurz vor, bevor dieser mit Erwärmung auf der Stelle mit koordinativen Bewegungen der Arme und Beine begann. Dies ging dann in Bewegungen und Stände aus dem Karate über, was die Sache nicht leichter machte...

Die erste Trainingsstunde nutzte Frank für Kihon und achtete besonders auf die biomechanisch korrekte Ausführung und damit einhergehende Effektivität. Er beleuchtete ausgewählte Einzeltechniken und Stände und kombinierte dies zu sinnvollen Trainingsabfolgen. Dies alles nach seinem Motto: "**Willst du 100% erreichen trainiere 300%!**"

Nach 5min Pause begann Frank mit der zweiten Trainingsstunde mit Kata JION. Wir trainierten ausgewählte Sequenzen sowie die effektive Anwendung der Techniken mit Partner, wobei seiner Meinung nach die Abstraktheit unseres Stils dazu beiträgt, dass mit wenigen Techniken viele verschiedene Angriffe abgewehrt werden können. Kata ist für ihn ein Hilfsmittel auf dem Weg zur Technikbeherrschung und zum Kampf. Die Zeit verflog förmlich...

Im Anschluss an die zwei Stunden zeigte er noch Jiyu Ippon Kumite mit Partner vor und beantwortete geduldig die Fragen der Teilnehmer.

Beeindruckend waren die Ruhe in der gefüllten Halle während seinen Ausführungen sowie seine sympathische Art gepaart mit dem enormen Wissen. Glücklicherweise traten wir den Heimweg an - der Wiedereinstieg war gelungen!



Gruß und OSS!
Euer Willi (Thomas;-)