

# Stilrichtungstraining Shotokan



In schöner Regelmäßigkeit organisiert unser Stilrichtungsreferent Mathias Witzke kostenfreies Training Shotokan, bei dem man in lockerer Atmosphäre verschiedene Themen in Theorie und Praxis durcharbeitet. Wie beim letzten Mal fand es in einer der zahlreichen Unisporthallen in Magdeburg statt und neben Sylvia, Cathy, Jens, Thommes und uns fanden sich wieder zahlreiche Interessierte ein.

Die Gruppe begann gemeinsam mit Erwärmung und einer interessanten und sehr gut vorbereiteten Stunde bei Sebastian Edelmann zum Thema Stellungs- und Bewegungsmöglichkeiten der Füße und Beine. Trotz hohem Theorieanteil fesselte uns Basti in seiner unnachahmlichen Art und spannte den Bogen von Funakoshi bis zum aktuellen Prüfungsprogramm und damit verbundenen Schwierigkeiten.



Nach dem Umzug von der Judo- in die Spiegelhalle teilte sich die Gruppe. Sylvia & Jens gingen bei Mathi die Kata Nijushiho in Ablauf und Bunkai durch, während wir vier bei Basti die Kata Heian Nidan genauer unter die Lupe nahmen.



Beide Meister hatten ihre Trainingseinheiten didaktisch gut aufgebaut, so dass bei uns neben der anwesenden Unterstufe auch die Oberstufe einen geschärften Blick auf vermeintliche Unterstufenkata werfen konnte und wir in unserem Weg bestätigt wurden nach verschiedenen Bunkai-Lösungen zu suchen – interessant!



Zara-Leigh konnte zwar nicht aktiv trainieren, nutzte aber die Anwesenheit, um sich Notizen zu machen.

Den Abschluss bildeten ein Ausflug ins Jiyu-Ippon-Kumite mit Mathi sowie Diskussionen zum ab 01.01.2023 neu geltenden Prüfungsprogramm...



Wir hatten vorher wieder ein TKS-Foto aufgenommen, denn durch die Fragen am Ende wurde es bei uns doch etwas später als geplant – aber es hat sich wieder gelohnt! Danke an Mathi und Basti!



Grüß & OSS!  
Eure Netti & Willi!