

„Buch-Ecke Nr. 1“

Auf meine Anfrage an euch in unserer letzten kleinen Zeitung, an dieser Stelle Bücher zu besprechen erhielt ich viel positive Resonanz!

Also geht es nun los – heute wie versprochen mit
„Karate basics“ von **Christian Grüner**.

Dieses frische Buch richtet sich vor allem an Anfänger in unserer Sportart und ist übersichtlich gegliedert. Kapitel 1 beschäftigt sich mit den Grundlagen. Hier erfahrt ihr beispielsweise alles über die drei Säulen des Karate Kihon, Kata und Kumite, über die Bedeutung der Gürtelfarben sowie das exakte Binden des Gürtels, über japanische Zahlen und Grundbegriffe sowie den Ablauf von Prüfungen. Dass Karate für alle Generationen geeignet ist wird in diesem Kapitel

durch schön gezeichnete Beispielpersonen für mich sehr anschaulich verdeutlicht, zeigt es doch die Motivation, die jeder Einzelne mitbringt, um mit unserem Sport zu beginnen. Kapitel 2 beinhaltet dann den technischen Teil und beginnt mit der genauen Beschreibung der Armtechniken und Stände, bevor das Prüfungsprogramm vom 9. bis zum 6. Kyu, also vom Weiß- bis zum Grüngürt ausführlich beschrieben wird.

Im gesamten Buch wird der Text durch Fotos unterstrichen, die Technikausführung ist dadurch super zu erkennen. Im Kapitel 3 werden noch die Hauptakteure der Fotos im Buch beschrieben – darunter mit Jasmin Bleul der aktuelle Kata-Team Weltmeister bei den Damen. Ebenfalls interessant ist der in diesem Kapitel beschriebene Werdegang des Autors von seinen Karate-Anfängen bis zu den zahlreichen internationalen Erfolgen mit dem DKV-Nationalteam im Kumite, welcher meiner Meinung nach eine tolle Motivation zum Nacheifern darstellt.

Bei dem gerade in Bremen abgelaufenen Millenniumslehrgang im Zuge der Weltmeisterschaft konnten wir neben vielen anderen interessanten Trainern auch bei Christian einige Trainingseinheiten absolvieren und waren von seiner Art, Kumite mit Spaß zu vermitteln begeistert!

Fazit: ein tolles Buch für

Einsteiger von einem kompetenten und netten Trainer!

Gruß und OSS! Thomas

