

Von KIHON zu JION - interessante Wissensvermittlung in Gernrode!



Anfang März freuten sich Janet und ich mit 12 weiteren „TKS-lern“ auf den „Kata intensiv Lehrgang“ mit Marcus Gutzmer, 6.Dan und Alexander Löwe, 5.Dan in der uns schon gut bekannten Sporthalle Hagenberg in Gernrode. Nach der pünktlichen Eröffnung des mit ca. 130 Karateka sehr gut besuchten Lehrgangs schwitzte unsere Gruppe zuerst bei Marcus in der Oberstufeneinheit, während Alex zeitgleich die Unterstufe trainierte.

Marcus legte heute den Fokus auf die Biomechanik bei den Körperbewegungen, die „Bewegungssteuerung“ sollte von den Füßen über die Mitte in der Körperachse verlaufen. Über Schrittkombinationen mit Standwechseln steigerten wir uns zu verschiedenen Kata. Von den Heian 1 bis 5 zur Bassai Dai lag die Wahrnehmung nun auf den exakten Fußbewegungen, bevor nun Bunkai und eine Block-

technik mit verschränkten Händen den Abschluss bildeten. Während unsere Jugendlichen jetzt die Chance ergriepen, die Kata Sansai bei Marcus zu üben, nutzten wir anderen in der Pause gern das tolle Verpflegungsangebot des Yamakawa Karate-Do Ballenstedt e.V. und unterhielten uns mit befreundeten Karateka.

Frisch gestärkt absolvierte unsere gesamte Gruppe jetzt die Oberstufeneinheit bei Alex, während bei Marcus nun die Unterstufe schwitzen durfte. Auch hier ging es im Kihon um den korrekten Einsatz der Gelenke bei Schritten, Stellungswechseln und Wendungen, um effektiv und gesund zu trainieren.

Alex ging vor allem auf die Anwärter der im Juni stattfindenden Dan-Prüfung ein. Verschiedene Technikkombinationen trieben uns erneut den Schweiß auf die Stirn, bevor die Einheit mit der Kata Jion und einer Reaktionsübung mit Partner ihren Abschluss fand. Nach dem Lehrgang nahm sich Alex Zeit, Fragen der Dan-Anwärter zu beantworten und bot erneut an, im Dojo in Gernrode zur Vorbereitung zu trainieren, was unsere „TKS-ler“ gern nutzen werden!

Es war ein toller Samstag, der unsere Karateka weitergebracht hat. Wir als Trainer haben die Bestätigung erfahren, auf dem richtigen Weg zu sein, da wir die Techniken wie heute geübt schon in der Vergangenheit an unsere Schüler weitergaben.

Wir freuen uns aufs nächste Mal!



Gruß und OSS! Euer Willi (Thomas;-)