Karate-Lehrgang mit DJKB-Nationaltrainer in Fallersleben

Am Samstag, 02.02.2019, lud das 1. Karate-Dojo Fallersleben zum inzwischen zwanzigsten Mal zum jährlichen Lehrgang mit DJKB-Nationaltrainer Thomas Schulze, 6. Dan. Trotz der kleinen Zeugnisferien fanden sich ca. 60 Karateka aller Altersstufen und Graduierungen in der Sporthalle der Grundschule Fallerleben ein, um mit dem Nationalcoach zu trainieren. Nicht nur Fallersleber, sondern auch Gäste aus dem näheren und ferneren Umkreis, von den niedersächsischen Nachbargemeinden über Magdeburg und Bremen bis Schwerin, trotzten dem unbeständigen Winterwetter, um der Einladung nach Fallersleben zu folgen.

Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der verschiedenen Erfahrungsstufen bestmöglich gerecht werden zu können, wurde in zwei Gruppen trainiert, einmal die Unter- und Mittelstufe vom Weißgurt bis zum 1. Violettgurt und einmal die Oberstufe vom 2. Violettgurt bis zum Schwarzgurt. Beide Gruppen absolvierten je eine Trainingseinheit am Vormittag und eine am Nachmittag. In der Vormittagseinheit der Unter- und Mittelstufe lag der Fokus auf solidem Stand, korrekter Hüftarbeit und dem bestmöglichen Aufbau von Bewegungsenergie von der Fußsohle aufwärts, was in Partnerübungen im leichten Kumite eingeübt und vertieft wurde. In der Oberstufe wurden diese Grundlagen noch um ein Distanztraining erweitert, das später im Freikampf umgesetzt werden musste. In den Nachmittagseinheiten stand das Thema Kata, festgelegte Abfolgen diverser Kampftechniken als Formenkampf ohne Partner, auf dem Programm. Die Unter- und Mittelstufe erarbeitete sich mit der Heian Godan eine anspruchsvolle Mittelstufen-Kata, wiederholte aber auch bereits bekannte grundlegendere Katas, wobei die am Vormittag erarbeiteten Erkenntnisse natürlich auch umgesetzt werden sollten. Die Oberstufe erarbeitete diesmal keine neue Kata, sondern widmete sich mit der Jion einer der Standard-Katas für Fortgeschrittene. Allerdings nicht auf die klassische Art. Die Karateka wurden in Zweiergruppen aufgeteilt, und jeweils einer machte die Kata, während der Partner ihn mit dem Gürtel, quasi an der lockeren Leine, hielt. Der ungewohnte Widerstand verdeutlichte nicht nur, wo überall kinetische Energie wirksam wird, sondern zeigte stellenweise auch bislang unerkannte Probleme in Kraftaufbau und -Übertragung auf. Doch auch der Kopf wurde bei dieser Übung gefordert, denn durch den Übungsaufbau wurde die Kata, die ja normalerweise freie Bewegung im Raum voraussetzt, weitestgehend zur Standübung, was automatisierte Bewegungsabläufe gehörig durcheinanderbrachte.

Obwohl das Training körperlich und mental also durchaus fordernd war, bedauerten die Teilnehmer, dass der Lehrgang nach einem Tag schon wieder vorbei war, und alle waren sich einig, dass man auch diesmal wieder wertvolle Erkenntnisse und Anregungen für das weitere Training mit nach Hause nehmen würde. Und natürlich ist der Fallersleber Schulze-Lehrgang 2020 bereits im Terminkalender vorgemerkt.

1. Karate-Dojo Fallersleben
von 1967 e. V.
1.Karate Dojo

1. Karate-Dojo Fallersleben
von 1967 e. V.
1. KARATE
FALLERSL
VON 19

1. KARATE - DOJO -
FALLERSLEBEN