

Informativer Lehrgang mit Thorsten Steiner beim Karate-Verein

Alle Teilnehmer des Lehrgangs



Langenselbold. Trotz hoher sommerlicher Temperaturen waren fast 100 Karateka zu einem vom Karate Verein Langenselbold veranstalteten Lehrgang in die Langenselbolder Hessentagshalle gekommen. Der Verein konnte den Landestrainer Kata, Thorsten Steiner (5. Dan), für den hessenweit ausgeschriebenen Lehrgang engagieren.

Inhaltlich basierte der Lehrgang auf zwei anspruchsvollen Katas, genannt „Tekki Shodan“ und „Bassai Dai“. Eine Kata in Karate ist eine nach festen Regeln ablaufende Aneinanderreihung von Verteidigungs- und Gegenangriffstechniken, die einen Kampf mit mehreren Gegnern simulieren. Die Schwierigkeit einer Kata steigt

mit der Graduierung des Schülers.

In den Trainingseinheiten wurden die einzelnen Technikelemente zunächst erklärt und vorgeführt. Die Teilnehmer konnten dann die Techniken selbst einüben und anschließend mit einem Partner den Zweikampf simulieren. Im weiteren Verlauf lernten die Karateka zunächst Teilabfolgen der Kata, bis sie dies letztlich vollständig laufen konnten.

Im Anschluss an den schweißtreibenden Lehrgang nahm Thorsten Steiner insgesamt 34 Prüfungen vom 9. bis zum 2. Kyu, oder bildlich gesprochen: vom weißen bis zum braunen Gürtel, ab. Besonders beeindruckend waren

die Leistungen in der Prüfung zum Braungurt. Dieser zweite Kyu im Shotokan-Karate ist ein fortgeschrittener Schülergrad, der auf dem Weg zum Schwarzgurt (1. Dan) erreicht wird. Mit diesem Grad haben Karateka in der Regel ein solides Verständnis der Grundlagen des Karate, einschließlich der Techniken, Kombinationen, Partnerübungen und Katas. Sie arbeiten weiterhin daran, ihre Techniken zu verfeinern, ihre Körperbeherrschung zu verbessern und ihre Kampfkunsthfähigkeiten weiterzuentwickeln, während sie sich auf den Schwarzgurt vorbereiten.

Besonders zu erwähnen sind die erfolgreichen Prüfungen von neun Karateka aus den eigenen Vereinsreihen.

Der Karate Verein Langenselbold bietet sein Training als Breitensport, das heißt, nicht wettkampforientiert, an. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Aktuell verzeichnet der Verein ein reges Interesse unter Kindern. So gibt es eine Trainingsgruppe ab fünf Jahren. Generell kann das Karatetraining bis ins hohe Alter betrieben werden. In Kürze wird es für die Vereinsmitglieder auch ein Sommerfest in der Trainingsstätte „Schule am Weinberg“ geben. Bei dieser Gelegenheit können Familienmitglieder oder Freunde einmal Karate oder das ebenfalls vom Verein angebotene „Budo Aerobic“ ausprobieren.

www.kvl.info



Prüfung zum 2. Kyu mit einem Mitglied des hessischen Kata-Kadets



Demonstration von Übungen mit Thorsten Steiner und Co-Trainer