

## 50 Jahre Karate-Verein

Langenselbold. 2019 blickte der Karate Verein Langenselbold auf 50 Jahre Vereinsgeschichte zurück. Diesem Ereignis war auch der November-Lehrgang mit Thorsten Steiner (4.Dan), dem hessischen Landestrainer Kata, gewidmet.

Erfreut zeigte sich die Vereinsvorsitzende und Trainerin Tamara Brand über die Resonanz der Veranstaltung. Über sechzig Teilnehmer aus den eigenen Reihen und verschiedenen anderen hessischen Dojos konnte sie begrüßen. Mit dem Landestrainer kam auch der Geschäftsführer des hessischen Fachverban-

des Karate (HFK) Paul Baum. Dieser ist Kadermitglied Kata auf Landes- sowie Bundesebene und übernahm ebenfalls einen Trainingsabschnitt in dem Lehrgang. Die Bestandteile des Tagesseminars waren die Grundelemente der Abwehr- und Gegenangriffstechniken mit Arm, Hand, Bein und Fuß, die Anwendung dieser Techniken mit Gegnern und das Laufen von Kata. Letzteres ist der Ablauf von vorgegebenen Techniken, die einen Kampf gegen mehrere Gegner simulieren.

Ein wesentlicher Bestandteil des Karatesports ist

der stete Wechsel von geistiger sowie körperlicher An- und Entspannung. Diese Elemente waren der Inhaltsschwerpunkt für die Unterstufe vom 9. bis zum 6. Kyu-Grad. Aus lockeren Techniken bei entspannter geistiger Haltung wurde der schnelle Übergang zu einem starken Abschluss, bei höchster Konzentration und schneller aber doch präziser Technikausführung geübt. Die Oberstufe vom 5.Kyu bis zu den Trägern des Dan (Schwarzer Gürtel) studierte die höheren Kata Kanku Dai und Gojushiho Sho.

[www.kvl.info](http://www.kvl.info)



Konzentriert üben die Karateka unter der Leitung qualifizierter Trainer