

Lehrgang mit Thorsten Steiner

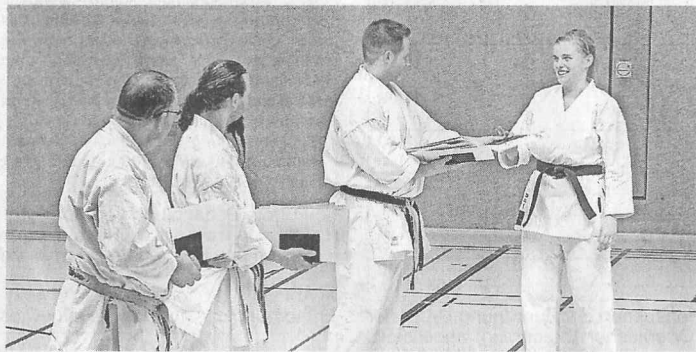
Fast 100 Teilnehmer beim Karate Verein Langenselbold

Langenselbold. Trotz hoher sommerlicher Temperaturen kamen fast einhundert Karateka zu einem vom Karate Verein Langenselbold veranstalteten Lehrgang in die Langenselbolder Hessentagshalle. 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 an-



Gratulation nach bestandener Prüfung.

schließend mit einem Partner den Zweikampf simulieren. Im weiteren Verlauf lernten die Karateka zunächst Teilabfolgen der Kata, bis sie letztlich die Kata 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 Gürtel bis zum braunen Gürtel, ab. Besonders beeindruckend waren die Leistungen in der Prüfung zum Braungürtel. Dieser zweite

Kyu im Shotokan-Karate ist ein fortgeschrittener Schülergrad, der auf dem Weg zum Schwarzgürtel (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 Kampfkunsth Fähigkeiten weiterzuentwickeln, während sie sich auf den Schwarzgürtel

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 seit den Coronazeiten 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.

Weitere Informationen zum Verein gibt es unter www.kvl.info.