

**HakuRyuKan Karate Kappel
Trainingstermine Februar 2017**

Freitag, den 24.02.2017

17.30 – 18.30 Uhr, Training Erwachsene, Kinder bis 7. Kyu

18.30 – 20.00 Uhr, Training Erwachsene, Kinder ab 6. Kyu
Schulturnhalle Altglashütten



Kangeiko der Freiburger Karatevereine in Kappel

Am vergangenen Wochenende war die Hochfirsthalle Kappel bereits zum sechsten Mal der Ausrichtungsort des sogenannten „Kangeiko“ der Freiburger Karatevereine.

„Kangeiko“ ist japanisch, und bedeutet übersetzt „kaltes Training“, und stellt den winterlichen Höhepunkt im Training eines Karatedōjōs dar.

Dieser jährlich stattfindende Lehrgang umfasst drei Tage intensiven Trainings mit bis zu 5 Stunden Training pro Tag, tägliche Waldläufe, aber auch gemeinsames Wohnen, gemeinsam gekochte und verzehrte Mahlzeiten sowie Grillabende am Lagerfeuer. Durch die Freundschaft mit der Karateabteilung „HakuRyuKan“ des SV Kappel führen die 3 Freiburger Karatevereine seit 2011 dieses Winterereignis in Kappel durch.

Der diesjährige Trainingsschwerpunkt lag beim Einüben tiefer und stabiler Stellungen, sowie bei direkten Anwendungen der Techniken am Partner. Dies alles wurde mit Techniken der Kata „Chinte“, einer sehr fortgeschrittenen Schwarzgurkata, geübt. Zusätzlich führten die am frühen Morgen stattfindenden Waldläufe bergauf und bergab durch den Kappler Wald.

Die aus Freiburg kommenden Teilnehmer wurden nicht nur durch Karateka des „HakuRyukan“ aus Kappel verstärkt, sondern es konnten auch befreundete Karatesportler aus Singen, Tübingen, Zürich und Offenburg begrüßt werden. Insgesamt fanden sich mehr als 85 Karateka zwischen 8 und 58 Jahren in der Hochfirsthalle zusammen. Die fünf Trainer, allesamt hochgraduierte Schwarzgurte bis zum 6. Dan und erfahrene Ausbilder, brachten die Halle

regelrecht zum Kochen, und forderten den Anwesenden auch konditionell alles ab. Doch durch die interessanten und abwechslungsreichen Übungen wurden die Teilnehmer stets auf Neue motiviert, und so trafen sich jeden Abend alle Karateka erschöpft, aber wohlgelaunt zum gemeinsamen Essen und Feiern. Die Unterbringung im Haus Sonrihalde in Kappel bot ideale Möglichkeiten für diese Verknüpfung von gemeinsamem Training und Freizeit.

Alle Anwesenden äußerten großes Lob über die Hochfirsthalle, die herrliche Umgebung, die gastfreundliche Unterbringung und die Hilfe durch die Karateabteilung Kappel. Daher wird es für die Freiburger Karateka auch im kommenden Jahr wieder heißen: Auf nach Kappel!

