

# Winterliches Training wird zum Erlebnis

**Kappler Karatekas üben mit befreundeten Sportlern aus der Region Freiburg drei Tage lang**

KAPPEL. Für den winterlichen Trainingshöhepunkt der Karatevereine aus der Region Freiburg sorgte die Karateabteilung „HakuRyuKan“ des Sportvereins Kappel mit dem sogenannten Kangeiko in der Hochfirshalle in Kappel – und das bereits zum sechsten Mal. Kangeiko ist ein Begriff aus dem Japanischen und bedeutet kaltes Training.

Der Lehrgang umfasst drei Tage mit bis zu fünf Stunden Training pro Tag. Der diesjährige Schwerpunkt lag beim Einüben tiefer und stabiler Stellung sowie bei direkten Anwendungen der Techniken am Partner. Dies alles wurde mit Techniken der Kata Chinte, einer sehr fortgeschrittenen Schwarzgurtkata, geübt. Zusätzlich führten die Waldläufe bergauf und bergab durch den Kappler Wald und stellten Anforderungen an die physische Kondition.

Die aus Freiburg kommenden Teilnehmer wurden nicht nur durch Karatekas des „HakuRyuKan“ aus Kappel verstärkt, sondern es konnten auch befreundete Karatesportler aus Singen, Tübingen, Zürich und Offenburg im Hochschwarzwald begrüßt werden. Insgesamt fanden mehr als 85 Karateka im Alter zwischen acht und 58 Jahren zusammen. Die fünf Trainer, allesamt hochgraduierte Träger der Schwarzgurte bis zum sechsten Dan und erfahrene Ausbilder, brachten die Karatekas in der Hochfirshalle zum Schwitzen und forderten den Teilnehmern auch konditionell alles ab und brachten sie an ihre Leistungsgrenzen.



Zum „kalten Training“ trafen sich 85 Karatekas in Kappel.

FOTO: PRIVAT

Durch die abwechslungsreichen Übungen würden die Teilnehmer stets auf Neue motiviert – und so trafen sich jeden Abend alle Karateka zwar erschöpft und müde, aber wohlgelaunt zum gemeinsamen Essen und Feiern. Am Ende äußerten alle Teilnehmer großes Lob über die

Hochfirshalle, die Umgebung, die gastfreundliche Unterbringung und die Hilfe durch die Karateabteilung Kappel. Daher wird es wohl für die Freiburger Karateka auch im kommenden Jahr wieder heißen: auf nach Kappel zum Wintertraining Kangeiko.

## 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 Hochfirshalle 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 Schwarzgurtkata, 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 Hochfirshalle zusammen. Die fünf Trainer, allesamt hochgraduierte Schwarzgurt 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 wohlge-launt 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 Hochfirshalle, 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!

