

Gefährtentraining in Rothenburg an der Fulda

13.04.2013



In Rothenburg an der Fulda trafen sich wie schon letztes Jahr die Gruppe der Gefährten aus dem Osten und dem Süden der Republik zu einem Training der besonderen Art. Aus Berlin, Kamenz, Halle, Freiburg und natürlich Rothenburg kamen 20 Karateka aus der Oberstufe der jeweiligen Dojo zusammen um Dynamik in Kihon, Kumite und Kata zu trainieren. Die erste Einheit wurde von Dirk Zimmermann aus Berlin geleitet und beschäftigte sich mit der Kata Sochin. Insbesondere wurden die Keri Techniken Yoko-geri keage und Mae-geri geübt. Die einzelnen Bewegungssegmente wurden in kurzen Sequenzen zum einen als Kihon, dann aber auch mit und am Partner trainiert. Zum Schluss konnte die so antrainierte Dynamik in die Kata eingearbeitet werden. Hier wurde auch Wert auf die gegenseitige Korrektur gelegt. Dabei war die jeweilige Graduierung nebensächlich. Nach kurzer Pause ging es mit dem von Andreas Einecker aus Freiburg geleiteten Kumite teil des Trainingstages weiter. Beginnend mit Jyu Ippon Kumite wurde in kleinen Schritten der Weg zum Jyu Kumite geebnet. Hierbei war das Augenmerk nicht nur auf Abwehr und Gegenangriff gerichtet, sondern lag auch besonders auf die Durchsetzung des eigenen Angriffs. Das Ende dieses Lehrganges bildete die wieder von Dirk geleitete Power-Pack Einheit. Hier konnte mit Pratzen und wechselnden Partnern die "Überzeugungskraft" des eigenen Angriffs getestet werden. Alles in allem wieder ein erschöpfender aber gleichzeitig begeisternder Trainingstag. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Gefährten-Training!