

# GBV Sommerlehrgang in der Kreissporthalle

Samstag, 27.06.2015 richtete das SHOJIKIDO KARATETEAM Brake den GBV KARATE SOMMERLEHRGANG 2015 aus.

Trotz, oder vielleicht gerade wegen dem schönen Wetter und auch durch zahlreiche Veranstaltungen in der näheren Umgebung, war der diesjährige Lehrgang leider nicht voll besetzt.

Die Referenten Jürgen Hornung (Instruktor East, 8.DAN Goju-Ryu Karate) aus Berlin, Rolf-Peter Henschel (Chairman der German Budovereinigung, 7.DAN) und Christian Henschel (Instruktor North, 5.DAN) aus Bremen, Dojoleiter aus Brake Matthias Hohn und Petra Tallasch, (Instruktor Fitness) aus Berne, boten den angereisten Teilnehmer, vom weißen bis zum schwarzen Gurt, ein vielfältiges Programm.

Den Auftakt machte an diesem Tag Christian Henschel mit der Kata, für die Mittelstufe, Heian Godan. Die Darstellung der Kata durch Christian, bot für alle Graduierungen Lernstoff. Dabei wurde nicht nur der Ablauf der Kata geübt, sondern auch detailliert auf alle Bewegungen, Stände, Schritte und Sprünge eingegangen. Das jede Bewegung innerhalb einer Kata eine „Bedeutung“ hat, wurde abschließend ebenfalls trainiert.

Im zweiten Teil zeigte Christian, im gleichen Umfang, die Kata Empi. Die anspruchsvolle Kata war, aufgrund der detaillierten Erklärungen in den Bewegungsabläufen, nicht nur für den Anfänger eine Herausforderung.

## Die Vielfältigkeit des KARATE

Für jedermann verständlich zeigte Rolf-Peter Henschel, das Karate „noch immer“ auch Selbstverteidigung ist. Aus Einzelbewegungen, aber auch aus kleinen Kata Sequenzen zeigte er Selbstverteidigungstechniken gegen übliche Angriffe.

Jürgen Hornung gab wertvolle Tipps für den sportlichen Karate Wettkampf und zeigte verschiedene Faustkombinationen. Die Palette reichte dabei von einfachen Einzeltechniken bis hin zu komplexen Kombinationen mit verschiedenen Schrittvarianten.

Im zweiten Teil gab Jürgen, den überwiegenden Shotokan Karateka, einen Einblick in die Goju-Ryu Kata SEPAL. Die deutlichen Unterschiede waren dabei nicht nur im Ablauf der Kata, sondern auch in den Bewegungen der einzelnen Techniken zu erkennen.

Matthias Hohn legten seinen Schwerpunkt in diesem Jahr auf die Beinarbeit. Zu Beginn zeigte er unterschiedliche Anreißmöglichkeiten verschiedener Beintechniken und den korrekten Ablauf der Beintechniken. Im zweiten Teil konnten sich die Teilnehmer an den verschiedenen Kombinationen, Schrittmuster und Finten probieren.

Auch in diesem Jahr machte den „schweißtreibenden“ Abschluss Petra Tallasch mit „Fitness und Stabilitätstrainings Programm“. Petra Tallasch war es dabei wichtig, ein Ganzkörper Training zur Kräftigung abzuhalten, jedoch einen Schwerpunkt auf die Hüft- und Rumpfmuskulatur zu legen, die für Karateka besonders wichtig sind. Rundum versorgt – von morgens bis abends - wurden Teilnehmer, Zuschauer und Referenten durch die Cafeteria.