



Jeder Trainingstag begann für die Juka-Teilnehmer früh morgens mit einem Tai Chi-Training.

Foto: Privat

# Schattenboxen in Morgenstunden

Karateka und Tai Chi-Mitglieder von Juka im Sommertrainingslager in Wetzlar

Bergen-Enkheim (pm/mav). – In der ersten Augustwoche wollten einige Karateka und Tai Chi-Mitglieder des Judo & Karate-Clubs Bergen-Enkheim (Juka) nicht auf ein Training verzichten. So traf man sich mit anderen Karateka der gleichen Stilrichtung und Tai Chis, um ein von der Shorinji Budo Union (SBU) erstmals organisiertes Sommercamp zu besuchen.

Dieser Wochenlehrgang fand in der Sport- und Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen in Wetzlar statt. Karateka und Tai Chis aus Trier, Ehrang, Schweich, Gutenacker und Bergen-Enkheim kamen dort zusammen. Es gab Übungseinheiten in den Budokünsten des Karate (traditionelle japanische Selbstverteidigung), Kobudo (asiatische Waffenkampfkunst) und Tai Chi Chuan (chinesisches Schattenbo-

xen, Meditation). Die Leitung und Durchführung des Sommerlehrgangs lag bei Sensei Bill Marsh, der sowohl Präsident der SBU auch der höchste Schwarzgurträger dieser Stilrichtung in Deutschland ist. Sensei Marsh besitzt den 8. Dan und ist gleichzeitig Technischer Direktor und Instruktor für die im Shorinji Ryu vermittelten Budokünste. Jeder Trainingstag begann früh morgens mit einem Tai Chi-Training. Da die Sportstätte Wetzlar über ein Freigelände verfügt und die Wetterbedingungen ideal waren, fand dieses draußen statt. Nach dem Frühstück gab es für alle ein gemeinsames zweistündiges Training in Karate und Kobudo. Die Lehrinhalte waren hier hauptsächlich Anwendung der Basistechniken, Angriff-Abwehrsituationen mit Partnern und die Wiederholung von Grundkatas (Kata bedeutet traditio-

neller Schaukampf). Am Nachmittag fand wieder ein zweistündiges Training statt, in dem dann neue Techniken und Katas in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und für unterschiedliche Graduierungen gelehrt wurden.

Sensei Marsh vermittelte wie immer sehr geduldig sein Wissen über die Anwendung der Kampfkünste und widmete sich auch jedem seiner Schüler einzeln.

Wem bis dahin die Trainingsstunden noch nicht genug waren, der konnte sich beim Volleyball oder Tischtennis richtig auspowern. Manche fanden sich auch am Abend noch zu einem Stadtbummel in der schönen Altstadt von Wetzlar ein oder man ging in die nah gelegene Eisdiele um sich eine Riesenportion Kühlung zu gönnen. Infos gibt es auch im Internet:

[www.juka-club.de](http://www.juka-club.de)

BEZ v. 03.09.09