

Juka-Karateka üben Techniken ein

BEZ
20.10.11

Bergen-Enkheimer trainieren bei Herbstlehrgang in Trier mit Sensei Bill Marsh

Bergen-Enkheim (pm/mra). – Zum traditionell im Herbst stattfindenden Lehrgang von Sensei Bill Marsh (8. Dan Kyoshi), dem Präsidenten der Shorinji-Budo-Union Deutschland (SBU) reisten auch diesmal viele Karateka vom Judo- & Karateclub Bergen-Enkheim (Juka) nach Schweich bei Trier an, um die Möglichkeit zu nutzen, vom höchsten Danträger der SBU trainiert zu werden.

Nachdem sich Sensei Marsh durch Vorführung diverser Katas (Schaukämpfe) und Kihon (Grundtechniken) vom Lernstand seiner Schüler überzeugt hatte, stand Bunkai auf dem Programm. Bunkai (japanisch Analyse, Auseinandernehmen) ist eine anwendungsbezogene Sinnermittlung einer Kata, um den Karateka ein besseres Verständnis nahezubringen. Die Gelb- bis Grüngurte setzten sich mit der Kata „Pinan Nidan“ auseinander, während ab Blaugurt aufwärts die „Pinan Shodan“ analysiert wurde. In Partnerübungen wurde hierbei nicht nur das grundlegende Verständnis für die Bewegungen vermittelt, sondern auch noch Atmung, Konzentration, Geistesgegenwärtigkeit, Timing und das Auge geschult.

Nach der Mittagspause ging es weiter mit Kobudo (Karate mit traditionellen Waffen). Die Gelb- bis Grüngurte trainierten die Angriffs- und Abwehrtechniken mit dem kurzen Stock (Tambo), während für Blau- bis Braungurte II die Grundtechniken mit dem Langstock Bo auf dem Programm standen. Ab Ik-Kyu (Braun I) wurden Grundtechniken und Kata mit dem Sai, der Dreizackgabel, trainiert. Für die Braungurte war dies die Einführung einer neuen Kobudowaffe. Im Rahmen des Lehrgangs verlieh Sensei Marsh einigen hohen Danträgern den Titel „Sensei“, was „Lehrer des Weges“ bedeutet. Juka ist stolz darauf, nunmehr neben Dojo-Leiter Sensei Axel Roth (6. Dan Renshi) mit Norbert Hamm (5. Dan) einen weiteren Lehrer, der den Titel „Sensei“ tragen darf, als Trainer zu haben.

Alles in allem war es für alle Beteiligten

ein äußerst erfreulicher und lehrreicher, wenn auch sehr anstrengender Tag. Kampfsportinteressierte haben wieder die Möglichkeit, nach den Herbstferien an einem kostenlosen Probetraining teilzunehmen. Trainiert wird mittwochs ab 18 Uhr

in der Sporthalle der Schule am Hang und freitags ab 18.30 Uhr in der kleinen Sporthalle der Schule am Ried. Weitere Auskünfte zum Verein erteilt Sven Hoyer unter Telefon (0 61 09) 2 30 35.

www.juka-club.de



Niedergekämpft: Asim Mehmedovic und Marcel Hoyer bei der Durchführung einer Bunkai-Technik während des Lehrgangs in Schweich.

Foto: Privat