

Lehrreiches Training unter Sensei Bill Marsh

JUKA-Karateka beim Bundeszentrallehrgang in Trier

Bergen-Enkheim (pm/gro). – Kürzlich fand wieder der zweimal im Jahr stattfindende Bundeszentrallehrgang der Shorinji-Budo-Union (SBU) in Trier statt, an dem 19 Karateka des Judo & Karate-Clubs Bergen-Enkheim (JUKA) teilnahmen. Geleitet wurde der Lehrgang wie immer vom Präsidenten der SBU, Sensei Bill Marsh (8. Dan Kyoshi).

Insgesamt kamen etwa 120 Teilnehmer im Alter von sechs bis über 60 Jahren nach Trier. Den Anfang machten ab 9 Uhr Anfänger und Kinder bis 13 Jahre. Aufgeteilt in kleine Gruppen, betreut und korrigiert von Schwarzgurten, wurde bei diesem Lehrgang der Schwerpunkt auf die langsame und genaue Ausführung der Einzeltechniken (Kihon) gelegt. Ebenfalls stand Kata, der traditionelle Schaukampf mit Vorführung von Abwehr- und Kontertechniken, auf dem Programm. Auch hier war Zeitlupentempo angesagt, um die Techniken möglichst genau auszuführen und Fehler von Anfang an auszuschließen. Weiter ging es mit den Erwachsenen und Fortgeschrittenen. Auch hier wurden Katas, entsprechend der Gürtelfarbe auf Genauigkeit der Ausführung in Zeitlupentempo trainiert.

Das Nachmittagsprogramm begann mit Kobudo (Karate mit Waffen). Die Kindergruppe übte mit dem Kurzstock (Tambo) die Grundtechniken, während die Erwachsenen unterschiedliche Waffen im Einsatz hatten. Die Gelbgurte übten mit dem Tambo (Kurzstock), Grün- und Blaugurte mit dem Bo (Langstock) und die Braun- und Schwarzgurte mit dem mittellangen Stock (Jo-Bo).

Jede Gruppe wurde von erfahrenen Dan-Trägern betreut, die den Schülern die Grund- und Abwehrtechniken nahebrachten. So konnten alle Karateka aufgrund der individuellen Betreuung einiges für sich mit nach Hause nehmen.

Für die Karateabteilung von JUKA war es ein langer, aber sehr lehrreicher Tag in Trier, bei dem wieder einmal die Vereine gleicher Stilrichtung die Gelegenheit hatten, nicht nur gemeinsam zu trainieren, sondern sich auch auszutauschen.

Das nächste Großereignis steht auch schon vor der Tür. Am Samstag, 8. Mai, werden sich die Karateka wiederum auf den Weg nach Trier machen. Dort findet diesmal das große jährlich stattfindende Vergleichsturnier statt, an dem ebenfalls viele Vereine teilnehmen.



Bundeszentrallehrgang in Trier: Marc Gnerlich (1.Dan) und Sven Hoyer (3.Dan) mit dem mittellangen Stock (Jo-Bo). Foto: Privat

BEZ 22.04.10