

BEZ 28.04.2011

M Seite 15



Maurice Caballero, in der Mitte Fabian Uhl und rechts eine Sportkameradin aus Trier führen Sensei Marsh die Kata „Pinan Yondan“ vor. Foto: Privat

## Neues Wissen im Gepäck

Judo- und Karate-Club nimmt an Frühjahrslehrgang teil

**Bergen-Enkheim (pm/mra).** – Wie jedes Jahr fand kürzlich wieder der Frühjahrslehrgang der Shorinji-Budo-Union Deutschland (SBU) in Trier statt, an dem auch die Karateka vom Judo & Karate-Club Bergen-Enkheim (Juka) teilgenommen haben. Der Präsident der SBU, Sensei Bill Marsh (8. Dan Kyoshi), leitete wie immer den Lehrgang. Insgesamt kamen Sportler aus sieben Vereinen zusammen, um zu trainieren und sich auszutauschen. Zu Beginn des Lehrgangs ließ Sensei Bill Marsh zur Überprüfung des Leistungsstandes seine Schüler eine der Gürtelfarbe entsprechende Kata (Schaukampf) vorführen. Danach standen die Bunkai-Techniken im Vordergrund. Bei Bunkai werden einzelne Elemente einer Kata aus dem Zusammenhang gelöst und mit einem Trainingspartner in direktem Kontakt praktisch umgesetzt. Bei dieser Art des Trainings erkennen die Schüler den Sinn und Zweck der Techniken in der Kata, weil die einzelnen Elemente mit entsprechenden Gegendynamiken in der direkten Anwen-

dung geübt werden. Trainiert wurde in kleinen Gruppen. Jeder Einheit wurden erfahrene Dan-Träger zwecks Überprüfung und Korrektur der Stellungen zugeteilt. Nach Bunkai stand Kobudo (Karate-training mit traditionellen Waffen) auf dem Programm.

Je nach Gürtelfarbe wurde mit dem Bo (Langstock), Jo-Bo (mittellanger Stock) und Tambo (Kurzstock) trainiert. Hier standen wieder Partnerübungen mit Angriffs- und Abwehrtechniken im Vordergrund. Wie immer war das Training unter Sensei Marsh sehr lehrreich. Die Bergen-Enkheimer haben sich mit viel neuem Wissen im Gepäck wieder auf den Heimweg gemacht. Diese Kenntnisse müssen im Training regelmäßig wiederholt und vertieft werden. Der Höhepunkt des Jahres steht bei der Karateabteilung vor der Tür. Am Sonntag, 15. Mai, findet das große Vergleichsturnier statt, bei dem Juka der Gastgeber ist. Austragungsort ist die Sporthalle der Schule am Hang.

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