

23.04.2010

Karateka übten in Zeitlupe



Marc Gnerlich (l.) und Sven Hoyer üben mit dem mittellangen Stock.

Bergen-Enkheim. Beim Bundeszentrallehrgang der Shorinji-Budo-Union (SBU) in Trier nahmen 19 Karateka des Judo & Karate-Clubs Bergen-Enkheim (JUKA) teil. Die Leitung oblag dem Präsidenten der SBU, Sensei Bill Marsh (8. Dan Kyoshi).

Circa 120 Teilnehmer im Alter von sechs bis über 60 Jahre kamen zusammen. Den Anfang machten Anfänger und Kinder bis 13 Jahre. Der Schwerpunkt lag auf der langsamen und genauen Ausführung der Einzeltechniken (Kihon). Ebenfalls stand Kata (traditioneller Schaukampf mit Vorführung von Abwehr- und

Kontertechniken) auf dem Programm. Auch hier war Zeitlupentempo angesagt, um die Techniken genau auszuführen und Fehler im Keim zu ersticken.

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 trainierten mit dem Tambo (Kurzstock), Grün- und Blaugurte mit dem Langstock Bo und die Braun- und Schwarzgurte mit dem mittellangen Stock (Jo-Bo).

Das nächste Großereignis für JUKA steht bereits vor der Tür. Am Samstag, 8. Mai werden sich die Karateka wieder auf den Weg nach Trier machen. Dort steht das jährliche Vergleichsturnier an. Weitere Infos zum Verein finden sich unter <http://www.juka-club.de> im Internet.