

Zanshin - Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart - Bezirkskader am 01.11.2015

Feuchtwangen - Für über 60 Athleten der verschiedenen Dojo aus ganz Mittelfranken hieß es am 01. November früh aufzustehen. Ein Pflichttermin am ersten Sonntag im Monat ist das Bezirkskadertraining und ja, Feuchtwangen ist in Mittelfranken. Also machten sich Sportler, Eltern und Betreuer früh morgens gemeinsam auf den Weg. An der Halle angekommen, gab es erst mal ein großes Hallo unter den Athleten; in den letzten Monaten waren die Gruppen zusammen gewachsen. Pünktlich um 10 Uhr eröffneten Maria und Andreas Weiß, aus dem KaKenko Hersbruck zusammen mit Uwe Wittmann von der Karate Sportschule Kaizen, das gemeinsame Training. Die erste Stunde unter der Leitung von Maria diente dem Aufwärmen. Quer durch die trainierenden Altersklassen wurden Ausdauer und Schnelligkeit ebenso wie Grundstellungen und Techniken geübt. Die Kleinsten vom Jahrgang 2005 waren mit dem gleichen Eifer dabei, wie die „alten Hasen“ – unsere Senioren der Leistungsklasse. Nach einer kurzen Pause, die dank eines traumhaften Herbsttages fast alle Sportler vor der Halle verbrachten, startete kurz nach 11 Uhr die Kata Einheit.



Zanshin - Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart, unter diesem Motto lernen die Karateka eine Kata – also eine fest definierte Abfolge von Abwehr und Angriffstechniken.

Hochkonzentriert waren auch die Kleinsten, wenn ihr Trainer Uwe neue Techniken und Bewegungsabläufe vorführte und sie diese dann gemeinsam einstudierten. Nach 60 Minuten saß das Gelernte und nun hieß es üben, üben, üben.



Im letzten Drittel wurden die Athleten aufgeteilt, nach Alter, Graduierung und Wettkampfstil. Die Kata-Leute, wie sie liebevoll genannt werden, zogen sich mit Uwe in den Gymnastikraum zurück und trainierten unter seiner Anleitung und mit der Unterstützung von mitgereisten Betreuern den Wettkampf. Jeder musste vor Kampfrichtern seine Kata zeigen und, wie im Wettkampf auch, wurden die Kämpfer im KO System bewertet.



Oben in der Halle übernahm in der Zwischenzeit Andreas die Jugend bis zur Leistungsklasse, Maria die Kinder und Schüler. Wettkampf, selbstverständlich mit vollständiger Schutzausrüstung, stand auf dem Programm. Mit wechselnden Partnern mussten Angriff und Verteidigung eingeübt werden. Viel Kiai, der Kampfschrei, begleitete das Kumite in der letzten Runde eines anstrengenden, aber tollen Trainingstages.

Bericht und Bilder: Karin Rühlmann