

Karate-Großmeister in Simbach

Rund 80 Teilnehmer kamen beim Training des Bundestrainers Akio Nagai Shihan, 8. Dan ordentlich ins Schwitzen und erlebten Karate der Spitzenklasse. Zahlreiche Mitglieder des deutschen und österreichischen Nationalteams wurden im Training gefordert und bekamen vom Bundestrainer den letzten Schliff für die in zwei Wochen in Dresden stattfindende Europameisterschaft. Nicht nur die Kadermitglieder kamen auf ihre Kosten, auch die Jüngsten, die den Bundestrainer teils zum ersten mal erlebten, waren beeindruckt und ein wenig nervös auf die Gürtelprüfungen, die am Ende des Trainings abgelegt wurden.

Gestartet wurde Samstag Nachmittag in der Gymnasiumturnhalle mit dem Stretching und dem darauffolgenden Kihontraining, dem Üben einzelner Technikkombinationen, bei dem die korrekte Ausführung und das Verbessern der eigenen Techniken im Vordergrund steht. Abwechselnd kamen die Unterstufe (Weiß- bis Grüngurte) und die Oberstufe (Violett- bis Schwarzgurte) an die Reihe, um mit immer wieder neuen Kombinationen an der eigenen Schnelligkeit und Koordination zu feilen.

Im Anschluss war der Kampfgeist gefordert, denn Nagai Shihan legte im Kumite großen Wert auf präzise Angriffe bei den Partnerübungen (Kumite). Während die Unterstufe von einem der höchsten Danträger Bayerns, Hans Brieschnek trainiert wurde, übernahm der Bundestrainer die Oberstufe. Das folgende Kata-Training (festgelegte Bewegungsabläufe und Kampf gegen imaginäre Gegner) zielte auf die bevorstehende EM ab und vor allem die Nationalteamkämpfer und -kämpferinnen mussten sich wiederum beweisen. Den Abschluss am Samstag und für einige der Höhepunkt des Lehrgangs machten die Gürtelprüfungen.

Auch am Sonntag Morgen, dem zweiten Teil des Lehrgangs, waren die meisten motiviert und durften sich, befreit von der Prüfungsnervosität, beim Happo- und Jiyu-Kumite (Kampf gegen mehrere Gegner und Freikampf) nochmals verausgaben. Nagai Shihan beendete den Lehrgang mit einem kurzen Krafttraining und wurde von allen unter lautem Applaus verabschiedet.

Folgende Prüflinge bestanden die Prüfung mit „sehr gut“: Zum Orangegurt: Engel Laura; zum Grüngurt: Feichtinger Gerhard, Mitterbacher Marina, Schreiner Christoph und Strasser Chiara; Zum Violettgurt: Graf Ludwig und Sperl Simone. Mit „gut“ legten die Prüfung zum Gelbgurt ab: Bernard Lorena, Bernard Romina, Dannler Sonja, Harböck Svenja, Köck Amelie, Köck Kevin, Loher Tobias, Nußbaumer Nina, Rattenböck Leonie, Rattenböck Tomas, Wimmer Vanessa; Zum Orangegurt: Eder Jonas, Engel Lena, Graf Elisabeth, Hiefinger Miriam, Jetzelsberger David, John Sara, Jungsberger Annika, Jungsberger Tim, Krompaß Antonia, Steinsiek Arek, vom Hagen Timo.



Bildunterschrift: Die Simbacher Prüflinge mit dem Deutschen Bundestrainer Akio Nagai Shihan, 8. Dan (stehend erste Reihe 4. von rechts) sowie den Trainern Marcus Ebertseder, 2. Dan, Hans-Peter Lechner, 2. Dan und Alex Schifferer, 6. Dan (stehend letzte Reihe von rechts).