

Über 100 Teilnehmer beim Karate Lehrgang in Simbach

Einer der wichtigsten Termine im Trainingsjahr stand letztes Wochenende auf dem Programm des Simbacher Karatevereins: das Training mit dem Bundestrainer Akio Nagai Shihan. Vor allem die Anfängergruppen der Kinder und Erwachsenen, die erst im Herbst mit dem Karatetraining begannen, waren gespannt auf das Training und bei manchen spürte man auch eine kleine Aufregung. Schließlich standen Samstag Abend noch die Gürtelprüfungen an.



Die erfolgreichen Simbacher Teilnehmer und Prüflinge mit Ihren Trainern Alex Schifferer (2. v. rechts) und Marcus Ebertseder (re.) sowie Bundestrainer Akio Nagai (4. von rechts).

Genau 106 Teilnehmer besuchten den Karatelehrgang mit Großmeister Akio Nagai Shihan, 8. Dan in der Gymnasiumturnhalle in Obersimbach. Die Teilnehmer reisten aus ganz Bayern und dem benachbarten Österreich an, um unter der Leitung des Bundestrainers ihren Kampfgeist zu stärken und ordentlich zu schwitzen.

Während die routinierten höherrangigen Karatekas nach dem Warm-Up mit schnellen Kihon-Kombinationen (Grundtechniken) gefordert wurden, durfte die Unterstufe über den Tellerrand schauen und sowohl an ihr jeweiliges Können angepasste, als auch neue Techniken einüben. Der Bundestrainer achtete bei allen Trainierenden besonders auf eine schnelle Umsetzung und forderte die Koordination. Nach einer Pause und leckerer Verpflegung durch die Eltern, begann die zweite Halbzeit mit Kumite. Beim Zweikampf war Kampfgeist und Kontrolle gefragt, denn nach zahlreichen Kombinations-, Schritt- und Partnerwechseln waren bei den ersten Ermüdungserscheinungen aufgetreten. Abgerundet wurde das Training mit dem Verbessern einiger Katas und einem Cool-Down.

Zuletzt fanden die Gürtelprüfungen statt: Über 50 Kinder und Erwachsene zeigten nochmal vollen Einsatz und wollten beweisen, dass sich die intensive Vorbereitung der letzten Wochen gelohnt hat. Während bei den Weißgurten das präzise Beherrschen der Grundtechniken und der ersten Kata „Heian Shodan“ Voraussetzung war, stieg der Umfang und Anspruch für jede Gürtelfarbe. Die Violettgürtel, die zur Prüfung zum 4. Kyu antraten, durften bereits eine Vielzahl an Angriffs- und Abwehrtechniken zeigen und boten den kritischen Augen der Prüfer Karate auf hohem Niveau. Der Bundestrainer war sichtlich zufrieden mit allen Leistungen und stellte sich noch für ein Gruppenfoto zur Verfügung.

Besonders gute Leistungen bei den Prüfungen zeigten folgende Simbacher Prüflinge, die jeweils das Prädikat „sehr gut“ erhielten. Es waren dies bei der Prüfung zum Gelbgurt Götte Eduard, Utz Martin, Borm Michael, Badarau Jolanda, Badarau Talita, Mühldorfer Philipp, Feldmeier Fabian. Bei der Prüfung zum Grüngurt: Engel Laura, Hiefinger Miriam, Juhasz Anna Flora. Bei der Prüfung zum 1. Violettgurt: Schreiner Christoph, Bartsch Herbert, Huber Stefan, Feichtinger Gerhard und Simone Sperl bei ihrer Prüfung zum 2. Violettgurt.

Mit „gut“ legten folgende Teilnehmer ihre Prüfung ab: Zum Gelbgurt: Keplinger Jasmin, Gottfried Dennis, Pieringer Kurt, Jakowenko Daniel, Demenew Denis, Gilg Dominik, Gilg Benjamin, Demenew Alexander. Zum Orangegurt: Rattenböck Leonie, Dannler Sonja, Rattenböck Tomas, Loher Tobias, Bernard Lorena, Nußbaumer Nina, Wimmer Vanessa, Köck Kevin, Bernard Romina, Engel Lena, Fahrenberger Stefan. Zum Grüngurt: Jetzlsperger David, Steinsiek Arek, Krompaß Antonia, Nagy Mark. Zum Violettgurt: Steinsiek Sergej.

Auch am Sonntag Vormittag versammelte sich der Großteil der Lehrgangsteilnehmer zum zweiten Trainingstag in der Zweifachhalle, um nochmals gemeinsam zu trainieren. Schnell war die morgendliche Trägheit verflogen, denn mit dem Schwerpunkt Kumite ging es weiter. Nach ca. zwei Stunden „Power“ und „Speed“ verabschiedete Dojo-Leiter Alex Schifferer die Teilnehmer aus Nah und Fern und bedankte sich vor allem beim Bundestrainer für das Spitzentraining.