

Karate Bundestrainer zu Gast in Simbach

Simbacher Karatekas trainieren bei Bundestrainer: Dieser zeigte sich sehr zufrieden mit den Leistungen im Training und den Gürtelprüfungen.



Die Simbacher Prüflinge mit Bundestrainer Akio Nagai Shihan und Trainern.

Genau 102 Teilnehmer trainierten unter der Leitung von Akio Nagai Shihan zwei Tage bei teils sommerlichen Temperaturen in der Gymnasium-Turnhalle. Da nur noch drei Lehrgänge pro Jahr in Bayern mit dem 74-jährigen Bundestrainer stattfinden, nutzten Karatekas aus ganz Bayern und Österreich diese Gelegenheit für ein hochkarätiges und anstrengendes Training.

Nach einer Erwärmung begann das Training am Samstag mit schnellen Technikkombinationen, welche erst langsam, dann schnellstmöglich trainiert und wiederholt wurden. Nagai Shihan zeigte die Techniken vor, gab dann die Kommandos für die Teilnehmer und spornte diese an, schneller zu sein als die Mittrainierenden. Ober- und Unterstufe wechselten sich dabei ab, sodass jede Gruppe zwischen den Einsätzen eine kurze Verschnaufpause hatte. Im weiteren Verlauf des Lehrgangs wurden Katas (Bewegungsabläufe ohne Partner) detailliert verbessert und im Zweikampf Reaktion und Kontrolle der Techniken geschult. Am Sonntag folgten höhere Katas und zahlreiche Kumitetrainings mit wechselnden Trainingspartnern. Die Unterstufe hatte die Gelegenheit mit Höhergraduierten zu trainieren und sich von diesen einiges abzuschauen, um es dann wieder im regulären Vereinstraining vertiefen zu können. Alles in allem war es ein gelungenes Trainingswochenende und weckte die Vorfreude auf kommende Lehrgänge.

Gürtelprüfungen:

Folgende Prüflinge bestanden ihre Gürtelprüfung mit „**sehr gut**“: *Zum Gelbgurt:* Bichler Lisa, Bichler Nicole, Christl Artemon, Dether Matthias, Fang Emilio; *zum Orangegurt:* Baderau Talita, Borm Michael, Demenew Dennis, Feldmeier Fabian, Utz Martin; *zum Grüngurt:* Bernard Romina, Juhasz Anna-Flora, Köck Kevin, Rattenböck Leonie, Rattenböck Tomas; *zum ersten Violettgurt:* Engel Laura, Engel Lena; *zum zweiten Violettgurt:* Huber Stefan, Schreiner Christoph;

Mit „**gut**“ bestanden: *zum Gelbgurt*: Brosowski Dennis, Huber Sebastian, Milano Patrick, Mühlstraßer Leah, Mühlstraßer Vincent, Salzano Sofia, Schachner Moritz; *zum Orangegurt*: Baderau Jolanda, Demenew Alexander, Götte Edward, Gottfried Dennis, Jakowenko Daniel, Pieringer Kurt; *zum Grüngurt*: Bernard Lorena, Nußbaumer Nina, Wimmer Vanessa; *zum ersten Violettgurt*: Krompaß Antonia, Steinsiek Arek.