

Karate Sommertrainingslager in Rheinland-Pfalz

Dr. Heinz Arnold trägt jetzt 2. Dan, Marcus Ebertseder fährt zur WM

Training bei hochsommerlichen Temperaturen, Muskelkater und viele schöne Eindrücke an das diesjährige Natsu no Gasshuku (Sommertrainingslager) bringen die Simbacher Karatekas mit aus Saarburg.

Am Donnerstag zu Beginn der Sommerferien machten sich die fünf Simbacher Karateka Simone und Philipp Sperl, Dr. Heinz Arnold, Marcus Ebertseder und Alex Schifferer auf den 700 km weiten Weg an die Luxemburgische Grenze nach Saarburg in Rheinland-Pfalz, um unter dem deutschen Bundestrainer Akio Nagai Shihan (8. Dan), dem japanischen Gasttrainer Yasuyuki Aragane Shihan (8. Dan) und unter hochrangigen Danträgern des SKID traditionelles Karate aus erster Hand zu lernen. Gut 130 Teilnehmer waren ebenfalls aus der gesamten Bundesrepublik angereist, um gemeinsam zu trainieren.

Die beiden japanischen Instrukturen legten gleich am ersten Tag mit schweißtreibendem Training und viel Wert auf saubere und kraftvolle Techniken los. Allein Schnelligkeit oder möglichst spektakuläre Fußtritte wurden kaum geübt, denn das Training war darauf ausgelegt, einen sportlichen Wettkampf oder eine mögliche Auseinandersetzung durch wenige gezielte Aktionen zu beenden. Nach einem gemeinsamen Kihon Training (Grundtechniken) wurde an jeden Trainingstag in Ober- und Unterstufe aufgeteilt und angepasst an das jeweilige Können der Gürtelgrade trainiert.

Nach den Trainingseinheiten ging es am Abend ins Zentrum von Saarburg, um die Energiereserven wieder aufzufüllen und mit befreundeten Kampfsportlern aus ganz Deutschland den Abend ausklingen zu lassen. An den trainingsfreien Vormittagen standen Ausflüge in die Umgebung oder die Vorbereitung auf die Gürtelprüfungen auf dem Plan.

Am Samstag stieg dann die Aufregung bei einigen Simbachern. Während in zwei Hallendritteln weitertrainiert wurde, standen in einem Drittel die Gürtelprüfungen an. Für die 16-jährige Simone Sperl hatte sich das Training der letzten Zeit gelohnt und sie schaffte ihren ersten Braungurt, den 3. Kyu. Sie hat verdientermaßen den Sprung in die Oberstufe erfolgreich gemeistert, zeigte vollen Einsatz und schloss die Prüfung mit der Kata „Bassai Dai“ und der Bestnote „A“ ab.

Im Anschluss trat ihr älterer Bruder Philipp zum 1. Kyu an, dem dritten und letzten braunen Gürtel. Diese Prüfung gilt als eine der schwersten, doch auch er sicherte sich mit sauberen Techniken, Kampfgeist, Reaktion im Kumite und der Kata Empi die Bestnote.

Beim Highlight eines jeden Trainingsjahres, konnten dann alle Teilnehmer des Gasshukus zusehen: Die Schwarzgurtprüfungen. Heuer trat u. a. der Kirchdorfer Dr. Heinz Arnold zum 2. Dan an, worauf er sich seit Ende letzten Jahres mehrere Monate lang intensiv vorbereitet hatte. Die geforderten Kombinationen sind bei dieser Prüfung technisch sehr anspruchsvoll und stellen auch für jüngere Prüflinge eine große Herausforderung dar. Zudem standen Jiyu-Kumite (freier Kampf) und mehrere Meisterkata auf dem Programm. Heinz zeigte vor der Prüfungskommission bestehend aus Nagai Shihan, Aragane Shihan und drei hochrangigen deutschen Danträgern eine tolle Leistung und diese Prüfung zeigte, dass Motivation und das ehrgeizige Verfolgen von Zielen auch mit 68 Jahren durchaus noch möglich sind. Auch die

rein körperlichen Herausforderungen wie Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer konnte er im Training und in der Vorbereitung auf diese Gürtelprüfungen meistern und verbessern. Nagai Shihan verlieh ihm somit den 2. Dan und alle Danprüflinge wurden in der Römischen Villa Borg gebührend gefeiert.

Am Sonntag stand die letzte gemeinsame Trainingseinheit auf dem Programm und einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Weltmeisterschaft, die von 22. bis 28. August in Jakarta/Indonesien stattfindet, durften ihr Können zeigen. Auch der Simbacher Trainer Marcus Ebertseder wird Deutschland bei der WM 2016 vertreten.

Glücklich, mit müden Füßen und Muskelkater sowie vielen neuen Trainingsanreizen ging es wieder zurück in die Innenstadt.

Wer sich für Karate und den Lembukan Karate Verein Simbach interessiert, hat dazu in nächster Zeit einige Möglichkeiten: Am 8. September findet ein Einführungstraining für Kinder und Jugendliche im Rahmen des Ferienprogramms der Stadt Simbach statt.

Mit dem neuen Schuljahr fängt am 15. September für interessierte Kinder ab acht Jahren, Jugendliche und Erwachsene ein Selbstverteidigungs- und Karateanfängerkurs statt. Alle Informationen finden sich auch auf www.karate-simbach.de



Dr. Heinz Arnold während seiner Prüfung



Simbacher Teilnehmer zusammen mit Edo München



Simbacher Teilnehmer zusammen mit Sakamoto Burghausen