

Simbacher Karatekas trainieren unter Großmeister

Bundestrainer Akio Nagai Shihan, 9. Dan hält in der Gymnasiumturnhalle ein Training nach traditionellem Karate-Do und nimmt Gürtelprüfungen ab

Letztes Wochenende trainierten gut 80 Teilnehmer traditionelles Karate-Do unter der Leitung von Bundestrainer Akio Nagai Shihan, 9. Dan zwei Tage lang in der Gymnasium-Turnhalle. Seit vielen Jahren ist dieser Lehrgang und der Besuch des Großmeisters in der Innstadt eine besondere Ehre und Höhepunkt des Lembukan Karate Vereins Simbach. Da nur noch drei Lehrgänge pro Jahr in Bayern mit dem 75-jährigen Profi 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, die vor allem die Beine beanspruchten und von Beginn an Durchhaltevermögen verlangten. 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 die Katas (Bewegungsabläufe ohne Partner) detailliert verbessert und in nach Gürtelfarben aufgeteilte Gruppen trainiert sowie im Zweikampf Reaktion und Kontrolle der Techniken geschult.

Am Sonntag folgten höhere Schwarzgurtkatas und reihenweise Kumitetrainings mit wechselnden Trainingspartnern. Die Unterstufe hatte die Gelegenheit mit Höhergraduierten zu trainieren und sich von diesen einiges abzuschauen, um es in Zukunft im regulären Vereinstraining vertiefen zu können. Besonderes Augenmerk legte Nagai Shihan auf die anwesenden Kadermitglieder aus Deutschland und Österreich, für die er nach den offiziellen Trainingszeiten noch eine Sondereinheit bereit hielt. Alles in allem war es ein gelungenes Trainingswochenende und weckte Vorfreude auf kommende Lehrgänge und Turniere.

Die Ergebnisse der Gürtelprüfungen:

Mit „sehr gut“ bestanden haben:

Lorena und Romina Bernard, Lisa und Nicole Bichler, Artemon Christl, Matthias Dether, Nick Lenk, Nina Nußbaumer, Franziska Ockert-Schön, Jakob Puchmayr, Michael Reischl, Franz Thoni

Mit „gut“ bestanden haben:

Michale Erber, Alina Fekollari, Leonie-Marie Kainz, Raphael Rotheneigner, Vanessa Wimmer



Das Simbacher Trainerteam mit Akio Nagai Shihan, 9. Dan (Mitte)



Trainer Marcus Ebertseder freut sich über die sehr guten Leistungen seiner Prüflinge zum 4. Kyu (2. Violettgurt)