

SHIRO-NEWS

Trainingslager in Blossin Juni 2010

Beim diesjährigen Trainingslager haben sich 25 begeisterte Shirokumas eingefunden, um gemeinsam neue Höhen in der Shotokan-Kunst zu erklimmen.



Nach Ankunft und Verteilung der Zimmer ging es auch schon los. Die erste Trainingseinheit unter der Leitung von Carsten gab das Hauptthema des diesjährigen Trainingslagers bereits vor, das sich wie ein roter Faden durch die darauffolgenden Trainingseinheiten zog: Distanz.

Ein zweiter Schwerpunkt waren die Kata Jion und Heian Jondan. Einzeltechniken aus diesen Kata wurden dann in den Trainingseinheiten beim Kumite eingeübt, teilweise in Partnerübungen mit bis zu 4 Partnern. Nach dem Abendbrot begann dann der Freitagabend mit dem schon zum Ritual gewordenen Basketballspiel. Anschließend haben sich trotz Beginn der Fußball-WM alle Teilnehmer auf die Terrasse der Hafenbar „Palstek“ eingefunden zum

„come together“. Der Fernseher, der im Hintergrund lief und eine Übertragung aus Johannesburg zeigte, blieb nahezu unbeachtet: mehr Interesse zeigten die Teilnehmer an Gesellschaftsspiel, gegenseitiges Kennenlernen und der immer wiederkehrenden Knobelfrage, wer denn die nächste Runde von der Bar zu holen hat.

Der Samstagmorgen begann mit Qi Gong-Übungen mit Gabi. Auch die Müdesten wurden durch die intensiven Atemübungen fit für den Tag und das anstehende Training. Auf der grünen Wiese, bei Sonnenschein, mit Blick auf den spiegelglatten See, Wasserreihher segelten über die Seenplatte, Vögel zwitscherten den Trainierenden aufmunternd zu.

Bei den Kyu-Prüfungen haben sich trotz einiger Verletzungen und erhöhter Nervositäten alle Prüflinge sehr tapfer und gut geschlagen, so dass die Prüfer jedem Prüfling ein gutes Ergebnis bescheinigen konnten: wir gratulieren allen Prüflingen ! Tom, Annika, Florian, Christine, Heike.

Die Urkunden zu den bestandenen Kyu-Prüfungen wurden dann beim anschließenden Lagerfeuerabend im Holz-Tipi feierlich überreicht. Leider mussten wir ohne Feuer auskommen, da trotz Regen Waldbrandstufe 4 bestand und Grillen auch nicht erlaubt war. Das konnte aber der Stimmung nichts anhaben, es wurde bei Gitarre und Songtexten mit viel Kime mitgesungen und gelacht. Die große Begeisterung setzte sich fort beim Karate-Quiz, bei dem um jede richtige Antwort mit hohem Einsatz gekämpft wurde und dabei auch viele nützliche Informationen zur Karate-Theorie und zur Vereingeschichte verbreitet wurden. Damit wir dieses Wissen vertiefen können, teilte Christian eine zusammengestellte Mappe aus, die sehr nützliche Informationen zum Shotokan-Karate enthält.

Nach den morgendlichen Qi Gong Atemübungen führte Morgane uns in die hohe Kunst des Aikido ein. Wir lernten Rollen, Fallen, Würfe. Der Abschluss des diesjährigen Trainingslagers wurde von Bettina durchgeführt, dieser beinhaltete Wettkampf-Kumite mit ausgewählten Techniken.

Wir haben an diesem Wochenende Harmonie in der Bewegung und das Gleichgewicht des Geistes angestrebt, und dabei nicht nur einen wirkungsvollen Kampfstil eintrainiert sondern auch viel Spass, Abstand und Freiheit vom Alltag in geselligen Runden gefunden.

Gabi und Eyal / PS. Reichhaltigeres Bildmaterial bei Gabi erfragen

„ Impressionen für Impressionisten “

