

SHIRO-NEWS

Trainingslager in Blossin 2012

Auch dieses Jahr haben sich wieder 22 trainingsbegeisterte Eisbären auf den Weg ins Trainingslager nach Blossin gemacht.

Im diesjährigen Trainingslager stand die Kata Hangetsu im Vordergrund. Die Kata hat ihren Namen nach der Stellung Hangetsu-Dachi, die in fast allen Techniken bei dieser Kata vorkommt. Hangetsu bedeutet Halbmondkreis: in dieser Schrittstellung bewegt man sich vorwärts, indem ein Fuß eine halbmondförmige Bewegung beschreibt. Die Kata Hangetsu hat eine ganz besondere Betonung auf Atmung, die genau auf die ausgeführte Bewegung abgestimmt sein muss.

Marlis eröffnete das Trainingslager daher mit Atmungsübungen, mit denen dann auch die ersten Grundschnitte der Hangetsu erlernt wurden. Mit dem Hangetsu-Dachi hatten wir zunächst eine mächtige Herausforderung, da die Füße circa 45 Grad nach innen gedreht und die Knie leicht nach innen gekippt werden. Carsten nahm im anschließenden Training den mit der Kata gelegten roten Faden auf und in Partnerübungen wurden Techniken aus der Kata vertieft .

Den Abschluss des Freitags bildete dann wie schon im Vorjahr wieder eine lustige Runde in der Hafentabar „Palstek“, in der auch diesmal bei einem Quiz-Kartenspiel bis spät in die Nacht geraten, geschätzt und gescherzt wurde.

Einige wackere Frühaufsteher starteten den Samstagmorgen bei schönem Sonnenwetter mit einem Waldlauf unter der Leitung von Mico und Carsten. Dem folgte eine Meditation am See mit Marlis. Nach dem Frühstück eröffnete Frank-Jens das Karatetraining mit einem Gespräch zur Frage, was uns zum Karate antreibt und motiviert. „Karate heißt kämpfen“, das bedeutet auch, stets versuchen besser, genauer und schneller zu werden. Schnelligkeit und Kraft waren dann auch wichtige Aspekte in den Übungen die folgten. Marlis beendete dann das Vormittagstraining mit der Kata Hangetsu, die wir vor dem Mittag gemeinsam durchlaufen konnten.

Nach dem Mittagessen ging es aufs Wasser: das Wetter spielte wunderbar mit, zwei Kanus wurden klar gemacht und es wurde eifrig auf dem Wolziger See gepaddelt.

Im Nachmittagstraining unter der Leitung von Frank-Jens bzw. Carsten wurden in Partnerübungen Angriffs- und Abwehrtechniken eingeübt: dabei ging es auch um das Erkennen der unterschiedlichen Ziele und Wirkungen der Kampfstellungen Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi und Kokutsu-Dachi.

Am Samstagabend wurde bei Lagerfeuer im Holz tipi gegrillt, musiziert mit Gitarre und Trommel sowie gemeinsam gesungen und bis spät in die Nacht beim Film-Charade entspannt. Besonderen Dank gilt hier Mico, der für sein Team fast sämtliche Pantomime übernommen hat !

Den Abschluss des diesjährigen Trainingslagers bildeten dann am Sonntagvormittag Übungen zur Vorbereitung der anstehenden Kyu-Prüfungen. In der abschließenden Gesprächsrunde zur Auswertung des Trainingserfolgs waren wir uns schnell einig: das Sommerlager hat wieder sehr viel Spass gemacht, die Programmpunkte waren gut aufeinander abgestimmt, die Stimmung war außerordentlich harmonisch – einen großen Dank an die Senseis!

Eyal

Impressionen aus dem Shirokuma-Trainingslager in Blossin 2012



Vorführung der Hangetsu durch die Senseis (1)



Vorführung der Hangetsu durch die Senseis (2)



Kumite – Senseis



Kumite - Schüler



Mit dem Kanu auf dem Wolziger See



Musizieren und Singen beim Grillen



Der Spass kam nicht zu kurz!



Frank-Jens gibt das Signal: Hajime!



Carsten fasst das Erlernete zusammen



Das Blossin-Team 2012