

## Lehrgang mit internationalen Gästen in Fallersleben

# Karatetraining mit zwei japanischen Großmeistern

FALLERSLEBEN. Vor Kurzem hatte das 1. Karate-Dojo Fallersleben zu einem Lehrgang der Extraklasse in die Doppelhalle am Windmühlenberg geladen. Fallersleber Karateka, Gäste aus Deutschland und Schottland waren dabei.

Die Kampfsportler hatten Gelegenheit, drei Trainingseinheiten bei Großmeister Hideo Ochi, 8. Dan und Cheftrainer des Deutschen JKA-Karate Bundes (DJKB) sowie Cheftrainer des Europäischen Zweiges des JKA Weltverbandes (JKA World Federation Europe, JKA/WF Europe), und Großmeister Shiro Asano, 9. Dan und Cheftrainer des Verbandes Shotokan Karate International Großbritannien (SKI GB) sowie Cheftrainer des SKI Europa, zu

erleben.

Um den Bedürfnissen von Anfängern, Fortgeschrittenen und Könnern gleichermaßen gerecht werden zu können und allen Besuchern zu ermöglichen, beide Großmeister zu erleben, wurde in zwei Gruppen parallel trainiert, wobei die Großmeister sich in den Gruppen abwechselten.

In der Unter- und Mittelstufe hatten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre Fähigkeiten in Grundtechniken (Kihon), Kampf (Ku-

mite) und Kata gleichermaßen zu erweitern. Der Begriff Kata bezeichnet verschiedene festgelegte Folgen von Techniken, die ohne Partner in Form eines Schattenkampfes ausgeführt werden.

Bei rund 40 Teilnehmern pro Einheit war das Training angenehm familiär, und die Großmeister ließen es sich nicht nehmen, einzelne Teilnehmer individuell zu korrigieren und zu fördern. So nutzte zum Beispiel Sensei Ochi eine kurze Erholungspause in der ersten Einheit, um ein paar hilfesuchenden Karateka bereitwillig eine kleine Privatnachhilfe für die Ausführung einer anspruchsvollen Kombination verschiedener Grundtechniken zu geben.

In der Oberstufe ging es mit rund 100 Teilnehmern pro Einheit zwar weniger familiär zu, dafür hatte man besonders am zweiten Lehrgangstag gute Chancen, nach einem der häufigen Partnerwechsel unversehens einer frisch gekrönten JKA-Europameisterin in der Disziplin Kata Team, dem DJKB-Nationalcoach, oder einem anderen erfahrenen Meister gegenüber zu stehen. Obwohl natürlich auch Kihon und Kata nicht zu kurz kamen, lag in dieser Gruppe der Fokus auf dem Kumite mit Schwerpunkt Selbstverteidigung.

Wie gut es allen Teilnehmern in Fallersleben gefallen hat, konnte man daran sehen, dass die abschließende Lehrgangsfest im Alten Brauhaus trotz der teilweise recht großen Erschöpfung der Aktiven bis in die frühen Morgenstunden andauerte.



Individuelle Förderung durch japanische Großmeister – der 1. Karate Dojo Fallersleben lud zu einem besonderen Lehrgang.