

ヴェッテルアウ 夏合宿 Wetterauer-Sommer-Gasshuku



3. Wetterauer-Sommer-Gasshuku

Großer Karatelehrgang zieht über 60 Kampfsportinteressierte nach Rosbach

Zum dritten Mal in Folge hat das Juniorteam der Karatevereine Friedberg und Rosbach zum Beginn der Sommerferien das Wetterauer-Sommer-Gasshuku organisiert. An drei Tagen, von Freitag dem 17.07.2009 bis Sonntag den 19.07.2009, wurde mehr als 60 Teilnehmern (vom 9. Kyu bis 4. Dan) ein anspruchsvolles Training in den Kampfsportarten Karate, Kobudo und Hapkido abverlangt.



Dem Juniorteam war es wieder gelungen hochkarätige Trainer für die Gasshuku zu gewinnen: Gerhard Staab (4. Dan Karate, Friedberg), Franco Zanfino (4. Dan Hapkido, Friedrichsdorf), Sven Stubenrauch (3. Dan Karate, Dörtelweil), Reinhard Schmidt-Eckhardt (3. Dan Karate, Rosbach), Thorsten Steiner (2. Dan Karate, Usingen), Marcus Krogmann (2. Dan Karate, Friedberg), Sven Seibert (2. Dan Kobudo, Bad Sobernheim) und David Dekreon (1. Dan Kobudo, Friedberg) und Manfred Zink (Zendo-Lehrer, Rosbach).



Den Anfang der Gasshuku machten am Freitag Trainingseinheiten im Karate und Kobudo. Reinhard Schmidt-Eckhardt vom Karateverein Rosbach leitete die erste Trainingseinheit mit dem Thema Ji'in, eine Karate-Kata (Form). Er verstand es vortrefflich die drei

ヴェッテルアウ 夏合宿 Wetterauer-Sommer-Gasshuku



großen Säulen des Karate, nämlich Grundschule (Kihon), Kampfformen (Kumite) und Kata anhand der Ji'in zu demonstrieren.

Die nächste Einheit wurde von David Dekreon geleitet, da aber so viele Interessierte an der Einheit teilnehmen wollten, konnte noch Raymund Wacker (1.Kyu Kobudo) kurzfristig als ein weiterer Trainer gewonnen werden. Durch die zwei Trainer konnten nun in zwei Gruppen verschiedene Kobudo-Waffen den unterschiedlichen Leistungsgraden angepasst trainiert werden. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen mit dem Kurzstock (Hanbo) trainierten die Karate-Schwarzgurte die Waffe Tonfa (Griff eines Mühlsteines) und die Farbgurte setzten sich noch weiter intensiv mit dem Hanbo auseinander.

Der Samstag begann mit einem 45-minütigen Aufwärmtraining, in dem schon die ersten Schweißtropfen vergossen wurden, und es sollten nicht die letzten bleiben. Alle Trainingseinheiten am Samstag waren an die unterschiedlichen Trainingsgrade der Teilnehmer (Kinder, Unterstufe und Oberstufe angepasst) wobei die Übergänge sehr fließend waren. Den Trainern gelang es hervorragend das Training an die gemischten Gruppen anzupassen, so dass alle Teilnehmer sowohl dem Training folgen konnten, als auch bis an Ihre Grenzen geführt wurden.



In den anschließenden Trainingseinheiten für die Unterstufe befasste sich Gerhard Staab mit der Kata Heian Nidan deren Anwendung (Bunkai).

Thorsten Steiner leitete die Einheit für die Oberstufe mit dem Thema Unsu, einer Karate-Kata. Er begann diese Einheit mit einer



geschickt konzipierten Grundschul-Kombination, die nach und nach erweitert wurde. Letztlich enthielt die Kombination alle wesentlichen Techniken der Kata Unsu.



Anschließend demonstrierte Thorsten das Bunkai (Anwendung der Kata) in einer Happa-Kumite verwandten Form (Verteidiger steht in der Mitte, um in herum positionieren sich vier Angreifer). Die Grundschul-Kombination des Anfangs wurde hierbei annähernd eins zu eins angewendet, was sehr förderlich für das Verständnis der Grundanwendung der Kata war.

Die Kobudotrainingseinheit für Kinder befasste sich intensiv mit dem Hanbo (kurzer Stock).

ヴェッテルアウ 夏合宿 Wetterauer-Sommer-Gasshuku



Während der wohlverdienten Mittagspause fanden auch Prüfungen im Karate bis vom Gelbgurt (8. Kyu) bis zum 1. Braungurt (3. Kyu) statt. Allen Prüflingen an dieser Stelle Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung.



In den Nachmittagstrainingseinheiten wurde zusätzlich zu Karate und Kobudo auch Selbstverteidigungstechniken aus dem Hapkido trainiert.



Gerhard Staab brachte in seiner Karate-Einheit für die Oberstufe allen Teilnehmern die Kata Bassai Sho und ihre realistische Anwendung näher. Durch das mehrmalige Üben der Kata und ihrer Anwendungen konnten sich selbst Teilnehmer, die die Kata nicht kannten, diese gut im Gedächtnis behalten.

Die Trainingseinheit Kobudo für die Oberstufe bei Sven Seibert hatte als Hauptthema die Dan-Kata „Ura no Bo“.

Obwohl diese Kata eher für Fortgeschrittene gedacht ist, nahmen viele Kobudoneulinge an dieser Trainingseinheit teil. Deshalb wurden am Anfang der Einheit ein paar kurze Handlingübungen mit den Bo gemacht, um ein Gefühl für die Waffe zu bekommen. Doch auch jene, die zum ersten Mal einen Bo benutzten, lernten schnell den Umgang mit dieser Waffe. Die Kata wurden dann in kleinen Abschnitten erarbeitet und letztendlich als Ganzes geübt.



Im Anschluss wurden einzelne Techniken der Kata heraus gegriffen und Partnerweise in einem Zweikampf Bo gegen Bo nachgestellt.

Trotz des hohen Niveaus der Kata konnten auch Kobudoanfänger in dieser Einheit viel mitnehmen. Gleichzeitig kamen auch Geübte auf ihre Kosten.

In der Einheit Sound Karate, die auch von Thorsten Steiner geleitet wurde, konnte man Karate von einer ganz neuen Seite kennen lernen. Es wurden zwar auch hier Techniken aus dem Shotokan Karate vermittelt, allerdings auf einem sehr viel

ヴェッテルアウ 夏合宿 Wetterauer-Sommer-Gasshuku



spielerischen Weg und mit reichlich medialer Unterstützung, als im üblichen Karate Training.

So wurden Schnelligkeit und Kondition am Durchlaufen einer Leiter auf die unterschiedlichsten Art und Weisen trainiert und an auf Stangen gesetzten bunten Bällen Faust- und Fußtechniken vertieft. Auch das Erlernen einer Kata macht auf der Basis taktbetonter Musik gleich noch mehr Spaß.

Zum Abschluss des Samstags übernahm es Zen-Lehrer Manfred Zink, die auf Hochtouren laufenden, Teilnehmer wieder zu beruhigen und in sich selbst zurückzuführen.

Der Ausklang des Tages fand in einer nahe gelegenen Gaststätte statt, annähernd 30 Teilnehmer und Begleiter fanden sich dort zum gemütlichen Abend ein.

Zu Beginn des dritten Tages übernahmen die Hapkido Trainer Franco und Natale Zanfino das Aufwärmtraining. Auch hier wurde den Teilnehmern einiges an Schweiß abverlangt. Die folgenden Trainingseinheiten beschäftigten sich mit dem Kumite im Karate und der Hapkido-Selbstverteidigung mit einem kurzen und mittellangen Stock, die vor allem für Hebeltechniken eingesetzt werden.

Der Nachmittage stand wieder vollständig im Zeichen von Karate. Die Einheit Kumite



(Kampfformen) war vom Juniorteam so angedacht, dass Kumite auf eine Breitensportorientierte Art geübt wird, um zu zeigen, dass sich bei Kumite nicht nur um Wettkampfsport handelt sondern einen wichtigen Bestandteil des Karatetrainings für jedermann darstellt. Dies wusste Sven Stubenrauch sehr gut in die Tat umzusetzen. Er begann die Einheit mit kleinen Partnerübungen und Spielen, die Reaktionsvermögen und Geschicklichkeit förderten sowie Vertrauen zum Partner aufbauten. Eben die Komponenten, die im

Randori oder Kumite sehr wichtig sind. Hier kam der Spaß nicht zu kurz, so dass auf allen Gesichtern der gemischten Gruppe (jung und alt, Unter- und Oberstufe) immer wieder ein Lächeln zu sehen war. Anschließend wurden Kumitetechniken mit Partner auf optische und akustische Signale geübt. Zum Schluss wurden die geübten Techniken in einem lockeren Randori zum Einsatz gebracht. Hierbei wurden sogar Teams gebildet, so dass 2 gegen 2 kämpfen mussten. Nach dem praktischen Teil schloss sich noch ein kurzer Theorieteil an. Sven (neben seiner Trainertätigkeit auch Bundeskampfrichter) stellte einige Neuerungen und übliche Missverständnisse bezüglich der DKV-Wettkampfordnung auf anschauliche Weise dar.

Die letzte Einheit des diesjährigen Gasshukus war somit sehr gelungen und bereitete allen Teilnehmern viel Freude.

ヴェッテルアウ 夏合宿 Wetterauer-Sommer-Gasshuku



An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen allen Beteiligten, im Speziellen den Vorständen der Karatevereine Friedberg und Rosbach, den Sponsoren InoTec Organisationssysteme aus Wölfersheim und gewinnerTIPPS.de und ganz besonders dem tatkräftigen Junierteammitgliedern, unseren Dank für den gelungenen Lehrgang auszusprechen.

Karateverein Friedberg