

101 Kämpfer verbesserten ihre Karate-Künste

SPORT Harald Strauss und Helmut Waas leiteten den Lehrgang in der Tangrintel-halle. 38 Teilnehmer absolvierten eine Prüfung.

HEMAU. 101 Karatekas aus Hemau, Laaber, Beratzhausen, aber auch aus Oberfranken und Niederbayern trafen sich in der Tangrintel-Halle, um bei Harald Strauss aus Lichtenfels und Helmut Waas vom Gastgeber Budokan Hemau ihre Karatekünste zu verbessern. Trainiert wurde in drei Leistungsgruppen. Im Stundentakt wechselten dabei die Trainer und das Thema.

Die Karatekas kamen deshalb beim Lehrgang ganz schön ins Schwitzen. Für die Oberstufe (Blau-, Braun- und Schwarzgurte) lehrten die beiden Meister, Harald Strauss (5. Dan) und Helmut Waas (4. Dan) die schwierige Kata Nijushiho, was so viel bedeutet



Die Kämpfer der Oberstufe zeigen ihr Können beim Jiyu-Ippon-Kumite mit Helmut Waas.

Foto: Hans Freihart

wie „24 Schritte“. Kata ist eine überlieferte festgelegte Bewegungsfolge von teilweise verschlüsselten Selbstverteidigungstechniken, die in jedem Karatetraining geübt und bei Prüfungen

vorgeführt wird. Helmut Waas forderte beim Jiyu Ippon Kumite (halbfreier Kampf) präzise Gegenangriffe bei korrekter Distanz. In der Unterstufe (Weiß- und Grüngurte) verbesserte

Christian Seidl (1. Dan) die Stellungen und die Basistechniken.

Doch auch die Karate-Kinder, die jüngsten waren erst fünf Jahre alt, mussten ihre Kata üben und zeigen, dass sie auch am Partner ihre Technik beherrschen und die richtige Distanz wählen. Den vielen Kindern wurde aber auch ein spielbetontes Alternativprogramm geboten.

Nach dem anstrengenden Lehrgang bestanden alle 38 angetretenen Karatekas erfolgreich ihre Prüfung zum nächsthöheren Gürtel. Braungürtel sicherten sich bei der Prüfung Ann-Christin Seidl aus Hemau und Jan Zwank aus Laaber (beide 2. Kyu) sowie Tino Richter von der Universität Regensburg (1. Kyu).

→ Kinder ab 6 Jahre können mittwochs ab 17.30 Uhr beim Anfängertraining in der Tangrintel-Halle in Hemau oder donnerstags ab 17 Uhr in der Grundschulturnhalle in Laaber Karate erlernen.