

Karate-Meister Franz Fenk zog in Hemau alle Register

SPORT Der Landestrainer des Bayerischen Karatebunds war im örtlichen Verein zu Gast. Die Teilnehmer des Lehrgangs waren begeistert.

HEMAU. Zum fünften Mal war Franz Fenk, Landestrainer des Bayerischen Karatebundes (BKB), der seit Jahren Spitzenathleten des Verbands auf Wettkämpfe vorbereitet, zu Gast beim Budokan Hemau.

Kata-Techniken ohne Gegner

Wieder nahm sich der 49-jährige Träger des 5. Dan viel Zeit für das Training, das in zwei Leistungsgruppen durchgeführt wurde. Am Vormittag zeigte der Meister in der Oberstufe (ab Blaugurt) die genaue Ausführung aller Basis-Kata. Kata wird ohne Gegner ausgeführt und enthält überlieferte Selbstverteidigungstechniken, dient aber auch zur Körperertüchtigung und ist Wettkampfdisziplin.

Durch perfekte Demonstrationen begeisterte Fenk die Karateka zur Nachahmung. Vor allem für die anwendenden Trainer ist die exakte Ausführung der Grundkata wichtig, da sie diese den Schülern genau weitergeben müssen. Wiederholt nahm der Meister Übungen aus den Kata-Techniken heraus, zeigte ihre Anwendung mit dem Gastgeber Helmut Waas als Partner und ließ sie die Karateka anschließend einüben.

Exakte Ausführung ist wichtig

Nachmittags übten die Teilnehmer aus ganz Bayern verschiedene Angriffstechniken am Partner, wobei Fenk großen Wert auf exakte Ausführung und hohe Dynamik legte. Abschließend ließ der Trainer aus Burglengenfeld die anspruchsvolle Kata Empi in Sequenzen von den anwesenden Braun- und Schwarzgurten gründlich nachvollziehen.

Mit der Unterstufe (Weiß- Blaugurt) trainierte er Basistechniken in



Die Übungen wurden von den Trainern demonstriert.

Foto: Budokan

VIER DAN-TRÄGER UNTERRICHTEN

► Beim Budokan Hemau trainieren und lehren mit dem 45-jährigen Christian Seidl, der kurz vor dem Lehrgang bei Franz Fenk die anstrengende und schwierige Prüfung zum 1. Dan (erster Schwarzgurt) mit Auszeichnung abge-

legt hat, mittlerweile vier Dan-Träger.

► Interessierte Kinder ab sechs Jahren können diese fernöstliche Kampfkunst mittwochs ab 17.30 Uhr und freitags ab 18 Uhr in der Tangrintelhalle unter Anleitung erfahrener Trainern erlernen.

vielen Variationen und die Grund-Kata Heian Sandan. Durch seine perfekte Technik und seinen sympathischen Umgangston konnte er alle Sportler, vor allem auch die jüngsten, zu

Höchstleistungen motivieren. Nach dem Lehrgang waren die 50 Teilnehmer aufgrund der gewonnenen Erfahrungen auf ihrem Weg des Karate einen Schritt weiter.