

Fünf Tiere des Qi-Gong in reizvoller Gegend

SGM-Karateka absolvieren Trainingslager in der Sportjugendherberge in Bad Tölz

Moosburg. Ziel für das Trainingslager der Karateka der SG Moosburg war heuer die Sportjugendherberge in Bad Tölz. In die landschaftlich reizvolle Gegend fuhren am Freitag 26 Trainingsteilnehmer, je 13 weibliche und männliche Athleten.

Das Training begann gleich am Freitag schon sehr ansprechend und versprach noch zwei weitere interessante Einheiten in den folgenden Tagen. Es wurde an diesem Abend die Grundschule für die Kata Jiin (eine Kata, die zum 2. DAN gezeigt werden kann) trainiert.

Und damit nicht genug, ging es nach dem Training auch noch auf zu einer Fackelwanderung rund um die Jugendherberge. Mit gemütlichen Gesprächsrunden klang der erste Abend aus.

Den Samstag ging es gleich nach dem Frühstück mit der nächsten Trainingseinheit Karate weiter, in der die Kata Jiin komplett gelehrt und von den Sportlern gelernt wurde. Den Abschluss bildete ein Ausblick auf die letzte Trainingseinheit am Sonntag, in der dann das Bunkai (die Anwendung) erlernt werden sollte.

Mit Lunchpaketen ausgerüstet fuhren die SGM-Karateka im Anschluss zum nahe gelegenen Blomberg. Dort trennte sich die Gruppe in die „Kletterer“ und „Rodler“. Erstere fuhren mit der Blomberg-

bahn direkt zum Kletterwald, wo sie nach einer Einweisung mehrere Parcours in verschiedenen Schwierigkeitsgraden klettern konnten. Die Rodler fuhren oder wanderten bis zur Mittelstation und kehrten dann im Blomberghaus zu einer Rast ein. Bergab wurden die Som-

merrodelbahn, die Blombergbahn oder die eigenen Füße genutzt.

Wieder in der Jugendherberge angekommen, stärkten sich alle bei einem Abendessen, um dann gemeinsam an einem kleinen Lagerfeuer den Abend ausklingen zu lassen.

Das Sonntagstraining verband

fast nahtlos das am Samstag gelernte mit dem „Einstudieren“ der Anwendung. Ein kleines Schmankehl hatten die Trainer Gerhard Häring und Ulrich Raitmeir eingebaut, und boten als Aufwärmeinheit die fünf Tiere des Qi-Gong an. Am Ende der letzten Trainingseinheit und somit

auch schon am Ende des Trainingslagers waren alle Teilnehmer in die Lage versetzt die Kata Jiin in Anwendung zu durchlaufen. Nicht zuletzt aufgrund der guten Vorbereitung konnte auch dieses Trainingslager in der Jugendherberge Bad Tölz als Erfolg verbucht werden.



Ins Trainingslager ging es für die Karateka der SG Moosburg heuer nach Bad Tölz.

(Foto: SGM)