

Ein Wochenende lang trainiert

Karatekas der SG Moosburg besuchen das Leistungszentrum im Allgäu



Die Karate-Abteilung der SG Moosburg verbrachte ein Wochenende im Kemptener Leistungszentrum.

Foto: SGM

Moosburg. Kata Kanku Sho bedeutet übersetzt so viel wie „in den Himmel schauen“ – und war Programm für ein Spezialtraining für über 30 Karatekas aus Moosburg im Trainingslager. Dieses gehört seit einigen Jahren für die Jugendlichen und Erwachsenen der Karate-Abteilung der SG Moosburg fest zum jährlichen Vereinsprogramm. Die Teilnehmer reisten für ein Wochenende mit Training, Lagerfeuer, Klettern, Wandern und Baden ins Allgäu nach Kempten.

Den ersten Tag ließen die Karatekas den Abend nach dem Essen am Lagerfeuer und Musik ausklingen.

Doch schon um halb neun begann der zweite Tag mit Training im Dojo, das zum Leistungszentrum des Bayerischen Karate-Bundes zählt. Mit viel Spaß, Spiel und Freunde erklärten Ulrich Raitmeir die Grundschule-Techniken, Gerhard Häring die Kata-Form und im Anschluss Klaus König die praktische Anwendung, die sogenannte Bunkai. Somit kam auch der Anteil der Anwendungsmöglichkeiten der Selbstverteidigung der Kata nicht zu kurz.

Der Nachmittag war gemeinschaftlichen Aktivitäten vorbehalten: Eine Gruppe fuhr nach Hohen-

schwangu und machte eine Schlösserwanderung, eine andere versuchte sich am Bouldern und Klettern. Einige Teilnehmer wanderten zur Berghütte Bärenfalle hinauf und nutzte die Alpsee-Coaster-Rodelbahn, um schnell wieder ins Tal zu kommen. Auch das Frei- und Hallenbad nutzten die Moosburger. Der Abend war dann der Fußball-Nationalmannschaft gewidmet: Nach dem Abendessen verfolgten die Moosburger gemeinsam in der Hotellobby das WM-Spiel.

Am dritten Tag startete das Training etwas gemütlicher mit einer Einheit Qigong und den fünf Tier-

formen Schlange, Leopard, Bär, Kranich und Tiger. Gerhard Häring brachte damit nach dem langen Fußballabend einige an ihre Grenzen. Im Verlauf des Trainings wurde weiter auf Technikkombinationen eingegangen und in der Bunkai und Selbstbeurteilung weiter vertieft. Am Ende – sozusagen als Kür – wurde die Kata, die viele Karateka noch nie gemacht hatten, einige Male komplett durchgelaufen.

Für die Teilnehmer war es ein tolles Trainingslager: Es gab viel Neues zu erlernen und sie konnten sich in intensiven Gesprächen mit den Vereinsmitgliedern austauschen.