



Die Prüfung bestanden: Stefan Pöringer (v.l.) und Verena Raitmeir mit Prüfer Franz Ippisch.

Foto: SG Moosburg

# Erfolgreiche Gürtelprüfung

## Drei neue Grüngurte: Fleißiges Karate-Training hat sich gelohnt

**Moosburg.** (red) Erfolgreich in die Weihnachtsferien gestartet: Julian Biermanski, Stefan Pöringer und Verena Raitmeir von der Karate-Abteilung der SG Moosburg hatten sich gründlich auf die Gürtelprüfung zum 6. Kyu (Grüngurt) vorbereitet.

Bei der Prüfung zum Grüngurt müssen nun die in den vergangenen Jahren erlernten Grundtechniken in Kombination gezeigt werden. Besonderer Wert wird dabei auf Bewegungsrhythmus, bewussten Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtech-

nik und Kime gelegt. Als Kime bezeichnet man im Karate die Energie, die in dem Moment größter Anspannung während eines Stoßes, Schlages oder Trittes übertragen wird.

Auch Kumite findet nun einen Schwerpunkt in der Prüfung. Die Prüflinge müssen ihre erworbenen technischen Fertigkeiten durch Bewegungsvielfalt mit Kampfgeist und gleichzeitiger Kontrolle ausdrücken.

Zum Abschluss der Prüfung wurde die Kata (Formenlauf) Heian

Sandan gezeigt. Bei den Sportlern wird dabei besonders auf den Rhythmus der Vorführung sowie auf das Verständnis der Bunkai (Anwendung der Kata) gelegt.

Während Stefan Pöringer und Verena Raitmeir ihr Können am vierten Advent dem Prüfer Franz Ippisch zeigten, stellte sich Julian Biermanski am Dienstag den Herausforderungen beim Prüfer Ulrich Raitmeir. Das stete Training der letzten Wochen hat sich gelohnt: Alle drei Karateka haben die Prüfung bestanden.