

# Im Einklang mit der Natur

## Trainingslager der SGM-Karateka in den luftigen Höhen des Fichtelgebirges

**Moosburg.** (red) 19 Mitglieder der Karateabteilung Karate der SG Moosburg führen kürzlich ins Sportcamp des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV) nach Bischofsgrün, um gemeinsam zu trainieren, zu wandern und jede Menge Spaß zu haben.

Am ersten Tag starteten die Teilnehmer Richtung Nordbayern. Am frühen Abend konnte mit der ersten Trainingseinheit begonnen werden. Nach einer kleinen Wanderung zu einem Aussichtspunkt mit Blick über das Fichtelgebirge wurde Budo-Qi-Gong praktiziert. Während des Sonnenuntergangs brachten Übungen wie „Unkraut ziehen“ oder „das Meer teilen“ Körper, Geist und Energie der Sportler mit der Natur in Einklang. Den Abend ausklingen ließen die Sportler im Anschluss bei Sauna, Dart, Billard und Gesellschaftsspielen.

Am nächsten Vormittag fand eine weitere Trainingseinheit statt. In einem „High Intensiv Intervall“-Training (HIIT) mit einem „Urban

Sports Parcours“ trainierten die Athleten intensiv Kraft und Geschicklichkeit.

Abgerundet wurde das Training mit einer Yoga-Einheit zur Dehnung und Entspannung. Am Nachmittag wanderte dann ein Teil der Teilnehmer zum Gipfel des Ochsenkopfes auf 1024 Meter Höhe, während eine zweite Gruppe das Angebot des naheliegenden Klettergartens wahrnahm. Am Abend trafen sich alle Teilnehmer am Lagerfeuer. Hier gab es ein amüsantes Unterhaltungsprogramm begleitet durch Gitarrenspiel und gemeinsamen Gesang.

### *Tricks und Kniffe für effektive Verteidigung*

Am dritten Tag wurde in einer Trainingseinheit abwechslungsreiche Selbstverteidigung mit Tricks und Kniffen zur Anwendung der Kata Bassai Dai geübt. Hier trainierten die Karatekas beispielsweise die effektive Verteidigung gegen

einen größeren Angreifer oder eine Abwehr aus der Hocke, wie sie beispielsweise gegen eine Attacke während der Gartenarbeit praktiziert werden könnte.

Alle Übungseinheiten wurden von Trainern der Abteilung durchgeführt und waren aufeinander abgestimmt. Wie wichtig Freude an ausgewogenem und stetem Training ist, zeigt sich an dem Erfolg von Viktoria Klupsch und ihren Trainern. Aufgrund ihrer Leistung, beispielsweise dem zweiten Platz bei der Bayerischen Karatemeisterschaft in der Disziplin Kumite in diesem Jahr, wurde der Bayerische Landeskader auf Viktoria aufmerksam und lud sie zu einem Sichtungslerngang ein. Während des ganztägigen Lehrgangs stellte Viktoria ihr Können erneut unter Beweis und wurde in den Bayerischen Landeskader aufgenommen.

Informationen zu Trainingseinheiten und Veranstaltungen sind auf der Homepage der Karateabteilung der SGM zu finden.



Die Teilnehmer der Karateabteilung der SG Moosburg zeigen alle auf Viktoria Klupsch (Mitte), die in den Bayerischen Landeskader aufgenommen wurde.