



Familienangehörige mit Kindern erlernten die ersten Karate-Techniken unter geübter Anleitung.

Repro: Bernd Spanier

Karate für Generationen

Bambini und Angehörige trainieren zusammen verschiedene Techniken

Moosburg. (bs) Früh übt sich, wer ein Meister werden will, und so hieß es bei Moosburger Karatekas „Kannst du das auch“. Die ersten Trainingseinheiten bei den Einsteiger-Kursen sind absolviert. In insgesamt drei Trainingseinheiten haben Familienangehörige der Bambini die Möglichkeit, gemeinsam mit den jungen Sportlern Karate zu üben und zu erleben.

Am Anfang eines jeden Trainings steht die typische Begrüßung der Karateka mit japanischen Begriffen, dem Zeigen des gegenseitigen Respektes in Form von Verbeugungen und Meditation als mentale Vorbereitung auf das Kommende.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen stand Stefan Praha (1. Dan) als zusätzlicher Trainer den Familienangehörigen zur Verfügung. Er er-

klärte und demonstrierte an und mit den Interessierten, wohin das stete Üben der jungen Sportler führen kann.

Den Ausklang der Trainingseinheit schaffte ein Spiel, bei dem es auf gegenseitige Unterstützung ankam. Die gemeinsame Verabschiedung beendete das Training. Die Familienangehörigen erhielten viele Einblicke und neue Erkenntnisse.