

2. Kumite Kadertraining zum Saisonauftakt am Landesstützpunkt Brandenburg

Die Athleten und Trainer der Vereine BSG Stahl Eisenhüttenstadt e.V., Kimura Karate Eberswalde e.V. und SC Karate Bestensee e.V. waren am Samstag dem 27.01.2018 wieder mal nach Brandenburg beim 1. BKS SV zum zweiten Kadertraining des neuen Jahres eingeladen. Sämtliche Trainer sowie deren Wettkämpfer wurden von den Landestrainern Bodo Pippel und Marvin Mauer direkt auf ein anstrengendes Training eingeschworen und es begann in der obligatorischen Aufwärmrunde mit leichtem Randori. Anschließend wurden die 20 Sportler in zwei Gruppen aufgeteilt. Bodo startete mit den "größeren" Wettkämpfern und Trainern, es wurden Kombinationen der Fausttechniken wie Kizami-Zuki mit schnell folgenden Gyaku-Zuki trainiert. Zu beachten dabei war, dass es ohne eine Beherrschung der Einzeltechniken natürlich auch zu keinem sinnvollen Einsatz von Kombinationen kommen kann. Im Anschluss wurde auf geschicktes Distanzverhalten mit blitzartigen Fauststößen hingearbeitet.

Parallel dazu fand im anderen Raum der Athletikteil mit der Schülergruppe statt. Diesen übernahm an diesem Tag wieder der Athletik Trainer Martin Neumann vom Bornimer SC. Martin wählte Trainingsmethoden, die nebenbei Gleichgewichtssinn und Stabilität schulen sollten. Dazu arbeiteten die Sportler mit Langhantelstangen und Soft Stöcken. Eine der effektivsten Übungen aus dem Langhanteltraining war die Kniebeuge. Der Klassiker ist an Effektivität zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur kaum zu überbieten und daher eine hervorragende Übung, Schwerpunkt dabei war eine gerade Körperhaltung. Sprung- und Fangübungen für explosive Power, Stabilität und Koordination rundeten die Einheit ab.

Die letzte Einheit für die Schüler- und Jugendgruppe leitete Marvin Mauer. Trainiert wurden Fußtechniken wie Ura-Mawashi-Geri, Mawashi-Geri und Mae-Mawashi-Geri, die explosiv und präzise mit der Zielsetzung im Jodan-Bereich punkten sollten. Gefordert war eine sehr gute Grundkondition und ein gutes Potential an Schnellkraft vom Verteidiger um nach der erfolgten Fußtechnik noch eine Kontertechnik wie Kizami-Zuki oder Gyaku-Zuki zu setzen. Zum Abschluss gab es eine komplexe Übung in Fünfergruppen, bei der Zuki-Angriffe aus allen vier Himmelsrichtungen auf einen Verteidiger, der diese mit Mawashi-Geri und Zuki Konter, abwehren sollte.

Gegen 14.30 Uhr endete das Kadertraining, erschöpft, aber zufrieden bedankten sich die Teilnehmer für einen gelungenen und sportlichen Höhepunkt am Karate Landesstützpunkt Brandenburg.

Axel Böger, Trainer SC Karate Bestensee