

Die Freundschaft wird weiter vertieft

Karateverein Aka Washi Rathenow veranstaltet gemeinsame Trainingseinheit

Rathenow. Zum Auftakt des neuen Trainingsjahres, traf sich eine kleine Gruppe von Karateka aus Hannover und Rathenow zu einem mehrstündigen Training in der Havelstadt, auch um die Freundschaft zwischen den beiden Vereinen zu vertiefen. Angeleitet wurde das Training durch Andreas Burmeister – Ausbilder im Karateverein „AKA WASHI“ in Rathenow.

Die Erwärmung bestand aus gymnastischen und karatespezifischen Elementen. Dabei wurden auch Anregungen für das jeweils heimische Aufwärmtraining gegeben. Der Erwärmung schloss sich die erste Trainingseinheit an. Diese Einheit startete mit einer Serie von Fauststößen mit Ausfallschritt. „Bereits zu Beginn wurde Wert auf die gleitende Bewegung des vorderen Fußes gelegt“, so Hendrik Junge vom Aka Washi Rathenow. So war der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit bereits gelegt – die Gleitschritte bzw. die Zuri Ashi.

Darauf aufbauend wurden die Formen Yori Ashi – der vorgleitende Schritt – und dann auch Tsugi Ashi – der herangleitende Schritt – geübt. Dabei stellte sich jeweils heraus, dass das Gleiten, als Bewegung mit ständig leichtem Kontakt zum Untergrund, teils ungewohnt und eine große Herausforderung ist. Hierbei wurden die geübten Gleitschritte mit ganzen sowie ausweichenden und rotierenden Schritten kombiniert.

Nach einer kurzen Pause ging es in die abschließende, wiederum nahezu zweistündige Trainingseinheit. Erfahrungsgemäß ist für diese Trainingseinheit die Arbeit mit der Kata vorgesehen. Diesmal stand die Kata Tekki Nidan auf dem Programm. Anschließend wurde noch auf Schwerpunkte in der Ausführung dieser Kata eingegangen. Zuerst jedoch wurde auch diese Form mehrfach in ihrer Gesamtheit aus-



Die Teilnehmer des Trainingsauftaktes 2018 kamen aus Rathenow und Hannover.

FOTO: PRIVA

geführt. Anschließend wurde noch auf Schwerpunkte in der Ausführung dieser Kata eingegangen. Die entsprechende Anwendung wurde an diesem Tag dann in einer Halbkreis-Verteidigung umgesetzt, die dann intensiv durch die Teilnehmer geübt wurde. So endete nach vier Stunden wieder ein erfolgreicher Trainingstag, für den die Räumlichkeiten von Family-Fitness wieder einmal beste Voraussetzungen boten.

Überhaupt hat der Karate-Verein „Aka Washi“ in den letzten Jahren eine äußerst positive Entwicklung genommen. Neben den regelmäßig stattfindenden Trainingseinheiten mit Partnernvereinen, wird vor allem ein besonderes Augenmerk auf die

Gewinnung und Ausbildung von Jugendlichen gelegt. So hat der Rathenower Verein über Schnupperkurse im letzten Jahr fast 20 Kinder an den Karate-Sport herangeführt

und einiges für die Entwicklung des Karatesports in Rathenow getan. Großen Anteil daran hatte Hendrik Junge, der auch für die diesjährige Sportlerehrung nominiert ist.

Kleine Karate-Kunde

Unter Ashi-Waza versteht man im Karate Fußtechniken. Die Fußbewegungen nennt man Ashi Sabaki.

rin unterscheiden, welcher Fuß sich zuerst bewegt.

Ein festgeschriebener Übungsablauf aus stilisierten Kämpfen nennt sich im Karate eine Kata, die unterschiedliche Namen haben.

Eine davon heißt Tekki Nidan und besteht aus 26 Bewegungen. Sie ist speziell für den Nahkampf konzipiert.

Bei der Übung der Kata wird diese in seine Bestandteile zerlegt, das heißt Bunkai.