

Super Stimmung beim Karate-Event in Ludwigshafen



Über 60 hochmotivierte Karatekas trafen sich zu einem weiteren Karate-Event am 25. Mai in Ludwigshafen. Dem Karate-Lehrgang mit Sensei Marc Stevens (6. Dan).

Nach der Grundschule (Kihon) und dem Partnertraining beschäftigte sich die Unterstufe mit der Kata „Heian Sandan“. Hier wurde neben dem Ablauf der Kata noch einige Bunkai-Variationen geübt.

Für die Oberstufe stand vormittags ein anspruchsvolles Bunkai der Kata „Heian Shodan“ auf dem Programm. Diese Kata wurde schon im Vorfeld in der Omote-Form (normaler Ablauf), als auch in der Ura-Form (seitenverkehrt) geübt. Selbstverständlich wurden dann auch die Bunkai-Sequenzen (Anwendung der Kata) in der Ura-Form ausgeführt.

Am Nachmittag setzten sich die Gruppe der Grün- und Blaugurte mit der Kata „Kanku-Dai“ und die Oberstufe mit der Kata „Kanku-Sho“ auseinander. Auch hier wurden verschiedene Bunkai-Sequenzen gezeigt und trainiert.

Immer wieder wusste Sensei Marc Stevens mit seiner sympathischen und aufmunternde Art die Teilnehmer zu Hochleistungen zu motivieren.

Der schweißtreibende Lehrgang fand dann im Anschluss an das letzte Training auf der Terrasse des Vereinslokales des PSV Grün-Weiß-Ludwigshafen, bei gutem Essen und vor allem Trinken, seinen krönenden Abschluss.

Die Karateabteilung des PSV Ludwigshafen freut sich schon jetzt auf einen weiteren Lehrgang mit Sensei Marc Stevens im nächsten Jahr.

Die Ausschreibung für diesen Lehrgang wird Anfang des nächsten Jahres auf der Homepage veröffentlicht.

Allen Helfern und Spendern von Kuchen für den Verkauf, möchte sich die Karateabteilung recht herzlich bedanken.