

Verbandslehrgang in Schifferstadt

Der Verbandslehrgang in Schifferstadt bot den Teilnehmern ein abwechslungsreiches Trainings- und Fortbildungsprogramm mit unterschiedlichen Schwerpunkten aus den Bereichen Kumite, Kata und Bunkai, Kinder- und Jugendtraining sowie Selbstverteidigung. Dabei standen neben der technischen Weiterentwicklung insbesondere die praktische Anwendung und unterschiedliche methodisch-didaktische Ansätze im Mittelpunkt.

In den Kumite-Einheiten wurden unter anderem Aktions- und Reaktionsfähigkeit sowie direkte und indirekte Konter geschult. Einen weiteren Schwerpunkt bildeten Standstabilität, Startfähigkeit und flexible Bewegungsformen mit Suri Ashi und Yori Ashi. Aufbauend darauf wurden Ausweichbewegungen, Angriffsansätze und Konter miteinander verbunden und in unterschiedlichen Bewegungsabläufen umgesetzt. Im Bereich Kata wurde am Beispiel der Jion sowohl an einzelnen Sequenzen als auch am Gesamtablauf gearbeitet. Ergänzend erfolgte die Erarbeitung verschiedener Bunkai-Anwendungen in Kleingruppen mit anschließender gemeinsamer Demonstration und Erläuterung.





Weitere Impulse bot die Einheit zum Kinder- und Jugendtraining unter dem Thema „Vom Breitensport zum Leistungssport“. Hier wurden unterschiedliche methodische und didaktische Möglichkeiten im Techniktraining aufgegriffen und Aspekte wie Koordination, Hüfteinsatz, Arretierung sowie Ansatz- und Abschlussbewegungen einbezogen. Auch die Selbstverteidigung fand mit einer großen Teilnehmerzahl regen Zuspruch und ergänzte das Programm um anwendungsbezogene Inhalte. Die ursprünglich vorgesehene Einheit zum Thema Psychologie im Training musste kurzfristig entfallen.



Insgesamt bot der Lehrgang damit ein vielseitiges Angebot, das unterschiedliche Bereiche des Karate miteinander verband und sowohl für die eigene Trainingspraxis als auch für die weitere Arbeit als Trainer neue Anregungen und Möglichkeiten zur Vertiefung bot.

Sportliche Grüße

Bärbel Heger

RKV Breitensportreferentin