

## **Neujahres-Lehrgang mit David Dekreon und Andrea Bernhardt im TSV Garbenheim 08**

Am 01.01.13 fand in der Sporthalle des TSV Garbenheim der erste Neujahrslehrgang der Karate / Kobudo-Abteilung statt. Trotz der Feier bis in die späten Morgenstunden fanden einige Kampfkunstbegeisterte, sowie die gesamte neue Gruppe des TSV Garbenheim den Weg zum Lehrgang und trainierten mit Eifer.

Im ersten Teil des Lehrganges wurde eine Karate Kata demonstriert. Damit die Kata, die doch versteckte Techniken enthält, für die Teilnehmer verständlich wird, wurden aus der Kata einzelne Techniken / Anwendungsformen entschlüsselt und im Partnertraining geübt.

Im zweiten Teil des Lehrgangs konnten die Teilnehmer den Umgang mit dem Kurzstock (Hanbo) kennenlernen und feststellen, wie ein Stock plötzlich ein Teil des Körpers werden kann und nicht mehr als "Fremdkörper" zu sehen ist. Zuerst wurde Handling mit dem Stock geübt, im Anschluß daran wurden einige Partnerübungen vorgestellt.

Im Anschluß des Lehrganges fanden Prüfungen im Karate und Kobudo statt. Im Rahmen der Prüfungen mußten die Prüflinge Katas, Kihon (festgelegte Grundschultechniken) und Kumite (festgelegte Partnerübungen) demonstrieren. Nach einem schweißtreibenden Lehrgang meisterten die Prüflinge ihre gestellten Aufgaben mit Bravour und dürfen sich über eine Anerkennung der nächsten Graduierung freuen, was gebührend mit Trainerin und Prüferin Andrea Bernhardt gefeiert worden ist.

Andrea Bernhardt