



Hallo Karateka und Sportfreunde,

Rückblick 2018

Letztes Jahr im Juni zog es uns zur Abwechslung mal nicht so weit weg, es ging nach Kaltenkirchen ☺

Wie jedes Jahr war dort der Karatemeister und Träger des 8. DAN, Masao Kawasoe zu Gast und als Lehrgangsleiter eingeladen. Britta, Bernd, Sascha und Jens hatte sich entschlossen, diesen traditionellen Karate Lehrgang zu besuchen.

Nachdem am ersten Tag viel Grundlagentraining gemacht wurde wo alle Gürtelgrade zusammen trainiert haben, war der zweite Tag sehr Abwechslungsreich mit Schlag-, Trittkombinationen und höheren Katas durchsetzt.



Alles in allem war es ein Lehrgang den man auch den unteren Gürtelstufen durchaus empfehlen kann und wo Anfänger sehr schön die Grundlagen gezeigt bekommen.

Im Juli sind wir mit unserem Vereinsbus nach „Windbergen“ gefahren, wo das dortige Dojo alle zwei Jahre ein Budo-Camp veranstaltet. Neben anderen Trainern ist dort auch unser Haupttrainer Bernd als Dozent tätig. Das besondere dieses Camps ist, das dort neben Karate auch Jiu-Jitsu und

Kickboxen trainiert wird und wir so auch mal über den „Tellerrand“ schauen können und uns Ideen, Anregungen, Methoden für unser eigenes Training mit nehmen können. Keiner muss alle Trainingseinheiten mitmachen aber es macht auch mal Spass anderes nur zu sehen oder mitzumachen.

Abends wurde noch zusammen gegrillt bevor wir dann ziemlich erschöpft die Heimreise antraten.

Im September haben wir unser, mittlerweile schon traditionelles, Gasshuku zusammen mit unserem Partnerdojo aus Neumünster im Sportlerheim durchgeführt.

Dies ist eine sehr schöne Veranstaltung geworden, bei der jedes Jahr 2½ Tage lang alle Karateka, ob groß oder klein, Anfänger oder Dan-Träger, zusammen leben, feiern und trainieren.



Das hört sich nach viel Spaß an, ist aber durchaus auch sehr anstrengend. Freitag Nachmittag ging es mit einer 2 stündige Trainingseinheit mit Bernd los, Selbstverteidigung stand auf dem Programm. Samstag folgte je

eine 1½ stündige Trainingseinheit mit Sascha in der Tritt-Schlagtechniken auf Handpratzen und eine mit Jens in der Grundtechniken trainiert wurden. Am Sonntag war abschließend noch einmal Bernd mit einem Kata Training dabei. Zwischen all dem Training kam aber auch die Freizeit und der Spaß nicht zu kurz und auch das Grillen am Samstagabend kam wieder gut an.

Traditionell sind die Monate Oktober bis Januar nicht so stark mit Events, Turnieren und Lehrgängen bestückt wie die andere Zeit des Jahres, das gibt uns Trainern die Gelegenheit, das eigentliche Karate bei und mit den Kindern weiter zu entwickeln. Sport-/Wettkampfkarate und das traditionelle Karate schließen sich zwar nicht grundsätzlich aus, jedoch ist das Sportkarate schon eine „andere Welt“. Manchmal ist es schwer, etwas zur Wettkampfvorbereitung zu vermitteln, wenn man es für das traditionelle Karate gar nicht haben will. So ist uns diese Jahreszeit immer willkommen, um die Basics mal wieder „in Form“ zu bringen. Das Training der Grundtechniken (Kihon), das Erlernen höherer Katas (Kampf gegen imaginäre Gegner) gehört ebenso dazu wie das Bunkai (Kata in Anwendung), aber auch die Selbstverteidigung kommt nicht zu kurz.

Zusammenfassend sei gesagt, das uns das Training mit den Kinder nach wie vor viel Spaß macht. Gerade bei der Gruppe der jüngeren Kinder haben wir erfreulicherweise wieder Zuwachs zu verzeichnen und die Gruppe der Älteren ist auf einem stabilen Niveau.

Kommt doch mal vorbei, wenn Ihr ein bisschen Spaß an der Bewegung, dem Stretchen und der Körperkoordination habt. Dies alles bietet Karate und noch viel mehr. Karate ist als Gesundheitssport anerkannt.

So wird auch Ihr Menü zu einem Meisterwerk.





HINRICH  **KIEL** ● ● ● ● ●

SEIT ÜBER 100 JAHREN IDEEN FÜR EIN SCHÖNES ZUHAUSE

MÜHLENSTRASSE 3 • 24582 BORDESHOLM
 TELEFON 04322 5528311 • WWW.HINRICH-KIEL.DE
 MoFr 08.30 BIS 18.30 UHR • Sa 08.30 BIS 16.00 UHR

AKTUELLES AKTUELLES AKTUELLES

Wirklich aktueller geht es in dieser Zeitung nicht. Heute ist der 28.04.2019 und Abgabeschluss für diese Ausgabe.

Auf dem heutigen Verbandstag des KVSH (Karate Verband Schleswig-Holstein) wurde unserem langjähriger Trainer **Bernd Schulz** die

Ehrennadel in GOLD

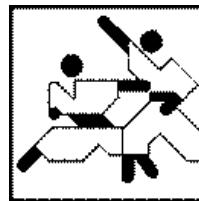
verliehen.



Bernd ist seit mehr als 45 Jahren aktiver Karateka, Trainer und Vorbild für uns alle.

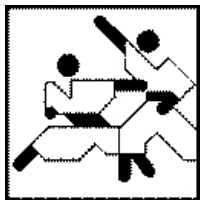
**Herzlichen Glückwunsch
von „Deinen“ Karateka,
Bernd!!!
Du hast es verdient!!!**

**Bis zum nächsten Mal
Bernd + Jens**

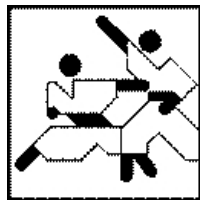


GETRÄNKEMARKT FUHLENDORF
STÄNDIG ANGEBOTE **REICHHALTIGES SORTIMENT**
Horst Schulz
Seegenweg 2 • Tel.: 0171 / 36 11 59 0 u. 0 41 92 / 94 90
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 15.00 bis 19.30 Uhr • Samstag von 9.00 bis 14.00 Uhr

In eigener Sache:



Wir trainieren
52 Wochen im Jahr,
also auch in den Schulferien,
in der **Halle am Sportlerheim**.



Die Trainingszeiten sind:

Unterstufe am
Dienstag von 17:00 – 18:00 Uhr
Freitag von 16:30 – 17:30 Uhr

Farbgurte am
Dienstag von 18:00 – 19:30 Uhr
Freitag von 17:30 – 19:00 Uhr

Zuschauer und Interessierte sind immer herzlich eingeladen.

Informationen bekommt Ihr bei:

Jens Schüddekopf, Spartenleiter, 04192 3918

Und auf unserer Homepage: www.senshi-dojo.jimdo.com

Elektro-Fölster

Inh. Harm Fölster



Kieler Straße 58
24649 Wiemersdorf
harm.foelster@t-online.de

Maiensee 29
24576 Bad Bramstedt
Tel.: 0 41 92 / 22 30
Fax: 0 41 92 / 96 99