

# Dan- Vorbereitung in Eisenhüttenstadt

Am Sonntag, den 6. November 2016, trafen sich in Eisenhüttenstadt 21 Karateka aus 4 Vereinen, um gemeinsam zu trainieren.

Die Vereine BSG Stahl Eisenhüttenstadt Abt. Budo-Sport Sektion Karate, der SC Karate Bestensee, die Karatevereinigung Makoto aus Dabendorf und der Verein Karate-Do im Fläming haben ein Konzept entwickelt, um Braun- und Schwarzgurten die Möglichkeit einer langfristigen Vorbereitung auf Dan-Prüfungen (Prüfungen zum schwarzen Gürtel) zu geben.

Dabei finden nun schon im zweiten Jahr vier Termine ~~im~~ pro Jahr statt, abwechselnd von den jeweiligen Cheftrainern geleitet.

An diesem Sonntag wurde das Training von Stanley Schulze, 4. Dan Shotokan-Karate und Dojo-Leiter des Eisenhüttenstädter Karate-Vereins, übernommen. Stanley ist eine Woche zuvor zum Stilrichtungsreferenten Shotokan im Land Brandenburg gewählt worden und ist nun für die Shotokan-Vereine im Land verantwortlich.

Er legte den Schwerpunkt plangemäß auf Kihon (Grundschule), wobei die anderen beiden Säulen des Karate, Kata (Formenlauf) und Kumite (Kampf), ebenfalls Trainingsbestandteil waren.

Die anwesenden 10 Schwarz- und 11 Braungurte (vom 3. Kyu bis zum 4. Dan) hatten sichtlich Spaß am gemeinsamen Trainieren. Es

sieht schon beeindruckend aus, wenn so viele Jahrzehnte Karateerfahrung gleichzeitig Bewegungen mit äußerster Präzision und kraftvoller Energie ausführen.

Für sechs der TeilnehmerInnen war das Training schon der erste Gradmesser des aktuellen Leistungsstandes, da sie im nächsten Jahr zu ihrer Prüfung zum 1. Dan antreten werden. Die Aufregung war deshalb jetzt bereits spürbar. Genau dafür ist das Training aber auch gedacht, um sich mit den Anderen vergleichen zu können und sich ein Feedback für das eigene Training abzuholen.

Der nächste Termin wird im März in Dabendorf stattfinden, dann mit dem Schwerpunkt auf der Kata.



Das Karatetraining der BSG Stahl findet immer montags und mittwochs in der Turnhalle der Grundschule 2 in der Friedrich-Engels-Straße 37 statt, beginnend mit den Kleinsten von 6 bis 12 Jahren ab 16 Uhr, gefolgt von den 12 bis 18jährigen ab 17.30 Uhr. Die Erwachsenen trainieren ab 19 Uhr. Wir freuen uns sehr, wenn sie über ihr Interesse am Karate den Weg zu uns finden.