

## **Erlebnisbericht Katalehrgang 2010**

### **Unterstufe (Grün und Blaugurt)**

Am 20. Februar fand der erste Katalehrgang dieses Jahres statt. Sensei Markovic (6. Dan) brachte dabei den Jugendlichen die Kata Heian Sandan und Heian Yondan näher.

Vor dem eigentlichen Trainieren der Katas übten die Karatekas einzelne Bestandteile der Katas im Nahkampf. Dabei wurden die Techniken auf ihre Einsatzmöglichkeiten während eines Kampfes einstudiert (Bunkai). Dieses Wissen ist von grossem Wert, wird doch heute das Bunkai nicht mehr in allen Dojos ausreichend gepflegt.

Besondere Schwierigkeiten bereitete dabei die Fusstechnik Mikasukigeri. Schwierig in der Anwendung ist diese Technik ein effektives Mittel, feindliche Schläge mit der Innenseite des Fusses abzuwehren.

Atem- und biophysikalische Übungen (Hara, Hikite-Zukite, etc.) rundeten den Lehrgang ab. Alles in allem ein sehr gelungener Anlass und eine gute Möglichkeit für die anwesenden Karatekas, ihr Karate zu vertiefen.