

# Karate-Lehrgang mit dem National-Coach Thomas Schulze Sensei (6. Dan) und der ehem. Nationalkämpferin Kirsten Manske Sensei (5. Dan) in Stade

Am 25. August 2018 konnten wir wieder – wie jedes Jahr im Spätsommer/Herbst – unsere beiden Karate Sensei aus Bremen, Thomas Schulze und Kirsten Manske, für einen Karate-Lehrgang in unserem Dojo gewinnen.



Beide Karate-Profis schafften es auch dieses Jahr, in beiden Trainingseinheiten einen didaktisch gut durchdachten „roten Faden“ von Kihon zum Kumite zu spannen. Wie in den Vorjahren wurde wieder, jeweils im Wechsel durch beide Trainer, die Unter- und Oberstufe trainiert.

Kirsten Sensei ließ die Teilnehmer den Aufbau einer Kihon-Kombination mit mehrfachen Richtungswechseln üben. Anschließend gab es die Vorgabe, diese trainierte Kombination gegen 2 Kumitepartner gleichzeitig durchzukämpfen. Die Bedeutung einer guten Kihon-Basis als Grundlage für gutes Kumite wurde hier meines Erachtens ganz klar deutlich! Den Bogen spannte Kirsten Sensei dann weiter zurück zum Gohon-Kumite und wieder weiter zum Freikampf im verlangsamten Tempo aber dafür mit viel Aktion bei den Kämpfern bei mehreren Partnerwechseln.

Thomas Sensei gab uns in seiner Trainingseinheit die Vorgabe, mit druckvollen Kizami-Tsuki den Gegner zu „durchdringen“ und die Technik trotz Zielkontrolle weiterzuführen. Hierbei demonstrierte er deutlich für uns alle die mögliche Auswirkung von starker Entschlossenheit bei der Ausführung dieser Technik. Um den entsprechenden Druck aufbauen zu können bzw. selbst erst einmal überhaupt zu finden, ließ er uns diese Angriffe immer und immer wieder durchführen – unterbrochen von entsprechenden Erklärungen und Korrekturen. Die sich hieraus entwickelten konsequenteren Angriffe setzten jetzt wiederum den Verteidiger bei Block und Konter zunehmend in Bedrängnis.



Wir haben uns wieder sehr darüber gefreut, dass doch recht viele auswärtige Teilnehmer wie aber auch Karateka anderer Stader Karate-Dojo an dem Lehrgang teilgenommen haben.



Herzlichen Dank an dieser Stelle noch einmal an das Organisations-Team, welches uns wieder fleißig bei der Durchführung dieses Lehrgangs unterstützt hat. Ein großes Dankeschön auch an Sascha, unseren „Lehrgangs-Fotografen“, für die vielen tollen Fotos und Filmsequenzen vom Training an diesem Tag!

Eine Fortsetzung mit beiden Sensei wird es in 2019 auf jeden Fall wieder geben!!!

Oss, Jörg Gissel

