

# Karate-Lehrgang am 23.11.19 in Heilshorn

Auf Einladung der Karate-Abteilung des SF-Heilshorn e.V. und deren Dojoleiter Andreas und Birte Seebeck machte ich mich am Samstag, den 23.11.19, auf den Weg nach Osterholz-Scharmbeck, um dort in Heilshorn einen dojo-internen Karate-Lehrgang zu



geben. Beim Training legte ich dieses Jahre meinen Schwerpunkt auf die Fokussierung des Blickes auf den Gegner bzw. Partner (jap. Metsukau – „*die Augen benutzen!*“) während des Üben von Kihon, Kumite und Kata. Im Anschluss erfolgte noch für 8 Karateka des SF-Heilshorn e.V. die Prüfung zur nächst höheren Graduierung. Die Prüfung endete für alle mit erfolgreichem Ergebnis. Im Anschluss kamen wir dann noch bei Speis und Trank zusammen. Liebe Birte und Andreas, herzlichen Dank noch einmal für die nette Einladung! Ich wünsche euch auf diesem Wege noch eine weiterhin tolle Entwicklung eures Dojo!!!

Jörg Gissel