

## **Karate – Bericht vom Lehrgang mit André Wehnert**

Am 11.03., genau einen Monat nachdem er als Prüfer bei uns war, besuchte ich André Wehnert zu einem Lehrgang in seinem Heimatdojo in Kerpen. Da Lothar Ratschke leider aus persönlichen Gründen verhindert gewesen ist, hielt sich die Teilnehmerzahl in Grenzen. Trotzdem hatten wir alle Spaß und haben einiges gelernt.

Das Thema der 1. Einheit der Oberstufe war die Kata Jitte. Zunächst wurden Partnerübungen gezeigt und danach der Ablauf der Kata erlernt. Nachdem der Ablauf dann bei allen bekannt gewesen ist, wurde noch auf Details des Bunkai eingegangen.

Nach einer Mittagspause ging es dann mit einer gemeinsamen Einheit weiter. Die Einheit begann mit Übungen zum propriozeptivem Training. Hierbei geht es um die Wahrnehmung von Körperbewegungen und Lage von Gelenken. Hierbei stellte sich wieder einmal heraus, dass Karate auch ein Gesundheitssport ist, denn die Übungen konnten von allen Teilnehmer gut umgesetzt werden. André ging hierbei auch darauf ein, dass wir durch Karate bereits die propriozeptiven Sensoren trainieren, was auch wichtig ist, da diese im Alltag oftmals nicht genug genutzt werden und somit verkümmern.

Zum Abschluss der gemeinsamen Einheit ging André dann noch einmal auf Kakiwake-Uke ein und zeigte, dass man mit dieser Abwehr einen ganzen Kampf bestreiten kann da sie so vielseitig ist. Das wurde dann auch in Partnerübungen bewiesen.

Die gemeinsame Einheit bildete dann auch den Abschluss eines erfolgreichen Lehrgangs, bei dem ich mich schon auf das nächste Mal freue.

Christina Biandara, 20.03.2017