



## Lehrgang beim KV Langenselbold

Der Karate-Verein Langenselbold hat auch in diesem Jahr wieder einen Lehrgang unter Leitung eines namhaften auswärtigen Trainers veranstaltet. „Insbesondere den aktiven Mitgliedern des Vereins sollte hierdurch ein Höhepunkt im Rahmen des ganzjährigen Trainingsbetriebs angeboten werden“, teilt der Verein in einer Pressemitteilung mit. Zu den Karatekas aus Langenselbold kamen Gäste aus den Vereinen der Umgebung, so dass der Vorsitzende Richard von Isenburg 50 Teilnehmer willkommen heißen konnte. Eingeladener Trainer war Detlef Herbst (6. Dan) aus

Lich. Für den Lehrgang hatte dieser das Thema „Der Körperschwerpunkt – Der optimale Einsatz in Kihon und Kata“ bestimmt. Die in zwei Leistungsstufen eingeteilten Karateka konnten jeweils an einer Trainingseinheit am Vormittag und am Nachmittag teilnehmen. Im Anschluss an den Lehrgang bot Herbst eine Fortbildungseinheit für Trainer an. Dieses stand unter dem Motto: „Sprünge in der Kata: methodisch und gesund trainieren“. Zum Abschluss nahm Herbst noch zwei Prüfungen ab.

pm/ Foto: PM  
▷ [www.kvl.info](http://www.kvl.info)