

Vorführung des Karatevereins beim Marktbrunnenfest

Angreifer abwehren können

Langenselbold. Im Rahmen des am vergangenen Wochenende von der Spielvereinigung Langenselbold veranstalteten Marktbrunnenfestes erhielt der Karate Verein Langenselbold von den Fußballern dankenswerterweise die Gelegenheit einer eigenen Präsentation auf der Zeltbühne.

Unter Anleitung ihrer Trainerin Tamara Brand zeigten drei Jungen aus dem Bereich Kinder sowie zwei Mädchen aus dem Bereich Jugend typische Szenen aus dem Karatetraining.

Bernd Sitzmann, Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit, führte durch das Programm und erläuterte den Gästen im gut gefüllten Zelt die Vorgänge auf der Bühne. In den einleitenden Worten betonte er ausdrücklich, dass Karate nichts mit „wilder Schlägerei“ oder dem Durchschlagen von Brettern zu tun hat.

So zeigten zunächst die fünf Karateka typische Übungen, die aus einer festgelegten Abfolge von Arm- und Beintechniken bestehen. Da es auf die korrekte Ausführung der Reihenfolge und der Techniken im Detail ankommt, werden hier Geist, Gleichgewichtssinn, Konzentration und dynamische Reaktion gleichermaßen geschult.

Neben den Grundtechniken ist das Laufen von Katas ein wesentlicher Bestandteil des Trainings. Bei einer Kata handelt es sich um den simulierten Kampf gegen mehrere Angreifer.

Zunächst waren die drei Jungen an der Reihe und führten gemeinsam die Grundschulkata „Heian Nidan“ vor. Diese ist Bestandteil der Prüfung zum Orange-Gurt, dem so genannten siebten Kyu.

Es folgte Jennifer Appelhans (zweiter Braun-Gurt), die in die-



Jennifer Appelhans, Lennox Steinhübl, Sebastian Groß, Tommy-Lee Schleimann und Trainerin Tamara Brand im Hintergrund (von links).

sem Jahr in den Talentkader des Hessischen Karateverbandes aufgenommen wurde, mit der Wettkampfkata „Jjion“.

Ein weiteres Trainingselement in Karate ist das Kumite. Hier müssen jeweils zwei Schüler eine mit steigendem Reifegrad schwieriger werdende Abfolge von Arm- und Beintechniken absolvieren. Jeweils ein Partner übernimmt die Rolle eines Angreifers, der andere die des Verteidigenden, der mit einem Gegenangriff abschließt. Nacheinander zeigten zwei Jungen und Jennifer Appelhans mit Marleen Schneider jeweils ihrem Prüfungsstand entsprechenden Kumite.

Als Abschluss der Vorführung

hatten sich die drei Jungen etwas Besonderes ausgedacht. Sebastian Groß, der zudem auch unter den Fußballern bekannt ist, Tommy-Lee Schleimann und Lennox Steinhübl spielten eine Szene, in der einer von zwei anderen angegriffen wird und sich mit dem, was er in Karate gelernt hat, verteidigt. Spektakuläre Flüge auf die Matten erfreuten das Publikum und als beide Angreifer schließlich am Boden lagen, verabschiedete sich Tommy-Lee mit den Worten: „So, jetzt geh' ich nach Hause“.

Der Applaus war ihnen sicher und Trainerin Tamara Brand war stolz auf das Engagement der Drei, die diese Kampfsimu-

lation eigenständig ausgedacht und eingeübt hatten.

Für all diejenigen, die einmal den Karatesport ausprobieren wollen, bietet der Karateverein Langenselbold in den Ferien einen Schnupperkurs an. Dieser ist jeweils dienstags von 19.30 bis 21 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Auch für das im Karate Verein angebotene Budo Aerobic-Training gibt es einen Schnupperkurs, der jeweils mittwochs von 19 bis 20 Uhr stattfindet.

Trainingsstätte ist die Turnhalle der Schule am Weinberg, Röhnstraße 67, Langenselbold.

Weitere Informationen zum Verein gibt es unter www.kvl.info.