

# Kampf dem Winterspeck

Langenselbold. Zum Start in das neue Jahr veranstaltete der Karate Verein Langenselbold am vergangenen Samstag einen vereinsinternen Lehrgang, um dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Am Vormittag gab es eine Trainingseinheit, in der alle Leistungsstufen zusammen trainierten. Der Spaß kam unter der Anleitung des Übungsleiters Christian Bonsiep (4. Dan) nicht zu kurz. Beim spielerischen Aufwärmen gab es viele Lacher unter den 30 Teilnehmern, bevor dann hochkonzentriert an dem Trainingsinhalt „Stabilität auf einem Bein“ gefeilt wurde.

Nach der anstrengenden Einheit stürzten sich alle auf das leckere Mittagessen, um gestärkt und motiviert die Nachmittagseinheiten zu absolvieren. Die Thematik wurde – auf den jeweiligen Gürtel-Grad angepasst – nochmal vertieft und in einer neu erlernten Kata



Die Gruppe mit Trainer Christian Bonsiep (rechts).

(imaginärer Kampf gegen mehrere Gegner in festgelegter Abfolge) angewendet. Sehr zufrieden über die gute Stimmung

während dem erfolgreichen Jahresauftakt hat diese Form des Jahresstarts einen festen Platz im Terminkalender des

Karate Vereins.

Weitere Informationen zum Verein gibt es unter [www.kvl.info](http://www.kvl.info).