

Karatetrainer kommen nach Aalen

Dojo der TSG Hofherrnweiler hat zum Frühjahrstrainingscamp eingeladen



Bei der TSG stand am Wochenende hochklassiges Karatetraining auf dem Plan.
privat

Aalen-Hofherrnweiler an Das Karate-Dojo der [TSG Hofherrnweiler](#) hat zum Frühjahrstrainingscamp des Shotokan Karate International Verbandes von Deutschland nach Aalen eingeladen Als Gasttrainer waren Bundestrainer Akio Nagai Shihan (8. Dan) und Shinji Tanaka Sensei (6. Dan) mit dabei.

Die bundesweit angereisten Karateka mussten am Samstag und Sonntag bei hochklassigen Trainingseinheiten, angeleitet von den Gasttrainern, kräftig schwitzen. Prüfungen bis zum Braungurt konnten abgelegt werden.

Das erste Training am Samstag, geleitet von Tanaka Sensei, dem Instruktor aus dem Zentraldojo in Tokio, stand ganz im Zeichen von klassischen Technikübungen. Dabei wusste Tanaka Sensei immer wieder durch die überragende Präzision in seiner Ausführung zu beeindrucken.

Es ist eine Lebensschule

In der folgenden Trainingseinheit stand die präzise Ausführung der Kata-Formen im Vordergrund, bei denen Tanaka Sensei immer wieder mit Variationen in der Anwendung der Techniken überraschen konnte.

Am Sonntag wurde das erste Training vom TSG-Dojoleiter Eugen Landgraf Sensei (7. Dan) geleitet. Obwohl im Ansatz einfache Grundtechniken geübt wurden, allerdings durch die Ausführung in komplizierten Kombinationen mit Drehungen und Schrittfolgen, sind höchste Anforderungen an die Konzentration und Koordination gestellt worden. Da beweise sich Karate als ausgezeichnete Lebensschule, indem die geistige und die körperliche Flexibilität gefördert wird und so auch im Alltag vom Karatetraining profitiert werden könne. Nachdem Tanaka Sensei noch effektive Partnerübungen lehrte, verstand es Nagai Shihan auch noch, die letzten Kraftreserven der Schüler zu mobilisieren, indem er harte Kraftausdauerübungen als Abschluss selber anleitete, bei dem auch der letzte Karate-Anzug nicht trocken blieb.

Karate Do bedeutet aber auch, den Zusammenhalt zu betonen, was sich im Ausdruck Gasshuku (Beisammensein) ausdrückt. Nagai Shihan und das ausrichtende Dojo waren stolz und erfreut, dass zur abendlichen Feier auf dem Schlossgut Hohehnroden nahezu alle Teilnehmer erschienen und die Gemeinschaft vertieften.