

## Karateabteilung beim Lehrgang für Braun und Schwarzgurte in Leipzig

Mit diesmal 7 Teilnehmern reiste die Karateabteilung vom TSG zum Braun/Schwarzgurtlehrgang nach Leipzig.

Geleitet wurde der bundesweite Lehrgang von Bundestrainer Akio Nagai Shihan ( 9.Dan ), der frisch aus dem Jahreswechselurlaub aus Tokio zurück kam.

Dieser Lehrgang ist exklusiv der Oberstufe vorbehalten, die Lehrinhalte sind entsprechend anspruchsvoll. Die Anforderungen an die Physis stehen dem in nichts nach, der Trainingsrhythmus ist entsprechend hoch, die Kondition noch mehr als sonst gefordert.

So legte Nagai Shihan nach einem kurzen Aufwärmprogramm mit Grundschultechniken auch gleich los mit Partnerübungen. Typisch für seinen Lehrstil, wurde Wert auf nicht nur einmaliges Abwehren von Angriffen, sondern auf mehrfaches Nachsetzen gelegt.

Zum Ende des ersten Tages, übernahm Eugen Landgraf Sensei ( 7.Dan ) die Gruppe der Schwarzgurte und zeigte in vielen Einzelheiten die korrekte Ausführung einer Kata ( Form ) für sehr fortgeschrittene.

Der zweite Tag stand wieder ganz im Zeichen von verschiedenen Partnerübungen, auch mit mehreren Angreifern.

