

Bundestrainer in Winsen

Am 22.11.2008 konnte die Karateabteilung des TSV Winsen zum 4. Mal den Bundestrainer für Karate E. Karamitsos für einen Lehrgang gewinnen. Schon vor 2 Jahren wurde dieser Termin mit Karamitsos abgesprochen.

Der bundesweit ausgeschriebene Lehrgang war eingeteilt in 2 Leistungsgruppen, von Weiß- bis 1. Blaugurt und vom 2. Blaugurt bis Schwarzgurt.

Aus dem näheren und weiteren Umfeld kamen die Teilnehmer, wegen des Schneefalls haben sicher einige potentielle Teilnehmer nicht kommen können, unter anderem der Landestrainer für Bremen hatte sich per SMS beim Bundestrainer abgemeldet.

Der Breitensportreferent M. Dück aus Hamburg, Karateka aus Lübeck, Osnabrück, Lüneburg, viele Kaderathleten aus Schleswig Holstein und sicher noch von weiter leißen sich aber nicht von den widrigen Wetterverhältnissen abhalten.

So konnten insgesamt 150 aktiv Trainierende von der Erfahrung, dem Wissen und den Trainingsideen des Bundestrainers profitieren.

Es ist schon erstaunlich, wie man im Alter von knapp über 50 Jahren so eine Dynamik und Leistung auf den Punkt bringen kann, wie es E. Karamitsos wieder getan und gezeigt hat (trotz starker Erkältung).

2 Trainingseinheiten pro Gruppe mit je 1,5 Stunden waren geplant. Manche Teilnehmer trainierten sogar alle 4 Einheiten, also insgesamt 6 Stunden.

Neben der Grundschule (Kihon) wurden festgelegte Formen (Kata) und hierfür entsprechende Anwendungen (Bunkai) trainiert. Wie immer sehr interessant und anstrengend. Durch die vom Bundestrainer exakt beschriebenen und vorgemachten Übungen, fühlten sich die Teilnehmer stark motiviert, dieser Geschwindigkeit und Ausführung der Karatetechniken nachzueifern.

Auf Wunsch des ausrichtenden Vereins, zeigte Karamitsos auch neue Trainingsmethoden und Ideen, um noch interessanter und effektiver die Techniken zu vervollkommen.

Diese uns dann doch etwas neuen Bewegungen fielen den meisten Teilnehmern (auch in der Oberstufe) recht schwer, was die Begeisterung für diese Kampfkunst eher steigert als schmälert. Es gibt auch nach –zig Jahren Training noch so viel zu erlernen.

Nach dem Lehrgang fanden noch Gürtelprüfungen statt, denen sich etwas über 30 Karateka stellten.

Da Karamitsos am Abend seinen Zug noch erreichen musste wurde diese Gruppe getrennt und Peter Schmidt (Dojoleiter und Begründer dieser Abteilung) nahm parallel zum Bundestrainer auch Prüfungen ab.

Wir sind schon am Planen im Jahr 2010 den nächsten Lehrgang mit E. Karamitsos zu geben.

Ich möchte mich auf diesem Wege noch ganz herzlich für ein Super-Team im Hintergrund bedanken, ohne das dieser Lehrgang nicht möglich gewesen wäre, wenigstens nicht in dieser Superform und mit dem vielen Lob, welches an mich von vielen Teilnehmern, besonders auch

von lehrgangserfahrenen Karateka, herangetragen worden ist. Diese Arbeit ist nicht bezahlbar und hält eine Abteilung erst richtig zusammen. Also nochmals DANKE!!

Auch für nächstes Jahr hat die Karateabteilung schon Einiges geplant.

Neben der Tatsache, dass die Abteilung dann 25 Jahre besteht, möchten wir in Anlehnung an unsere früheren, schon fast legendären „Sommerausen“, möglichst viele ehemalige und aktuelle Karateka zu einer „25 Jahre SuperSommerSause“ einladen. Dies wird sicherlich noch viel Arbeit bedeuten.

Am Anfang des Jahres 2009 findet dann auch schon wieder ein Lehrgang mit dem amtierenden Weltmeister L. Valdesi aus Italien statt.

Anfängerkurse für Kinder (8 bis 14 Jahre) und Erwachsene ab 14 Jahren sind Ende Januar 2009 geplant (siehe Internetseite www.karatedojowinsen.de).

Und als großer 25 Jahre Karate Dojo Winsen- Jubiläumslehrgang konnte die Abteilung Bundesjugendtrainerin Scharzad Mansouri im Oktober gewinnen.

Es wird also ein sehr ereignisreiches Jahr, indem dann sicher noch viele Lehrgänge in anderen Orten von uns besucht werden, wir selbst intern einen kleinen Lehrgang mit Prüfungen machen werden und natürlich das wöchentlich mehrmalige Training nicht fehlen darf.



Unterstufentraining (im normalen Stand Empi > Ellenbogenstoß)



Oberstufe beim Tsuki (gerader Fauststoß)
(von hinten nach vorne: M. Dück, Breitensportreferent in Hamburg; B. Heinrichs aus Osnabrück; R. Preuß, Karate Dojo Winsen; S. aus Hamburg)



Karamitsos (rechts) zeigt Partnerübungen mir R. Preuß



Unterstufe beim Empi in Schrittstellung Zenkutsu- Dachi



Karamitsos korrigiert Oberstufenteilnehmer in der Ausführung ihrer Technik



Zum Schluss beantwortet Efthimios Karamitsos noch alle offenen Fragen

Rudolf Preuß