

Karate und Capoeira

Als im Jahre 1922 der Vater des modernen Karate-Do, Gichin Funakoshi, von Okinawa nach Japan kam, um dort Karate zu lehren, hatte er sicher kaum einen Hauch einer Vorstellung, wie in noch nicht einmal einem Jahrhundert das moderne Karate-Training praktiziert werden wird. Unser Karate ist eher kontaktlos und im Gegensatz zu Judo ist man etwas weiter entfernt vom Trainingspartner. Wir haben es aber in diesem Jahr geschafft, diese Entfernung zu toppen! Vom etwa 30 Kilometer entfernten Braunschweig flogen uns in Isenbüttel die Fäuste zu; Fußtritte kamen aus Richtung Wasbüttel und in Calberlah hallte ein Kampfschrei nach. Die Generation Homeschooling / Homeoffice wundert sich nicht: Es ist Online-Training! Ganz nebenbei: Die sonst „hin und wieder“ auftretenden blauen Flecken kamen deutlich seltener vor ...

So zog sich das Jugend- und Erwachsenen- Training durch das erste Halbjahr 2021.

Dirk Jansen hatte sich bereit erklärt, das Donnerstags- Training via Skype zu gestalten, während Dierk Hickmann auch das Ü65- Training leitete. Auch Capoeira fand größtenteils in diesem Stil statt. Das Online- Training ging dann bis Juni und musste im Dezember wieder neu aufgenommen werden.

Von Juni bis September fand das Training auf dem Kunstrasenplatz statt: Outdoor Training, frische Luft, viel Platz und wenig Gefahr durch Viren. Im Oktober trainierten wir im Sportheim, in der Außenstelle in der Molkereistraße und in der Schulsporthalle. Ab Dezember war das Präsenztraining in der Halle wieder tabu, zurück zum Online-Training (siehe Ausführungen oben ...).

Das Online-Training war zum Teil sehr spannend und dass nicht nur wegen des sportlichen Inhaltes. Gerade das Zusammenspiel zwischen Computer- und Karate-Technik war durchaus sehenswert. Langsame Internet- Verbindung, Latenzzeiten, Verbindungsprobleme machten das Training nie langweilig. Während der Autor schon seine Karate-Techniken-Kombinationen beendet hatte, konnte er dann seinem Konterfei auf dem Monitor zuschauen, wie er diese ausgeführt hat. Auch immer wieder schön, dass Karateka im weißen Anzug bei schlechter Beleuchtung wie Gespenster wirken. Wer dann noch mehrere Kameras an seinem Rechner hatte, musste aufpassen, welche Kamera wirklich aktiv ist und welche Ansicht gerade gesendet wurde. Luxusprobleme wurden so deutlich.

Ü65-Training:

Die vor zweieinhalb Jahren in einer Glühweinrunde mehr aus Spaß ins Leben gerufene Ü65- Trainingsgruppe hat sich in der Coronapandemie als die trainingsfleißigste Einheit der gesamten Sparte gezeigt. Alle Trainingsmöglichkeiten wurden genutzt, ob MTV-Halle, Kunstrasenplatz, Fußballplatz oder Online-Training. Die meisten der Karatetechniken lernte diese Gruppe beim Wohnzimmer-/Garagentraining und zeigte sich dann bei zwischenzeitlichen Präsenzeinheiten überrascht, dass sich aus motorisch anspruchsvollen Luftübungen auf einmal sinnvolle Abwehr- und Angriffstechniken ergaben.

Das Trainingsprogramm in dieser Gruppe wurde von Anfang an sehr breitbandig aufgestellt: Erlernen von Grundtechniken für die Arme und Beine zur Abwehr und zum Angriff, einfache Würfe und dazugehörige Fallübungen sowie Selbstverteidigung. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.



Nicht ohne Grund stolz: Die Mitglieder der 65+ - Gruppe nach bestandener Orangegurtprüfung

Zum Jahresende 2021 stellten sich alle Teilnehmer der Prüfung zum Orangenen Gürtel und bewiesen, dass Karate nicht nur von jungen Sportlern betrieben werden kann. Alle Teilnehmer stellten an sich eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten fest und waren überrascht, dass das Balancegefühl inzwischen ausreicht, um gezielte Tritte auszuführen und sicherer auf einem Bein zu stehen.

Sobald die Coronalage es zulässt, soll ein weiterer Anfängerkurs in dieser Altersgruppe starten, die Gruppe hat ein Mitwirken bei den ersten Trainingseinheiten zugesagt. Vielleicht gelingt es ja auch, weibliche Karateanfänger in dieser Altersgruppe zu gewinnen, die Partner der jetzigen 65+ - Teilnehmer sind hiermit direkt angesprochen ...

Kindertraining

Nach über einem halben Jahr ohne Training konnten die Karatekinder des MTV-Isenbüttel im Juni endlich wieder starten! 30 Kinder hatten sich bei eigentlichem Eis- & Poolwetter zum ersten Training in diesem Jahr begeben.

Wie auch schon im letzten Jahr zwischen der 1. und 2. Corona-Welle bot der Kunstrasenplatz des MTV gute Voraussetzungen für ein Outdoor-Training auch für Hallensportarten. Nach großer Wiedersehensfreude haben die 3 – 10-Jährigen gezeigt, was nach einem viel zu langen Lock Down noch in ihnen steckt. Mit viel Einsatz und Aufmerksamkeit nahmen sie an dem Training teil. Die Trainer Steffi, Anke, Frieda und Uwe haben sich sehr gefreut, dass die kleinen und großen Karatekas noch vieles wussten und vergessenes schnell wieder auffrischen konnten! Ab jetzt hieß es wieder „Aufpassen, die Karate-Kids sind wieder auf dem Kunstrasenplatz“.

Auch den Eltern war die Erleichterung für diesen Einstieg deutlich anzusehen. Sportliche Betätigung mit Anstrengung und motorischen Herausforderungen bei engagierten Trainern gab es längere Zeit nicht. Die Kindertrainer sind sich auf jeden Fall einig: Der erste Trainingstag war rundum ein toller Einstieg mit viel Spaß & Freude sowie Schweiß und Anstrengung.

Noch vor Beginn der Herbstferien haben sich viele Karate-Kids des MTV-Isenbüttels der Aufgabe gestellt, die Prüfung zum Mini-Samurai zu absolvieren. In verschiedenen Altersgruppen von vier bis 14 Jahre haben Mädchen und Jungen wieder ihr Bestes gegeben und mit unterschiedlichen Fitnessübungen, sowie karatespezifischen Techniken gezeigt, was sie in den letzten Monaten beim „Außen-Training“ geübt und trainiert haben.

Dabei haben in der Altersklasse bis 5 Jahre Nikola Sikharalidze und Fine Lenkowski den 1. Platz belegt. Fine hat sogar mit 174 Kniebeugen von allen Teilnehmern die meisten Kniebeuge – mit nur 4 Jahren – gemacht. In der AK 6 und 7 Jahren waren Noah Guenther und Pia Lenkowski die erfolgreichsten Mini-Samurai. In der AK 8 und 9 Jahre hat Simon Hein eine fabelhafte Leistung bei den Fitnessübungen mit 151 Liegestütze und 150 Kniebeugen gezeigt. Den 1. Platz belegte aber mit einer großartigen Gesamtleistung Leon Valentin Weber und Alisha Mgbolo. Mit einem sehr knappen Ergebnis konnte in der AK ab 10 Keanu Maddox Domdey den 1. Platz erringen. Dieser tolle Wettkampf mit viel Freude, Spaß und Anstrengung zeigt das Ende der Kunstrasen-Saison für die Karatekinder des MTV Isenbüttel.

Die Spartenleitung bedankt sich an dieser Stelle noch einmal für das Engagement der Trainer und ehrenamtliche Schiedsrichter Anke, Christiane, Dirk, Frieda, Melanie, Steffi und Uwe.

Nach den Herbstferien wurde wieder jeden Donnerstag von 16-17 Uhr und von 17-18 Uhr in der Halle trainiert. Wer Lust hat, sich die vielen Mini-Samurai mal anzuschauen und einfach mal mitmachen möchte, darf gern jederzeit vorbeischauen. Sprecht die Trainer einfach vor dem Training kurz an und seid dabei! Wir freuen uns auf euch!



Die stolzen Teilnehmer des „Kleinen Samurai“ mit ihren Urkunden

Infos der Sparte Karate und der aktuellen Trainingssituation gibt es auf der Webseite der Karatesparte des MTV Isenbüttel unter <https://www.mtvi-karate.de/> .

Stefan Orlick