

## Karate und Capoeira

Karate wurde in Fernost vor Jahrhunderten als Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt. Diese Kampfkunst hat sich, genau wie Judo, zu einem Kampfsport entwickelt, in dem auch die ehrwürdigen Werte wie der Respekt seinem Gegner (heute Trainingspartner) gegenüber oder auch das Ziel der Selbstfindung und Selbsterfahrung eine große Rolle spielen.

Unser Karate-Jahr begann mit einem Kooperations-Angebot des MTV Isenbüttel für die KiTa St. Marien. Die Kooperation beinhaltet neben z.T. regelmäßigen Aktivitäten der Sparten Turnen, Judo und Segeln, bis zu zweimal im Jahr der Vorschulgruppe einen Einblick in den Karatesport zu geben. Ende Januar war es dann für unsere Sparte so weit. In 90 Minuten unterrichteten unsere erfahrenen Kindertrainer Anke und Uwe eine interessierte Gruppe von 8 Kindern. Den Vorschulkindern hat dieses besondere Event sichtlich Spaß gemacht und wir hoffen, dass der Termin in diesem Jahr ebenso erfolgreich verläuft.

Unsere neue Anfänger-Gruppe im Kindertraining startete dann am 28. Februar mit 10 Teilnehmern. Die Kindergruppen der Karatesparte des MTVI sind hoch motivierte und erfolgreiche Trainingsgruppen. Unsere sehr engagierten und gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainer trainieren derzeit in fünf verschiedenen Trainingsgruppen etwa 80 Kinder und Jugendliche. Aus den ersten Kindergruppen und jugendlichen Anfängern sind mittlerweile einige Karatemeister herangewachsen.

Auf dem Weg zu einem „Karateka“ und zur ersten Gürtelprüfung können sich Kinder ab einem Alter von 6 bis 12 Jahren begeben. Insbesondere in unseren Kindertrainingsgruppen geht es um den Spaß und die Freude an der Bewegung und dem Kennenlernen der Kampfsportart Karate. Ein neuer Kurs für **2020** startet am 27. Februar in der Halle des MTV-Sportheimes. Jedem teilnehmenden Kind ist es möglich, zunächst einige Male zum „Schnuppern“ an den Kursterminen teilzunehmen. Um ein effizientes Training und Lernen zu gestalten, sind unsere Anfängergruppen in Kursform gestaltet, die in der Regel ein Jahr laufen und mit einer Gürtelprüfung enden.

Im Februar 2019 endete der letztjährige Kurs mit Gürtelprüfungen für unsere Karateka der letzten Anfängergruppe und aus den fortgeschrittenen Kindergruppen. Unter der Anleitung unserer Trainer nahm unser Prüfer Ernst Groll die Prüfung ab. Es bestanden dabei insgesamt 23 Sportler die Weiß-Gelb und 10 die Gelb-Gurt-Prüfung.



So sehen Karate–Anfänger mit bestandenem erstem Gürtel aus.

Unter der Leitung unserer Europapokal–erprobten Trainerin Steffi nahmen die jungen Karatekas unserer Kinder–Wettkampfgruppe an Wettkämpfen in der Disziplin Kata teil. Das Team startete auf dem Saino–Cup in Seelze und erstmalig auf dem Corvi–Cup in Northeim. Unsere Teilnehmer Elena, Mia, Keanu, Frieda, Nils, Novalee, Mick, Casey und Arved starteten dabei in verschiedenen Alterskategorien und standen häufig auf dem Treppchen (1. bis 3. Platz). An dieser Stelle danken wir auch den Eltern, die viele dieser Aktionen erst durch ihre Teilnahme als Fahrer möglich gemacht haben, denn oftmals reichten die Plätze in dem Vereinsbus für die Starter und die vorgeschriebenen Betreuer nicht aus.

Vor den Schulferien fand unser Sommerfest im Vereinsheim der Tennissparte statt. Bei gegrillten Würstchen, Steaks, veganen Speisen und selbstgemachten Salaten erfreuten sich alle. Wir bedanken uns recht herzlich bei der Tennissparte für die erneute Überlassung ihrer Tennishütte für unsere Veranstaltung.



## Unsere Sommerfete an der Tennishütte

Wie jedes Jahr waren wir auch wieder mit unserem Karate-Nachwuchs im Sommerlager in Müggendorf. An diesem alljährlich stattfindenden Karatelehrgang treffen wir dann wieder auf die niedersächsischen Vereine und Sportler, mit denen wir seit vielen Jahren zusammen trainieren. Für die Kinder und Jugendlichen Gelegenheit, Freundschaften weiter zu pflegen.

Mit etwa 80 Teilnehmern aus niedersächsischen Karatevereinen war der Lehrgang wieder gut besucht. Bereits zur ersten Trainingseinheit am Freitagabend waren wir mit 10 Kindern und 4 Betreuern angereist. Für unsere Trainer Steffi und Uwe war die Teilnahme eine Premiere. Dessen ungeachtet bot Steffi, gleich am Samstagnachmittag ein Zusatztraining für alle Teilnehmer an. Eine gute Gelegenheit für unsere Wettkampfkinder, sich vorzubereiten. Ein am Sonntagmorgen angesetztes Katatraining wurde dann ebenfalls von Steffi übernommen.

Weiterhin bot das Camp viel Spaß bei der Freizeitgestaltung beim Stockbrot am Lagerfeuer, mit Kajak, Pony-Reiten, Mini-Golf und Spaß auf dem Spielberg mit Großschaukel, Seilbahn und der Kletterspinne

Am Samstagabend fand nach dem gemeinschaftlichen Grillen der obligatorische Disco-Abend statt. Diesmal nicht in der Sporthalle, sondern im ausgeräumten Gemeinschaftszelt. Die Kids haben wieder viel getanzt und gefeiert. Unser Trainer Lukas heizte auch in diesem Jahr mit seiner Choreografie des „Gangnam Style Tanz“ die ohnehin super Stimmung noch mehr an...



Nicht nur Sport, sondern auch viel Spaß bietet das Karatelager im Otterndorfer Stadtteil Müggendorf

Zur Verlängerung der Trainer-Lizenz nehmen unserer Übungsleiter regelmäßig an Fortbildungen teil. Dirk Jansen hat im Sommer beim Karateverband Niedersachsen (KVN) seine Ausbildung zur Trainer C-Lizenz des DOSB in der Landessportschule in Hannover absolviert. Die dazugehörige Prüfung erfolgte auf dem KVN-Tag im September in Achim bei Bremen. Das Team der lizenzierten Trainer in der Karatesparte ist damit erneut größer geworden.

Im November gab es einen weiteren KVN-Lehrgang in Lüneburg mit den Schwerpunkten Grundschule, Kata, Kyushu (Angriffe gegen Vitalpunkte) und Selbstverteidigung. Diesmal nahmen neben unseren Schwarzgurten Angela, Dierk, Lukas und Viktor auch unsere beiden Blaugurträger aus der Erwachsenengruppe Melanie und Peter teil. Beiden hat es sehr gefallen und es spornte sie an, sich weiterhin auf ihre nächste Gürtelprüfung vorzubereiten, die sie am Mittwoch den 18. Dezember bestanden.



Prüfungsteilnehmer zum 1. und 2. Blau-Gurt: Peter zeigt, dass hohe Sprünge auch in mittleren Jahren möglich sind 😊

Die Gürtelprüfungen im Dezember waren für viele unserer Karateka aller Altersgruppen das „Highlight“ in 2019:



Die Prüfungsteilnehmer der Montagsgruppen mit unserem Prüfer Viktor und Trainer Uwe. Rechte Spalte rechts: Mit einem eleganten Z–Hebel lässt Nick sogar seinen Trainer Uwe im Rahmen der Selbstverteidigung vor sich knien

Die Kids des Wettkampfteams zeigten in allen Altersgruppen tolle Prüfungen:



Die Prüfungsteilnehmer der Wettkampfgruppe am Mittwoch 18. Dezember mit dem Prüfer Dierk und Trainerin Steffi

## Capoeira

Seit einigen Jahren bietet die Karatesparte auch die brasilianische Kampfkunst Capoeira an. Hier werden verschiedene Angriffs- und Ausweichtechniken sowie akrobatische Elemente im Rhythmus ausdrucksstarker Musik trainiert. Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.



Einige Ereignisse gibt es von unserer Capoeira-Gruppe auch in diesem Jahr zu berichten: Beim Sport am Tankumsee nahm sie am Bühnenprogramm teil und zeigten ihr akrobatisches Spiel. Allerdings konnten nicht alle daran teilnehmen, da die Ordnungshüter an diesem Hitzewochenende zeitweise die Zufahrt zum Tankumsee-Parkplatz wegen Überfüllung gesperrt hatten.

Im Oktober besuchte die Gruppe Mestre Saguin in München zu einem besonderen Treffen – 30 Jahre Capoeira. Dort nahm das Team an afrikanischen Tänzen, Angola-Capoeira-Einheiten und der für Capoeira typischen Rodas teil. Ein langer Aufenthalt war es nicht, aber für den kurzen Spaß nahm die Gruppe die lange Fahrt gern in Kauf. Ein tolles Training gab es ebenfalls während eines Capoeira-Workshops im November in Magdeburg. Noch Tage später spürten die Teilnehmer die sportliche Belastung in den Gliedern...

Trainer Daniel hat an einer Trainerfortbildung "Sicherheit im Sport" vom LSB teilgenommen. Der Kurs wurde zum ersten Mal durchgeführt. Neben einem Erste-Hilfe-Kurs wurden z.B. auch knieschonende Übungen vermittelt.

### Einstieg in unsere Kurse:

Ein Einstieg in Gruppen, auch bei den Kindern, ist jederzeit möglich. Bei den Kindern ist der Einstieg in einen neu beginnenden Anfängerkurs (**Start am 27.02.2020**) aber sinnvoller.

Übrigens: für Mitglieder unseres Partnervereins MTV Wasbüttel, wird im Rahmen des bestehenden Kooperationsvertrages eine Teilnahme an dieser großartigen Sportart zu günstigeren Bedingungen angeboten.

Unsere aktuellen Trainingszeiten, sowie weitere Informationen zur Sparte Karate, unserer Kampfsportart, Spartenleitung und Trainer können unserem Internetauftritt entnommen werden:

[www.mtvi-karate.de](http://www.mtvi-karate.de)

*Stefan Orlick*