

Lob aus berufenem Munde

Längst hat es sich in der Karate-Abteilung des Post SV eingebürgert, dass, bevor die Weihnachtshektik losbricht, an drei Novembersonntagen Lehrgänge stattfinden. Diese werden größtenteils durch die Senseis der Abteilung abgehalten. Wie bereits in den vergangenen Jahren stellte auch dieses Mal der Hauptverein die große Halle in der Wiesenschule zur Verfügung.



Ende gut, alles gut: Sensei Harald Strauß (1. von rechts) und die Karatekas des Post SV nach erfolgreich bestandener Prüfung.

Am gar nicht so trüben 13. November um zehn Uhr startete Sensei Bernd Heubeck recht schwungvoll und kampfbetont, um nach der verdienten Mittagspause die Karateka mit einem Kata-Potpurrie zu fordern. Am darauf folgenden Sonntag erlernte, beziehungsweise vertiefte Sensei Halva Labella mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die im Shotokan-Stil als „Mutter aller Kata“ bezeichnete Kanku Dai („Himmelschau“). Hierzu gehörte natürlich auch das Bunkai, also die Anwendung der Kata. Am Schluss wurde die Kata noch auf eine Kampfsituation mit mehreren Geg-

nern übertragen. Den dritten Sonntag startete Sensei Hans Estermann mit gewohnt einfachen, aber dennoch schweißtreibenden Übungen und überzeugte die Schülerinnen und Schüler, dass es ohne Fleiß keinen Preis gibt. Auf Karate übertragen: Wer nicht entsprechend viel übt und Trainingseinheiten absolviert, bekommt keinen nächsthöheren Gürtel. Nach der Mittagspause setzte Sensei Harald Strauß als Gasttrainer das Training fort. Da aber die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch augenscheinlich unter dem Vormittagstraining litt, und anschließend eine Gürtelprüfung anstand, hatte Harald Strauß Erbarmen und baute seine Trainingseinheit um den Ashi barai (Fußfeger) auf.

Nach kurzer Erholungspause führte Sensei Strauß die angekündigte Gürtelprüfung durch. Alle zehn Prüflinge bestanden die Prüfungen mit Bravour und konnten sich anschließend über Ihren nächsthöheren Gürtel freuen.

Insgesamt bescheinigte Harald Strauß, der bei vielen Karate-Abteilungen zu Gast ist, den Karatekas des Post SV ein gutes Trainingsniveau. Wenn ein Lob aus so berufenem Munde kommt, erfreut dies natürlich umso mehr – und spront zusätzlich fürs nächste Jahr an.

Allen Karatekas des Post SV, die nicht an den Sonntagslehrgängen teilgenommen haben oder konnten, sei empfohlen, sich bereits jetzt die Sonntage im November 2012 im Terminkalender zu markieren und freizuhalten.