

# Karate Club Bonn I 1970 e.V.

## **„Wer rastet, der rostet“**

Bereits zum 4. Mal hatte der Karate Club Bonn I dieses Motto für sein Sommertraining in der Ferienzeit NRW ausgewählt und zur Teilnahme eingeladen. Anlass für viele Karatekas, auch aus den umliegenden Vereinen bis nach Köln, der Einladung zu folgen und so trafen sich über 50 Gleichgesinnte zu einem Training, das Jeden von Beginn an in den Bann zog und mit einer super Stimmungslage, begeisterte.

Verantwortlich zeichneten Harald Zschammer und Thomas Merzbach, gerade zum 4. DAN graduiert. Mit Unterstützung der weiteren Trainern des KCB I, Michael Burau, Wilfried Schulz, Marc Janott u. Roland Gerihsen, war ein anspruchsvolles Programm zusammengestellt worden, das die gesamte Bandbreite unseres Sportes, beinhaltet.

Neben den Katas Heian Yondan und Godan sowie Tekki Shodan für die Unterstufe, der Jitte, Jiin und Gojushiho-Sho für die Oberstufe, standen Kata-Bunkai, Selbstverteidigung, Kumite in praktischer Anwendung aus oftmals alltäg- bzw. möglichen Lebenssituationen ebenso auf der Ausbildungsskala, wie die Vorbereitung auf anstehende Kyu-Prüfungen.

In diesem Zusammenhang wurden eingehend die Prüfungsmöglichkeiten im stiloffenen- bzw. Shotokan-Bereich besprochen und diskutiert. Die Trainer des KCB klärten umfangreich über die Unterschiede auf; unterstrichen aber vor allen Dingen, dass die jeweilige Stilrichtung, in unseren Vereinen also Shotokan, Grundlage der Prüfung bleibt.

Selbst manchmal unerträgliche Außentemperaturen konnten die Teilnehmer nicht abhalten, alle möglichen Trainingseinheiten wahrzunehmen, sicher auch hervorgerufen durch eine tolle freundschaftliche Stimmungslage unter allen Teilnehmern. Hier begeisterte auch die von Thomas zum Abschluss der Trainingseinheiten mit Unter- und Oberstufe gemeinsam einstudierte Atemkata „kisasi“. Sie ist bestens geeignet, nach einem anstrengenden Training auch mental wieder „zurückzukommen“.

Am Ende des Sommertrainings stand ein großer Dank der Teilnehmer für die beiden Hauptverantwortlichen, dem weiteren Trainerteam, die Gratulation an alle Prüflinge für ein bravouröse Leistung und ein abschließendes Sommerfest, das eigentlich nur die tolle Stimmung noch einmal bestätigte.

Das abschließende Fazit für den Verein: Auf dem eingeschlagenen Weg, die Vielfalt des Karatesports bei höchster Qualität anzubieten, weiterzugehen. Dies sichert die Zukunft des Vereins und unseres phantastischen Sports.

Wilfried Schulz