

Schritt für Schritt zum Meistergrad

14 junge Karateka der SGM bestehen Gürtelprüfungen

Moosburg. (bs) Kurz vor dem Osterfest bereiteten sich 14 Karateka der SG Moosburg eine besondere Freude. Es gab bestandene Gürtelprüfungen: Neunmal Weiß-Gelb (9. Kyu), zweimal Grün (6. Kyu) und einmal Blau (5. Kyu). Der 9. Kyu ist der erste Gürtel, den ein Sportler im Karate absolviert. Es wird rückwärts gezählt bis zum Dan, dem Meistergrad.

Alle Anwärter waren aufgeregt, doch sie hatten gemeinsam hart trainiert. So zeigten sie souverän das Erlernte. Erste Abwehrtechniken und sogar einen Fußtritt führten die Sportler dem Prüfer vor. In Partnerübungen konnten sie zudem schon demonstrieren, dass sie den richtigen Abstand sowie Kraft und Geschwindigkeit der Partner einschätzen können.

Der 6. und 5. Kyu gehören zur Mittelstufe der Gürtelgrade. Die Inhalte der Prüfung zum 6. Kyu sind bereits sehr umfangreich. Aus der Grundschule von Techniken (Kihon) in verschiedenen Kombinationen und dem Formenlauf (Kata) werden Anwendungen in Angriff und Verteidigung (Bunkai) demonstriert, um zu zeigen, dass man die Techniken in ihren zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten verstanden hat und bereits in Teilen umsetzen kann.

Auch die Vorstufe zum Freikampf (Kumite) ist Bestandteil der Prüfung. Besonders beim 5. Kyu wird nun darauf geachtet, dass die Ausführung der einzelnen Techniken perfektioniert wird. Besonderer Wert wird auf Bewegungsrhythmus,



Große Freude über die ersten Gürtel: (vorne v.l.) Maksimillian Brankovic, David Fischer, Valentin Kraus, Theresa Morgner, (Mitte v.l.) Dario Slaverski, Luca Rieder, Nihar Ropesch, Hannes Morgner, Hubert Spyra, (hinten v.l.) Trainer Mirjam Pape und Laura Laub sowie Prüfer Ulrich Raitmeir.

Repros: Bernd Spanier

bewussten Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und die Energie gelegt, die in dem Moment größter Anspannung während eines Stoßes, Schlagens oder Trittes übertragen wird (Kime).

Im Kumite müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist dabei einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karatekas.

Das stete gemeinsame Training hat sich für die 14 Sportler gelohnt. Sie haben die Prüfung erfolgreich gemeistert. Informationen zu Trainingseinheiten und Veranstaltungen werden auf der Homepage der Karate-Abteilung der SG Moosburg bekannt gegeben.



Fortgeschrittene Karateka: (v.l.) Ben Bassel (6. Kyu), Elsa Jakupi (5. Kyu) und Lirik Jakupi (6. Kyu).