

Trainingslager Annweiler vom 01. – 03. Juli 2022

Endlich war es soweit, vom 1.7. bis 3.7. konnten wir nach der 3-jährigen Coronapause endlich wieder unser Trainingslager in Annweiler stattfinden lassen.

Nach der Anreise am Freitag gab es um 18:00 Uhr erst einmal Abendessen. Anschließend ging es um 20:00 Uhr in die Halle, wo Bernd unser Abteilungsleiter und Cheftrainer mit uns die Heian Nidan in der Omote- und Ura-Form trainierte. Später übten wir das Oyo Bunkai der Heian Nidan bis zum ersten Kiai. Die erste Einheit, die wie im Fluge um 21:30 Uhr schon vorbei war, hat allen sehr großen Spaß gemacht. Nach dem Duschen gingen wir dann zum gemütlichen Teil über.

Im Partyraum des Turnerjugendheims gab es ausreichend Getränke und Knabber-Zeug. Lars sorgte für abwechslungsreiche Musik und die Stimmung war sehr gut. Dieser Teil des Abends beanspruchte vor allem die Bauchmuskeln, insbesondere als Ursula ihr doch sehr umfangreiches und hochprozentiges Whiskeysortiment auftischte. Glücklicherweise wurde kein plastischer Chirurg benötigt um später das Grinsen aus den Gesichtern zu entfernen.



Samstag nach dem Frühstück war um 10:00 Uhr das zweite Training angesetzt. In dieser Einheit, die von Peter geleitet wurde, ging es um Selbstverteidigung, aber auch einige juristische Aspekte wurden in diesem Training beleuchtet. Obwohl nach der kurzen Nacht, alle etwas träge (aber vollzählig) zum Training erschienen, gelang es Peter durch eine sehr abwechslungsreiche und interessante Einheit schnell die Truppe wieder in Fahrt zu bringen.

Nach dem Mittagessen ging es in die Stadt, wo wir den Nachmittag in den Eisdielen Annweilers genossen haben und uns mit verschiedenen leckeren Eissorten regenerierten. Leider gab es dieses Jahr wieder kein Wasabi-Eis für Didi, aber vielleicht klappt es ja nächstes Jahr.

Um 17:00 Uhr hatte Bernd ein Kumite-Training angesetzt. In dieser Einheit wurden verschiedene Angriffskombinationen geübt. Hierbei wurde besonders auf technische Korrektheit und die richtige Distanz geachtet.

Im Anschluss an das Training ging es auf den Grillplatz. Hier haben Jürgen und Dieter sich als echte Grillprofis erwiesen. Selbst Johann Lafer hätte da nicht mithalten können. Nach dem leckeren Essen saßen wir glücklich und satt am Lagerfeuer und genossen den Samstagabend unter einem klaren Sternenhimmel.



Sonntagmorgens mussten wir leider bis 9:00 Uhr auschecken, hatten aber glücklicherweise noch eine Trainingseinheit um 10:00 Uhr in der Bernd eineinhalb Stunden die Kata Ji`in mit uns übte. Erschöpft, aber zufrieden ging es dann nach dem Duschen um 12:00 Uhr zum Mittagessen.

Nach vier genialen Trainingseinheiten, bomben Wetter und echt leckerem Essen ging dieses perfekte Karate Wochenende gegen 14:00 Uhr beim allgemeinen Aufbruch leider zu Ende. Mit leicht erhöhten Laktat-Werten, aber glücklich traten alle dann den Heimweg an.

An dieser Stelle noch ein riesiges Dankeschön an Bernd für die tolle Organisation und ein wirklich sehr gelungenes Wochenende.

Torsten Sailer