

Karate-Trainingslager in Annweiler 2024



Nach einem Jahr Pause ging es dieses Jahr vom 21. - 23.7. für 23 Karatekas des PSV und befreundeter Vereine wieder zum Trainingslager nach Annweiler.

Freitagnachmittag wurden nach und nach die Zimmer im Turnerjugendheim bezogen, bevor wir uns beim ersten gemeinsamen Abendessen für das abendliche Training stärken konnten.

Ab 20:00 arbeitete Bernd mit uns an Grundtechniken, Ständen, Standwechseln mit Schwerpunkt auf der richtigen Gewichtsverlagerung sowie der Kata Nijushiho inkl. einiger Bunkai-Sequenzen. Die Anfänger bekamen bei Torsten einen Exkurs zur Kata Wankan, bei der selbst unsere Jüngsten hoch konzentriert und motiviert dabei waren.

Knappe 2 Stunden später entließen die Trainer die Gruppe in den wohlverdienten Feierabend, den wir im Burgunderkeller bei einem kühlen Getränk ausklingen ließen.



Am nächsten Morgen nach dem Frühstück folgte dann das Kontrastprogramm zum Vorabend: Selbstverteidigungs-Training bei Claudia & Franz.

Ganz schnell verschob sich der Fokus hier von tiefen Ständen und sauberer Ausführung hin zur obersten Priorität: dem Schutz des eigenen Körpers. Wir übten unseren Kopf vor Schlägen zu schützen, sowie die schnelle Befreiung aus Würgegriffen im Stand oder in Bodenlage.



Nach einigen „Trockenübungen“ durften wir das Gelernte dann einem Stresstest unterziehen: Ausgestattet mit Schutzwesten und Helmen konnten wir einmal, wenn auch natürlich nur ansatzweise, die Erfahrung machen, welche Kräfte in einer solchen Kampfsituation auf den Körper einwirken.

Eine abwechslungsreiche und sehr eindrucksvolle Trainingseinheit, die allen sehr viel Spaß gemacht hat.

Danach ging es zur Stärkung zum Mittagessen, das mit dem mittlerweile zur Legende gewordenen Schokopudding seinen krönenden Abschluss fand.

Einzig unser Klaus musste sich beim Nachtisch noch etwas zurückhalten, denn für ihn stand gleich nach dem Mittagessen noch ein besonderer Programmpunkt an: die Prüfung zum 1. Kyu.

Unter den Augen des Senseis durfte er sein Können unter Beweis stellen und verließ eine gute halbe Stunde später glücklich und verschwitzt mit seiner Urkunde die Halle, wo er schon mit Applaus empfangen wurde.

Spätestens dann waren die meisten reif für ein Eis und/oder einen Kaffee, und so setzte sich die Gruppe Richtung Innenstadt in Bewegung, um der örtlichen Gastronomie einen Besuch abzustatten. Die Einkehr in mindestens 2 Eisdielen ist hier mittlerweile schon zur Tradition geworden. Selbst das Wetter meinte es an diesem sonst eher durchwachsenen Wochenende gut mit uns und der Regen verzog sich für den Rest des Tages.





Um 17:00 ging es dann erfrischt und gestärkt wieder in die Halle, wo Bernd unseren Puls mit einer Kumite-Einheit kräftig in die Höhe trieb. Vor allem die Mawashi- und Ura-Mawashi-Geris versprachen schwere Beine und Muskelkater für den nächsten Tag.

Im Anschluss stand dann wie in den Vorjahren auch das samstagsabendliche Grillfest auf dem Programm. Es wurde ein sehr lustiger Abend mit leckerem Essen und kühlen Getränken, begleitet von Musik von DJ Claus, zu der dann sogar noch das ein oder andere Tanzbein geschwungen wurde.





Am nächsten Morgen nach dem Frühstück hieß es dann leider schon wieder Taschen packen und auschecken, bevor nochmal alle verbleibenden Kräfte für die letzte Trainingseinheit dieses Wochenendes mobilisiert wurden.

In einem „Best-of“ wurden die Schwerpunkte des Wochenendes aus Kata und Kumite noch einmal zusammengefasst, sowie verschiedene, neue Variationen der Kata Heian Shodan geübt, die uns nochmal die volle Konzentration abverlangten. Besonders in Erinnerung bleiben werden außerdem die Übungen zur Körperspannung und sicheren Ständen, die z.T. verblüffende Effekte und Zusammenhänge offenbarten.

Mit einem letzten gemeinsamen Mittagessen ging dieses Wochenende dann zu Ende, bevor sich alle nach und nach wieder auf den Heimweg machten, um ihren Muskelkater zu kurieren.



Es war ein rundum gelungenes Wochenende mit einer tollen Gruppe - vielen Dank an alle, die dabei waren und dazu beigetragen haben!

Ein besonderer Dank an dieser Stelle an:

Bernd, Torsten, Claudia & Franz für die toll gestalteten Trainingseinheiten; Torsten für erste Hilfe bei Muskelverspannungen & Co; unseren fleißigen Grillmeistern Cem, Peter, Holger, Jürgen und allen die sonst mitgeholfen haben; sowie unseren beiden Spülhelden Nils & Lasse, die freiwillig das ganze Wochenende den Küchendienst gewuppt haben!

Der nächste Annweiler-Termin für das kommende Jahr ist schon im Kalender eingetragen! :-)