

Prominenter Besuch ein echter Höhepunkt

Mit Sophie Wachter begrüßt der Shotokan Ennepetal eine echte Größe des deutschen Karate. Deutsche Meisterin gibt zwei Kurse



Sophie Wachter (Mitte) zeigt Dojoleiter Armin Gudat eine Verteidigungstechnik **Shotokan Ennepetal**

Ennepetal Beim Karateverein Shotokan Ennepetal fand ein ganz besonderes Training statt. Die Weltmeisterin Sophie Wachter war zu Gast und leitete sowohl in der Schülergruppe als auch in der Gruppe der Jugendlichen und Erwachsenen das Training. Sophie Wachter ist eine absolute Spitzenathletin, trainiert im Verein von Bundestrainer Karamitsos in Frankfurt und ist dort auch als Trainerin aktiv. Sie ist ebenfalls im Einzel und Team vielfache deutsche Meisterin und Vize-Europameisterin.

Unter dem Motto „Lernen von den Besten“ besuchen renommierte Karate-Gastrainer aus ganz Deutschland die Klutertstadt, um ihr Wissen an die Shotokan Karatesportler weiterzugeben. Dieses auf Breitensportler zugeschnittene Training wurde durch Erklärungen und Vorführungen von Karate auf absolutem Spitzenniveau ergänzt.

Schwerpunkt der beiden Trainingseinheiten waren neben intensiven gymnastischen Aufwärm- und Mobilitätsübungen unter anderem Aspekte einer guten, selbstbewussten Körperhaltung sowie der methodische Aufbau erlernter Karatetechniken in Verbindung mit realitätsnahen Anwendungsmöglichkeiten. Armin Gudat, der Sportliche Leiter des Shotokan Ennepetal merkte an: „Der Besuch von Sophie Wachter war für uns ein Höhepunkt unserer Vereinsgeschichte. Wir haben uns sehr darüber gefreut, diese internationale Spitzenathletin in Ennepetal begrüßen zu dürfen. 45 Vereinsmitglieder zwischen zehn und 60 Jahren von Weiß- bis Schwarzgurt waren von ihrer sympathischen, freundlichen Art und ihren beeindruckenden Techniken schwer begeistert und mit großem Enthusiasmus bei der Sache.“

Auch Sophie Wachter zeigte sich begeistert von ihrem Besuch in Ennepetal: „Bei diesem ersten Besuch beim Shotokan Ennepetal ist mir besonders aufgefallen, wie gut die Stimmung innerhalb des Vereins ist. In beiden Gruppen haben alle Sportler aufmerksam zugehört und viele der für sie teils neuen Erläuterungen auch direkt sehr gut umgesetzt. Es hat mir große Freude gemacht, mit dieser netten Gruppe Karate zu trainieren.“

Interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind, vollkommen unabhängig vom aktuellen Fitnessniveau oder Alter, jederzeit zu einem unverbindlichen Karate-Probetraining eingeladen – in normaler Sportkleidung, jedoch barfuß. Weitere Information unter www.shotokan-en.de