

Shotokan Ennepetal e.V. – Gasttraining mit Karate-Experten Marcus Haack

Beim Karateverein Shotokan Ennepetal e.V. fand erneut ein besonderes Training statt. Unter dem Motto „Lernen von den Besten“ besuchen renommierte Karate-Gasttrainer aus ganz Deutschland die Klutertstadt, um ihr Wissen an die Shotokan Karatesportler weiterzugeben. Zu Gast war der DJKB Stützpunktrainer West, Referent für das Prüfungswesen, und Präsident KarateNW, Marcus Haack. Der Schwerpunkt seines Trainings lag auf Partnerübungen, bestehend aus Angriff und Verteidigung, die immer präzise, höchst kontrolliert und ausnahmslos ohne Kontakt am Kopf ausgeführt werden müssen.

Armin Gudat, der Sportliche Leiter (Dojoleiter) des Shotokan Ennepetal merkte an: „Mit 40 teilnehmenden Karatesportlern im Alter von 14 bis 60 Jahren war das Training sehr gut besucht und hatte den Charakter eines Lehrgangs. Der Gasttraining von Marcus Haack war ein schönes Beispiel dafür, wie verbindend das Erlernen von Karate ist.“

Marcus Haack ergänzt: „Das gemeinsame Training hat allen großen Spaß gemacht, der achtsame und respektvolle Umgang aller Teilnehmer untereinander war deutlich spürbar. Es hat sich wieder gezeigt, wie großartig Karate im Rahmen der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen erlernt werden kann und dass es keinerlei Beschränkungen für einen Einstieg in das Erlernen dieser Kampfkunst gibt.“

Das nächste Training in dieser Reihe findet am 30. März statt. Zu Gast wird dann die Karate-Expertin Sandy Brenscheid aus Düsseldorf sein. Sie ist eine ehemalige Leistungssportlerin mit Ballettausbildung und Autorin des Buches „Karate ist Tanz – Was Karatesportler von Tänzern lernen können“.

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