

Shotokan Ennepetal e.V. – Gasttraining mit Karate-Experten Thomas Prast

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 Diplom-Karatelehrer, Übungsleiter Prävention und Bewegung, sowie Gründer & Leiter der Fachakademie für Karate und Tai Ji, Thomas Prast. Der Schwerpunkt seines Trainings lag auf realitätsnahen Anwendungsmöglichkeiten von Karatetechniken in Bezug auf Selbstschutz und Selbstverteidigung.

Armin Gudat, der Sportliche Leiter (Dojoleiter) des Shotokan Ennepetal merkte an: „Wir haben uns sehr über das Gasttraining von Thomas Prast gefreut. Er ist ein ausgewiesener Karate-Experte und hat in den 1990er Jahren auch einige Jahre lang Verantwortung als Sportlicher Leiter unseres Vereins getragen sowie sich auf vielerlei Weise um unseren Verein verdient gemacht. Unser Motto ist zwar immer: „Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf“. Jedoch sind das Üben und die Automatisierungen von Bewegungsabläufen, z.B. bei einem versuchten Diebstahl der Brieftasche, notwendig, um im Falle eines Falles angemessen reagieren zu können. Unsere Sportler im Alter von 14 - 60 Jahren, davon übrigens etwa die Hälfte weiblich, haben seine Ausführungen mit großem Interesse verfolgt und im Training direkt gut umgesetzt.“

Thomas Prast merkte an: „Ich habe zuletzt vor nun schon einigen Jahren hier in der Halle gestanden und habe mich über die Einladung des Vereins ein Gasttraining in Ennepetal zu leiten sehr gefreut. Es hat mir viel Spaß gemacht, mit dieser netten Gruppe von Breitensportlern Karate zu trainieren und Aspekte des Selbstschutzes zu vermitteln.“

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