



„Jahresbericht 2014 der Karate-Gruppe“

Im Jahr 2014 trainierten wir das Shotokan Karate, den Körper und den Geist. Es ging um die Grundsätzliche Verbesserung in den Bereichen der Kraft und Ausdauer sowie der einzelnen Verfeinerungen der Techniken. Da wir in der Riege neue tatkräftige Unterstützung von einigen Neuzugängen zu verbuchen haben, wurde ein großes Augenmerk auf den Aufbau der Grundfitness gelegt und bei den Einzelnen wieder hergestellt.

Ebenfalls besuchten wir in diesem Jahr einige Lehrgänge im Norddeutschen Raum. Diese wurden von verschiedenen Vereinen angeboten, allerdings alle unter der Schirmherrschaft des Deutschen Karate Verbandes. Durch den Erfahrungsaustausch waren die Lehrgänge sehr informativ und interessant.

Besonders erwähnenswert ist der Kata Lehrgang mit S. Mansouri / S. Hartl eines befreundeten Karate-Vereins in Bremen wo 120 Karatebegeisterte am Training teilnahmen.

Auch dieses Mal haben wir den schönen Sommer für unser Jährliches Grillfest mit unseren Familien genutzt.

Der absolute Höhepunkt für unsere kleine Karate-Gruppe dieses Jahr war, der Einzug in den neuen Bewegungsraum. Diesen nutzen wir zusätzlich zu den Donnerstagen (19:00-20:30Uhr) jeden Dienstag (19:45-20:45Uhr) um die Katas (Form) zu perfektionieren.

Daher noch einmal einen großen Dank und Respekt an den Helferinnen und Helfer des Vereins, die das ermöglicht haben!!

Was auch immer sehr schön ist, dass wir öfters Besuch von ehemaligen Karateteilnehmern bekommen. Diese sind teilweise aus beruflichen oder ähnlichen Gründen weggezogen und nutzen den Familienbesuch in Berne um auch beim Karate nach dem Rechten zu schauen, frühere Trainer und Trainingspartner zu sehen, aber auch Erfahrungen auszutauschen!

Mit Sportlichen Grüßen

Marco Heimann