



## Jahresbericht 2015 der Karate-Gruppe

In dem letzten Jahr hat sich eine positive Entwicklung in der Riege ergeben: die Gruppe, die nicht einmal aus einer Handvoll Sportlern/innen bestand, hat sich verdreifacht. Am Training beteiligten sich Sportler/innen in Altersgruppen von 11 bis 57 Jahren.

Auch im Jahr 2015 trainierten wir Karate in der Stilrichtung Shokotan, den Körper und Geist. Die Hauptaufgaben waren auch in diesem Jahr die Verbesserung in den Bereichen der Kraft und Ausdauer sowie das Erlernen und Verfeinerung der Grundtechniken. Auch hierbei beschäftigten wir uns zum größten Teil mit dem Aufbau der Grundfitness, um diese bei den Einzelnen wieder herzustellen.

Da die Grundmotivation eine Kampfsportart zu erlernen die Selbstverteidigung ist, sind wir auf die Bereiche der Selbstbehauptung und Verteidigung näher eingegangen. Übungen wurden mitunter beim Sondertraining im Verein aber auch außerhalb unserer Sportstätten bei befreundeten Vereinen absolviert.

Ebenfalls besuchten wir in diesem Jahr einige Lehrgänge im norddeutschen Raum. Diese wurden von verschiedenen Vereinen in der Umgebung angeboten. Durch den Erfahrungsaustausch waren die Lehrgänge ein großer Erfolg und steuerten noch mal zur Motivation bei.

Besonders erwähnenswert ist der DKV-Tag am 12.09.2015 in Rastede, wo sich aus ganz Deutschland mehrere hundert Karatebegeisterte am Training beteiligten. Das Motto des diesjährigen DKV-Tages lautete: "Karate im Gesundheitssport, Breitensport und Spitzensport". Es wurden unterschiedliche Trainingseinheiten durch renommierte Trainer aus ganz Deutschland angeboten.

Auch dieses Mal haben wir den schönen Sommer in der Karate-Riege für unser jährliches Grillfest mit unseren Familien genutzt, was sich immer mehr zur Tradition entwickelt.

Unsere kleine Karate-Gruppe nutzt jeden Donnerstag die Sporthalle A (19:00-20:30 Uhr) und jeden Dienstag den Bewegungsraum (19:45-20:45 Uhr).

Zum Abschluss des Jahres besuchten "WIR" gemeinsam den Weihnachtsmarkt in Berne und ließen das Jahr 2015 bei einem Kinderpunsch und Glühwein ausklingen.

Mit sportlichen Grüßen

**Marco Heimann**