

Karate-Lehrgang am 02. und 03. April in Ebern

Ebern – Am vorletzten April-Wochenende veranstaltete Bundestrainer Harald Rögner, einen Karate-Lehrgang in der Bundeswehrturnhalle in Ebern. Ein straffes Programm erwartete die knapp 30 Teilnehmer aus dem süddeutschen Raum, 5 unterschiedliche Trainingseinheiten wurden über 2 Tage absolviert. Schwerpunkt des Lehrgangs war der Bereich Kumite.

Ziel war es, auch für den Bereich Karate einen Vertiefungsworkshop anzubieten und Technik und Können zu verfeinern

In der Nacht zum Sonntag hatte sich Bundestrainer Rögner für die Sportler etwas Besonderes ausgedacht – eine Trainingseinheit mitten in der Nacht. Die Teilnehmer wussten hiervon nichts, wurden gegen 01:00 morgen geweckt und durften noch eine 1-stündige Trainingseinheit absolvieren. Zweck der Übung ist, die Kämpfer so vorzubereiten, dass sie auf den Punkt bereit sind, um auch bei längeren Wartezeiten oder in einem Land mit Zeitverschiebung noch sehr gute Leistungen zeigen zu können.

Im Juni wird nochmals ein Lehrgang im Kickboxen für die WM-Anwärter stattfinden, um deren Können noch mehr zu vertiefen.