

Karate-Lehrgang mit Mimmo Vermiglio am 24. Juni 2017 in Freiburg

Nachdem ich bereits zum zweiten Mal an einem vom Kamai e.V. organisierten Karate-Lehrgang teilnehmen konnte, darf ich jetzt zum ersten Mal auch einen kleinen Bericht (aus Sicht eines Anfängers) dazu verfassen. Der Lehrgang startete am 24. Juni gegen 10 Uhr. Durch die sommerlichen Temperaturen war die Halle am Morgen schon angenehm klimatisiert und so waren beim Aufwärmen keine kalten Füße oder Zerrungen zu befürchten.

Erster Schwerpunkt der Trainingseinheit waren wichtige Grundtechniken zur Abwehr und Angriff. Alles wurde ausführlich erklärt und dann erst einzeln und anschließend mit Partner geübt. Auch als Einsteiger konnte ich (weitgehend) problemlos mithalten und es war interessant, Übungen aus unserem wöchentlichen Training mal von einem anderen Trainer aus anderer Perspektive gezeigt zu bekommen. Da auch einige externe Besucher zu Gast waren, war die Halle ganz gut gefüllt und bei den Katas, die wir als nächstes übten, gab es in jeder Richtung jemand zum Abschauen. Als Anfänger auf jeden Fall hilfreich, um bei den komplexen Abläufen nicht allzu sehr aus dem Konzept zu kommen.

Der nächste Teil war eine sehr intensive Bo Einheit. Insgesamt wurden 10 Katas durchgegangen. Bei den ersten konnte ich noch ganz gut mithalten, da wir diese regelmäßig bei uns im Training üben. Bei den Höheren wurde es dann doch etwas schwierig für mich. Da auch die Braun- und Schwarzgurte neben mir erste Schwächen zeigten, war ich aber nicht sonderlich beunruhigt über meine abnehmende Konzentration und zunehmende Fehlerhäufigkeit. Bevor sich diese weiter steigern konnte, zeigte ein Blick auf die Uhr, dass die 4 Stunden schon vorbei waren.

Die Zeit ist unheimlich schnell vergangen in dieser abwechslungsreichen und interessanten Trainingseinheit, die auch mir als Anfänger mit meinen (bisher) bescheidenen Kenntnissen sehr viel Spaß gemacht hat. Vielen Dank von mir persönlich und auch im Namen der Mitsuya-Kai Freiburg Gruppe an Mimmo Vermiglio für den Besuch bei uns in Freiburg.

