



### Shotokan-Kämpfer

Karate-Lehrgang im April mit ehemaligem Vizeweltmeister W.-D. Wichmann (9. DAN/ Schwarzgurt)

## Erfolgreiches Jahr in der Shotokan-Karate Abteilung



### Shotokan-Kämpfer

v.l.: Karsten Waliszewski (Trainer), Marc Anton Jobmann (Braun-Gurt),  
Manuela Michels (Gelb-Gurt), Sylvia Justen (Grün-Gurt),  
Heinz Schablowski (Trainer)

**Seit Ende der Sommerpause haben wir am Dienstag zwei Anfängerzeiten in der Grundschule Vorbrück, Am Hellteich 10 in Walsrode etabliert. Jeder der Lust hat kann hier jederzeit beginnen:**

17:00-18:30 Uhr ab 10 Jahren

18:30-20:00 Uhr ab 18 Jahren (bei jüngeren Interessierten gerne vorab anrufen).

Mitzubringen sind Sportkleidung (Shirt und lange Sporthose, Getränk) sowie Neugierde für den Sport. Für Fragen stehen Manuela Michels und Karsten Waliszewski unter 0172 4438960 oder 0152 26263901 zur Verfügung.

Wie bereits im letzten Jahr hat es auch in diesem Jahr einen Karate-Lehrgang im April mit dem ehemaligen Vizeweltmeister W.-D. Wichmann (9. DAN/Schwarzgurt) in der Sporthalle der Sunderstraße gegeben. Deutlich war zu spüren, dass Corona keinen Einfluss mehr auf ein Sportevent hat. Besuchten in 2022 ca. 30 Karatekas den Lehrgang, nahmen in diesem Jahr über 70 Sportlerinnen und Sportler den Termin wahr und reisten aus verschiedenen Ecken Norddeutschlands an: von Bremen bis Braunschweig und von Hamburg bis Göttingen waren Teilnehmende vertreten.

Der diesjährige Schwerpunkt war das Thema „Aufmerksamkeit“, ein wichtiger Aspekt, der im Shotokan-Karate benötigt wird, um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Darüber hinaus unerlässlich, um den Trainingspartner bei verschiedenen Übungen nicht zu verletzen. Dieser begleitende Motivations-schub des Lehrgangs, wurde von den Teilnehmenden in die wöchentlichen Trainingseinheiten mitgenommen.

Durch die konzentrierte Vorbereitung durch die Trainer sowie der Motivation der Karatekas konnten in diesem Jahr einige Gürtelprüfungen geschafft werden. Der erste Braungurt der Abteilung wurde erfolgreich im befreundeten Dojo in Brinkum bestanden, was den begleitenden Trainer sehr zufrieden gemacht hat. In diesem Jahr wurden Gelb-, Orange-/Grün-/Blaugürtelprüfungen erfolgreich bestanden. Allen Karatekas herzlichen Glückwunsch!

Damit wir unseren tollen Sport Interessierten zeigen können, besteht jetzt wieder die Möglichkeit, diesen Sport kennenzulernen. Beweglichkeit und Wohlbefinden wird durch die Vielseitigkeit dieses Sportes trainiert. Gürtelprüfungen können, aber müssen nicht zwingend erfolgen. Freude und Fitness stehen im Shotokan-Karate im Vordergrund, da er auch als Präventionssportart anerkannt wird!