



Die Sportler des Cochemer Karatevereins feierten das 40-jährige Bestehen mit zwei Trainingseinheiten, die Gunar Weichert, Chef des Landeskarateverbands, leitete. Foto: Cochemer Karateverein

# Cochemer Karatekas feiern 40. Geburtstag

## Sport Zwei Trainingseinheiten mit Weichert

■ **Cochem.** Der jährliche Lehrgang mit Gunar Weichert, Präsident des Landeskarateverbands und Träger des siebten schwarzen Gürtels, stand ganz im Zeichen des 40-jährigen Bestehens des Cochemer Karatevereins. Es gab zwei Trainingseinheiten – eine für Kämpfer der Unterstufe (weil bis grüner Gürtel) und eine für die Oberstufe

(blauer bis schwarzer Gürtel). Hauptbestandteil der Trainingseinheiten waren Karatekatas.

Eine Kata ist ein imaginärer Kampf gegen mehrere Gegner. Jede Kata entspricht einer realistischen Anwendung, die im Sport wie im Selbstverteidigungsbereich Verwendung finden kann. Es existieren 26 dieser traditionellen Ka-

tas, die vom Anspruch her immer schwieriger werden, je höher die Gürtelgraduierung ist.

Weicherts Trainingsaufbau und die Art, wie er die Anwendung der Katas vermittelt, brachten Klein und Groß dazu, über eigene Kräfte hinauszuwachsen und sich wichtige Erkenntnisse mit nach Hause in den eigenen Karateverein zu nehmen. Jede Technik des Bewegungsablaufs hat ihre eigene Bedeutung. Nachdem Klaus Bleser,

Sportwart und Cheftrainer des Cochemer Vereins, Weichert vor versammelter Mannschaft für den wundervollen Lehrgang dankte, gab es noch einen ganz besonderen Höhepunkt: Marco Wohlge-muth vom Karateverein Brohl überreichte Vereinschef Hermann-Josef Andres eine Anerkennung für 40 Jahre erfolgreiche Arbeit im Kampfsportbereich.

Die Cochemer bieten auch Neueinsteigern aller Altersklassen die

Chance, Karate im Rahmen von speziellen Beginnerkursen zu erlernen. Die traditionelle japanische Kampfkunst besteht aus vielen Elementen, etwa reinen Dehnungs- und Fitnessübungen. Einen hohen Stellenwert nehmen Selbstverteidigung im Erwachsenenbereich sowie Selbstbehauptung im Kinder- und Jugendbereich ein.



Infos: [www.karate-cochem.de](http://www.karate-cochem.de) oder Tel. 0152/318 193 02.