



Viele Träger des schwarzen Gürtels folgten der Einladung des Karatevereins und absolvierten ein anspruchsvolles Training.

Foto: Cochemer Karateverein

# Schwarzgurte treffen sich in Cochem

## Erster DAN-Shakai des Cochemer Karatevereins

### Cochem

In der Cochemer Turnhalle der Realschule fand dieser Tage ein besonderes Karateereignis statt: der erste DAN-Shakai. „Shakai“ ist ein Wort aus dem Japanischen und bedeutet „Gesellschaft“. DAN-Träger sind die Besitzer des schwarzen Gürtels. Der Grundgedanke besteht darin, Trainingseinheiten, deren Inhalte sich ausschließlich am DAN-Niveau aus-

richten, zu vermitteln. Eingeladen waren jedoch auch Träger des braunen Gürtels, die kurz vor dem Erreichen des DAN-Grades stehen.

Die Inhalte der beiden Trainingseinheiten orientierten sich an einer hohen Kata. Kata ist ein Kampf gegen mehrere Gegner, deren Ablauf ähnlich wie bei einer Choreografie vorgegeben ist.

Das Training wurde von dem sehr hohen und verdienten DAN-Träger Gunar Weichert geleitet, der erst vor kurzer Zeit die Ehrennadel in Gold des Deutschen Karateverbands (DKV) verliehen bekam. Die erste Trai-

ningseinheit nutzte der Meister dazu, einzelne Techniken der hohen Kata zu extrahieren und einzeln im Training zu verfeinern. Besonderen Wert legte Weichert dabei auf die Perfektion bei der Ausführung. Es zeigte sich, dass DAN-Träger durchaus vieles erlernen und damit verbessern können.

Der Weg des Karate dauert ein Leben lang. In der zweiten Trainingseinheit mussten unterschiedliche Sequenzen aus dieser Kata in der realen Anwendung trainiert werden. Die Umsetzung von perfektionierten Karatetechniken in Alltagssituatio-

nen war dabei das Ziel. Der erste DAN-Shakai war für die Cochemer ein voller Erfolg. Dies zeigte sich nicht zuletzt an der hohen Beteiligung. Viele Schwarzgurte kamen von sehr weit angereist. So hegt der Verein die Hoffnung, dass weitere Veranstaltungen folgen werden.

➔ Der Weg bis zum schwarzen Gürtel ist lang. Aus diesem Grunde führt der Cochemer Karateverein ständig neue Beginnerkurse für alle Altersstufen durch. Mehr Informationen dazu gibt es im Internet unter der Adresse [www.karate-cochem.de](http://www.karate-cochem.de)