



Weit mehr als 100 Sportler waren angetreten, um bei Gunar Weichert Elemente der Kampfkunst Karate zu erlernen und zu vertiefen.

Foto: privat

Karateka gehen in Cochem in die Lehre

Sport Karatemeister Gunar Weichert überzeugte bei Lehrgang auf ein Neues

■ **Cochem.** In der Sporthalle der Cochemer Realschule hat ein hochwertiger Karatelehrgang stattgefunden. Geladen hatte der Karateverein Cochem. Weit mehr als 100 Sportler aus vielen Vereinen waren angetreten, um bei Gunar Weichert Elemente der Kampfkunst Karate zu erlernen und vertiefen.

Der Fokus der Unterweisungen bestand darin, karatespezifische Bewegungsabläufe in alltagstaugliche Techniken zu transferieren. Die Trainingseinheiten waren un-

tergliedert in ein Unter- und Oberstufentraining. Basis dieser Einheiten waren Katas – spezifische Bewegungsabläufe, die einen Kampf gegen mehrere Gegner darstellen. Diese galt es in Techniken umzusetzen, wie sie etwa in Selbstverteidigungssituationen vorkommen können. Die Anforderungen waren hoch. Sowohl die Kondition als auch kognitive und koordinative Fähigkeiten waren gefragt.

Ein besonderes Highlight waren die Gürtelprüfungen. Die Jüngste

zur Prüfung angetretene Kämpferin war 7 Jahre alt, der Älteste Sportler 72 Jahre. Hier zeigte sich, dass Karate für alle Altersstufen geeignet ist. Aus diesem Grund startet der Karateverein Cochem im Januar wieder Beginnerkurse für Kinder und Erwachsene (weitere Infos und Ansprechpartner unter www.karate-cochem.de). Der Trainingsfleiß hatte sich ausgezahlt: Am Ende konnten alle Prüflinge ihren neuen Gürtelgrad in Empfang nehmen.