

Shotokan Ennepetal e.V. – Gasttraining mit Karate-Expertin und Buchautorin Dr. Petra Schmidt

Die bundesweit anerkannte Expertin für Ki-Karate, Dr. Petra Schmidt, Autorin und Herausgeberin mehrerer Fachbücher zum Thema sowie Referentin im DKV Deutscher Karate Verband, leitete als Gasttrainerin ein Training beim Shotokan Ennepetal e.V..

Unter dem Motto „Lernen von den Besten“ besuchen renommierte Karate-Gasttrainer aus ganz NRW die Klutertstadt, um ihr Wissen an die Ennepetaler Shotokan Karatesportler weiterzugeben. Der japanische Ausdruck „Ki“ wird oft mit Lebensenergie übersetzt, kann aber auch Ausstrahlung, Bewusstsein oder Gesundheit bedeuten. Vor diesem Hintergrund lag der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit auf einer Übungsmethodik, mit der der gesamte Organismus angesprochen wird. Dabei ging es um Aspekte wie neurophysiologische Zusammenhänge, Atemübungen, Visualisierungen, Biomechanik sowie emotionale und körperliche Haltungen.

Armin Gudat, der Sportliche Leiter (Dojoleiter) des Shotokan Ennepetal merkte an: „Diese von Frau Dr. Schmidt gelehrt besondere Trainingsmethode, die nicht zuletzt hinterfragt, warum viele, die Karate trainieren, mit zunehmendem Lebensalter trotz eines immer größeren Erfahrungsschatzes einen Leistungsabbau erfahren, wurde von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit großem Interesse aufgenommen. Die vorgestellten koordinativ-kognitiven Übungen sorgten in der Gruppe für viel Erheiterung beim Versuch, diese umzusetzen. Mehr als 25 Vereinsmitglieder zwischen 14 und 65 Jahren - von Weiß- bis Schwarzgurt - davon etwa die Hälfte weiblich, waren mit großem Interesse bei der Sache. Wir werden diese besonderen Trainingseinheiten mit renommierten Gasttrainerinnen und Gasttrainern weiter fortsetzen.“

Dr. Petra Schmidt kommentierte: „Es hat mir viel Freude bereitet, mit dieser netten Gruppe Ennepetaler Karateka zu trainieren. Die vorgestellten Aspekte des Ki-Karate wurden konzentriert und sehr gut umgesetzt. Beim angenehmen, gemeinsamen Zusammensein nach dem Training war es schön, auch in Gesprächen zu erleben, welche gegenseitige Wertschätzung in der bunten Trainingsgruppe sichtbar ist.“

Interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind, vollkommen unabhängig vom aktuellen Fitnessniveau oder Alter, jederzeit zu einem unverbindlichen Karate-Probetraining eingeladen – in normaler Sportkleidung, jedoch barfuß. Weitere Information unter www.shotokan-en.de