

Gemeinde Mainhausen, Mittwoch, 13. Dezember 2017

## Karate-Lehrgang bei der TG Zellhausen

Bretter zerschlagen und Ziegelsteine zertrümmern, das sind die landläufigen Vorstellungen, die über Karate vorherrschen. Dass Karate als Kampfkunst betrachtet aber etwas gänzlich anderes sein kann konnten die Teilnehmer an einem eintägigen Lehrgang in Zellhausen am 10. Dezember erfahren. Ausrichter war die Karate-Abteilung der TGZ . Gerhard Scheuriker (6. DAN), Präsident der Kase Ha Shotokan Ryu Deutschland betonte in seinem Unterricht die biomechanischen Aspekte, über die Schnelligkeit, Koordination und letztendlich mehr Effektivität in die Karatetechniken gelegt werden können.



Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit und innere Ruhe bewahren lernen, waren weitere Bestandteile seiner Trainingseinheit. Komplexe Bewegungsabläufe der Technikkombinationen werden so verständlicher und nachvollziehbarer: ein spürbarer Trainingserfolg. Karate ist eine sehr vielseitige Sportart oder Kampfkunst, je nach Blickwinkel, die in jeder Altersstufe ausgeübt werden kann. Trainiert wird in der TGZ jeweils dienstags und

mittwochs ab 20 Uhr. Weitere Infos unter <http://www.tg-zellhausen.de/index.php/karate>