

TG Zellhausen - Abtg. Karate, Montag, 6. Juli 2020

## Karate-Abteilung wird bunter

### Gürtelprüfungen unter Corona-Bedingungen

In der Karate-Abteilung der TG Zellhausen geht es ab jetzt noch bunter zu: In der letzten Woche vor den Sommerferien konnten vier unserer Karatekas unter den prüfenden Blicken unserer Trainer Holger Schmitt (3. Dan) und Roland Sickenberger (2. Dan) ihren Lernfortschritt unter Beweis stellen: Wir gratulieren Emilia Roth, Maja Roth, Kim Schreiner und Jürgen Steinmill zur bestandenen Orangegurt-Prüfung!



Vorangegangen waren seit Schließung der Sporthalle regelmäßige Übungsstunden in den eigenen heimatischen Zimmern, die Trainer Roland Sickenberger per Zoom-Video organisiert und durchgeführt hatte. Zuletzt konnte auch wieder in der Halle trainiert werden - aber unter strengen Hygieneauflagen mit Desinfizieren und Abstandsregelungen. Nun ist Karate doch eine Kampfkunst und Sportart, bei der es darum geht, einen Angriff durch Blocks abwehren und mit Fauststößen, Schlägen oder Tritten zu kontern, mithin also eine echte Kontaktsportart. Damit sich die Trainingspartner dabei aber nicht wirklich treffen und verletzen, kommt es darauf an, jede Technik zwar mit maximaler Schnelligkeit und Kraft durchzuführen, aber im letzten Moment dennoch so abzustoppen, so dass kein echter Kontakt mit dem Partner geschieht. Für das Corona-Training wurde dieser Abstand quasi auf das vorgeschriebene Maß ausgedehnt, so dass alle Technik-Übungen wie Katas auf kleinstem Raum abliefen. Diese von Trainer Roland Sickenberger entwickelten Technikabläufe forderten ein erhöhtes Maß an Koordination von den Übenden ab.

Während der ersten Wochen in den Sommerferien wird weiter per Zoom-Video trainiert, danach dann wieder unter hoffentlich leichteren Bedingungen in der Halle der TGZ in Zellhausen.

Wer Interesse am Mitmachen hat, kann sich gerne mit Cheftrainer Holger Schmitt in Verbindung setzen (Tel. 06182 7744918 oder Mail an [karate@tg-zellhausen.de](mailto:karate@tg-zellhausen.de)).