

Dienstag, 05.07.2022



Spannendes Kata-Training und eine freundschaftliche Zusammenkunft mit Kata-Weltmeister Julian Chees-Sensei (Mitte) erlebten die Karate-Kämpfer des FSC Erlach beim Lehrgang in Donaueschingen.

Foto: FSC Erlach

Karate-Training mit dem Kata-Weltmeister

Sportler des FSC-Erlach trafen Chees-Sensei

Renchen-Erlach (red/bru). Seit 13 Jahren gehört Karate zum Trainingsangebot des Freizeitsportclubs (FSC) Erlach. Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben hier die Möglichkeit, diese Kampfkunst nach den Lehrmethoden und dem Regelwerk der JKA (Japan Karate Association) zu erlernen. Die Dôjô-Mitglieder nehmen regelmäßig an den Lehrgängen des Karate-Verbands DJKB (Deutscher JKA-Karate-Bund) teil. Der DJKB ist die offizielle Vertretung der JKA in Deutschland.

Mit Trainingsleiter John Görmann (5. Dan) und Co-Trainer Colin Görmann (1. Dan) reisten die Erlacher Kampfsportler nach Donaueschingen. Das Karate-Dôjô „JKA traditionell“ hatte Julian Chees-Sensei (6. Dan) zu einem Lehrgang eingeladen. Der von den Philippinen stammende Chees war langjähriges Mitglied der deutschen Nationalmannschaft, mit der er Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene errang. In der Karate-Disziplin „Kata“ wurde er mehrfacher Europa- und Weltmeister. Als DJKB-Instructor zählt er zu den ranghöchsten Trainern des Verbandes.

Die Karate-Kata gehört zur Königsklasse aller Kampfkunstdisziplinen. Im

Kampf gegen einen imaginären Gegner werden Angriffs- und Abwehrtechniken nach einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt. Bewertungskriterien sind die Präzision der Techniken und deren korrekte Dynamik.

Ansporn gegeben

Mit seiner ausgefeilten Lehrmethodik integrierte Chees-Sensei bereits beim Aufwärmtraining einzelne Kata-Elemente, die er im Anschluss zum kompletten Ablauf zusammensetzte. Der charismatische Kata-Champion begeisterte durch seine geduldigen Erklärungen, mit denen er auch die kleinsten Karate-Kämpfer dazu animierte, sich zu verbessern und auf dem Weg zum Schwarzgurt nicht aufzugeben. Sein Leitmotiv ist „Shoshin“, der Geist des Anfängers. Nachdem die elementaren Abläufe von den Lehrgangsteilnehmern erlernt waren, demonstrierte Julian Chees mit Trainingspartner John Görmann die Kata in Anwendung.

Ein Einstieg in das Karate-Training des FSC Erlach ist jederzeit möglich. Informationen erteilt John Görmann unter Telefon 07843/994188 oder im Internet unter www.karate-erlach.de.



**Lehrgang mit Julian Chees-Sensei
Donaueschingen · 25.06.2022**

