

## Karate Trainingswochenende in Braunshausen

Von 1. bis 3. April 2022 konnte nach zwei Jahren Corona Pandemie wieder ein Trainingswochenende des Karate Dojo Bous e.V stattfinden. Hierzu boten die Räumlichkeiten des Gästehauses in Braunshausen mit angeschlossener Turnhalle ideale Voraussetzungen für zahlreiche Übungseinheiten.

Am 1. April reisten die Teilnehmer, die aus Kindern, Jugendlichen sowie einigen Betreuern nebst Trainern bestanden, Nachmittags an.

Zum damaligen Zeitpunkt war es auf Grund der Pandemie Situation notwendig, zunächst die gesamte Gruppe zu testen, um verantwortungsvoll ins Wochenende zu starten.

Nachdem alle ihre Zimmer bezogen hatten, startete das Trainerteam auch schon mit der ersten Trainingseinheit in der Halle. Mit einigen Aufwärmspielen konnten sich die Kinder an die neue Umgebung gewöhnen um direkt danach mit dem eigentlichen Karatetraining zu beginnen.

Da im Karate Dojo Bous e.V bei den Kindern und Schülern alle Farben bis zum grünen Gürtel vertreten sind, hatten die drei Trainer\*innen (Guido, Raphael und Leonie) die Möglichkeit, entsprechend viele Gruppen zu bilden, um ganz individuell auf den Kenntnisstand der Karatekas einzugehen. Während bei Leonie hauptsächlich Grundschule geübt wurde, nahm sich Raphael dem Partnertraining an und Guido perfektionierte mit seinen Gruppen die Fertigkeiten bei den verschiedenen Katas.

Nach dem ersten erfolgreichen Training trafen sich die Beteiligten zum gemeinsamen Abendessen.



*Trainer Raphael beim Partnertraining*

Der erste Tag klang mit einem gemütlichen Beisammensein und gemeinsamen Spielen aus.

Am zweiten Tag überraschte der April die Kinder mit einem späten Wintereinbruch und weißen Hängen am Peterberg.

Nichtsdestotrotz ging es nach dem Frühstück zunächst mit Trainingseinheiten weiter, um an die Erfolge des Vortrags direkt anzuknüpfen.



*Trainerteam beim Tüfteln*

Erst nach dem Mittagessen war ein Ausflug in die Natur an der Reihe, damit sich die Kleinen und Großen bei einer schönen Wanderung durch den Schnee austoben konnten.



*Kata Training*

Nachmittags folgte die nächste Übungseinheit in der Turnhalle. Nach einem schon sehr langen Tag gaben alle nochmals ihr Bestes und die Gruppen wechselten erneut die drei Trainer, so dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hatte, sein

Können zu verbessern. Der Abend endete im Gruppenraum mit einem entspannenden Filmabend.

Am Abschlusstag fand das letzte Training mit inzwischen eingeübter Routine statt. Die jungen Karatekas waren alle einstimmig der Meinung, dass sie viel gelernt hatten und durch die vielseitigen, intensiven Einheiten ihre Fähigkeiten sehr verfeinert hatten.

Bevor das Trainingswochende leider viel zu früh endete und die Kinder abgeholt wurden, tobten alle nochmals bei Sonnenschein (der April macht was er will) über die Außenanlagen und spielten Fußball, Basketball und hatten einfach viel Spaß.

An dieser Stelle möchte sich der Vorstand des Karate Dojo Bous e.V. noch ausdrücklich bei den Betreuer\*innen Rebecca, Martina, Daniel und Christof für Ihr Engagement bedanken.



*Gruppenfoto nach dem Abschlusstraining*

Christof Schaly, Pressewart