

BKB aktuell

www.karate-bayern.de

JUNI 2018



Spannender 4. Rafelder Kata - Lehrgang in Grafenrheinfeld

Am Sonntag, den 15. April 2018 trafen sich im Karate Dojo Haragei e.V. zwanzig Teilnehmer aus Unterfranken um den Ablauf verschiedener Shotokan Katas zu erlernen sowie das Verständnis dieser zu vertiefen. Schwerpunkt war nicht nur das reine „Kata-laufen“, sondern auch die Suche nach der Intention der Technik und dadurch der Aufbau von Rhythmus der Technikabfolge innerhalb der Katas. Sequenzen wurden solange wiederholt bis Bernhard Frankl den Eindruck hatte, dass erfasst wurde um was es geht. Die Kata „Wankan“ wurde nicht nur vom Ablauf und Bewegungsfluss, sondern auch von ihrer Interpretationsfähigkeit und ihrer Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen der verschiedenen gewichteten Bunkai - Varianten geübt. Lehrgangleiter Bernhard Frankl betonte immer wieder wie wichtig die Ausführung in Bezug auf die Entspannung des Körpers, Schwerpunktführung und Körperlot ist, dies verlangte den Teilnehmern viel Konzentration ab.

