

# **40 Jahre Karate im Polizei Sportverein Trier 1926 e.V.**

## **Jubiläumslehrgang mit Gunar Weichert ( 6.DAN )**

Anlässlich des 40-jährigen Bestehens der Karateabteilung des Polizeisportvereins Trier fand am 19.11.2011 ein Karatelehrgang mit RKV-Präsidenten und Bundesstilrichtungsreferenten Gunar Weichert, 6.DAN, aus Mendig statt.

In einer angenehmen Atmosphäre kamen fast 70 Teilnehmer aus Rheinland-Pfalz, Hessen und Baden-Württemberg in der Turnhalle des Friedrich-Wilhelm-Gymnasiums zusammen um gemeinsam zu trainieren.

Nach der Begrüßung durch unseren Vorsitzenden Rudolf Premm und der Gratulation zur gewonnenen Deutschen Meisterschaft Kata Ü-50 ging es auch gleich los mit der ersten Unterstufeneinheit.  
Gunar begann mit Grundlagen der Shotokantypischen Stände und Bewegungen. Besonderen Wert legte er auf die exakte Ausführungen der Techniken. Sein Motto heute war "Weniger ist mehr" . Er betonte immer wieder, dass es wichtiger ist, weniger Neues zu trainieren, das dann aber richtig zu tun. Nur wenn man die Grundlagen richtig beherrscht, kann man darauf aufbauen. Dies galt auch für die Oberstufe. Immer wieder wurden die Stände Fudo Dachi und Kokutso Dachi geübt und auf die richtige Fuß- und Kniestellung hingewiesen. Klar, dass alle mit "dicken Oberschenkeln" in die Mittagspause gingen.

An dieser Stelle möchten wir uns bei den vielen Salat- und Kuchenspendern und Helfern bedanken, die für das leibliche Wohl an diesem Tage sorgten und ohne die ein solches Event nicht durchzuführen wäre.

In der zweiten Einheit der Unterstufe ging es dann weiter mit der Kata Heian Yondan. Mit zahlreichen Kombinationen und Partnerübungen bereitete Gunar die Teilnehmer auf die Kata vor, und alle waren mit vollem Einsatz dabei. Für die Oberstufe stand dann die Kata Sochin auf dem Programm. Auch hier hatte Gunar zahlreiche Übungen und Hinweise für die korrekte und ausdrucksstarke Durchführung der einzelnen Katasequenzen mitgebracht. Durch die interessanten und abwechslungsreichen Übungen kamen alle auf Ihre Kosten und konnten viele neue Eindrücke und Erfolgserlebnisse mit nach Hause nehmen.  
Vielen Dank an alle Teilnehmer und natürlich an Gunar, die mit uns einen interessanten, lehrreichen und gelungenen Jubiläumslehrgang erleben konnten.  
UNa