

## Workshop beim Karate-Dojo Ansbach

Am 24.11.2012 fand beim Karate-Dojo der Spielvereinigung Ansbach 09 erstmals ein Workshop zum Thema "Strategien für Wand, Ecke und Boden - Basics" statt. Dieser Lehrgang unter Leitung von "Serge" Micha Denk aus Erlangen bewegte sich etwas abseits vom Sportkarate und bot eine Orientierung bei Angriffen in derartigen Situationen.

Überrascht wurden die Veranstalter schon zu Beginn vom großen Interesse an der Veranstaltung, denn es kamen insgesamt 46 Teilnehmer, die zum Teil weite Wege (von Schwäbisch Hall bzw. Neustadt / Saale) auf sich genommen hatten.

Der Unterschied zu einem üblichen Karate-Lehrgang zeigte sich schon daran, dass nicht im bequemen Karateanzug sondern in Alltagskleidung geübt wurde. So mancher Teilnehmer machte die Erfahrung, dass gewohnte Techniken oder Bewegungen auf einmal nicht mehr so gut funktionieren, wenn man eine enge Jeans oder einen Wintermantel trägt.

Die ersten Trainingseinheiten fanden in der Turnhalle des Platen-Gymnasiums statt. Als dann andere Vereine die Halle beanspruchten, wurde die letzte Übungsstunde kurzerhand in den Schulhof verlegt. Bei schlechtem Licht bzw. in den dunkleren Ecken kam bei vielen Teilnehmern dann schon das Gefühl auf:

'In solch einer Situation könnte ich tatsächlich angegriffen werden.'

Nach fast sechs Stunden intensiven Trainings endete der Workshop mit rundum positiven Reaktionen und dem Wunsch nach einer baldigen Fortsetzung.



Der Ansbacher Trainer Klaus Kettler erwartet an der Wand die Angriffe seiner Übungspartner.

**Weitere Bilder vom Workshop gibt es hier:**

<http://www.karate-ansbach.de/Galerie/Wand-Ecke-Boden/album/index.html>