

Karate-Lehrgang mit Sensei Marc Stevens

Neuer Teilnehmerrekord!



Der Name Marc Stevens hat Zugkraft in Ludwigshafen. Schließlich war dies hier nicht die erste Veranstaltung mit dem Schüler von Taiji Kase und Hiroshi Shirai.

Knapp 100 Karatebegeisterte aus mehreren Vereinen wollten nun von seinem Wissen profitieren und folgten am 28. November der Einladung des Polizeisportverein-Grün-Weiß-Ludwigshafen zum Karate-Lehrgang mit dem erfahrenen Trainer aus Belgien.

Die Sporthalle der Franz-Zang-Berufsschule war den ganzen Tag über sehr voll und so staunte selbst Sensei Marc nicht schlecht. Um der Masse der Teilnehmer und den unterschiedlichen Leistungsniveaus gerecht zu werden, gab es über den Tag verteilt fünf Trainingseinheiten. Diese wiederum waren getrennt nach Unter-, Mittel- und Oberstufe.

In der Unterstufe, Weiß- bis Orangegurte, bearbeitete der Trainer Grundtechniken des Shotokan Karate und legte den Schwerpunkt auf die Hüftarbeit und die Stände. Danach wurde die Kata Heian Nidan geübt.

Für die Mittelstufe, die Grün- und Blaugurte, war an diesem Tag die Kata Heian Sandan mit Bunkai-Variationen vorgesehen.

Für die Oberstufe hatte Sensei Marc, in Absprache mit unserem Chef-Trainer Bernd Drechsler, die Kata und das Bunkai der Heian Yondan auf dem Programm. Diese wurde zunächst in einzelnen Passagen und dann im Ganzen trainiert. Hier legte Marc sehr viel Wert auf die Drehungen, offene Handtechniken und Stände in der Kata.

Klar verständlich und für jeden Teilnehmer gut nachvollziehbar, baute Marc Stevens die Trainingsinhalte in jeder Trainingseinheit auf. So gelang es ihm, die Kyu- und Dan-Grade aller Altersgruppen von seinem Training zu begeistern.

Für die Verköstigung an diesem Tag wurden Dank der vielen Helfer belegte Brötchen und ein reichhaltiges Kuchen-, und Salatbuffet angeboten. Hier ein großes Dankeschön an alle Helfer, Spendern von Kuchen und Salaten und natürlich allen Teilnehmern die den Verein an diesem Tag unterstützten.

Nach dem schweißtreibenden Training wurden auch noch Kyu-Prüfungen angeboten. So wurden

Markus Provo (TUS LU-Oggersheim) Gelb-Gurt,
Oda Vogel und Nora Reintgen und Matthias Kolodziej (alle Musokan Wiesbaden) Gelb-Gurt,
Vera Horst und Thomas Löwenstein (beide Musokan Wiesbaden) 3. Kyu,
Afra Aktas und Arthur Swiderski (beide PSV Grün-Weiß Ludwigshafen) 1. Kyu,

nach überzeugenden Leistungen mit ihrem nächsten Gürtel belohnt.

Alle Teilnehmer waren sich nach dieser Veranstaltung einig, dass nach dieser Super-Stimmung während des Lehrgangs, im nächsten Jahr wieder ein Lehrgang mit Sensei Marc stattfinden wird.

Also dann, bis nächstes Jahr...

Mike Grosser, PSV-Ludwigshafen

