

Trainingslager Annweiler 14. - 16.06.2019



Nach zwei Jahren Pause stand dieses Jahr im Juni wieder das dreitägige Trainingslager der Karateabteilung des PSV Ludwigshafen ausschließlich für Erwachsene in Annweiler auf dem Programm.

Etwa 30 Teilnehmer machten sich am Freitagnachmittag auf den Weg in das südpfälzische Städtchen am Fuße des Trifels, um im Turnerjugendheim Annweiler ein Wochenende lang gemeinsam zu trainieren.

Nach dem Beziehen der Zimmer und dem gemeinsamen Abendessen ging es auch schon zur ersten Trainingseinheit. Hier stand die Kata Heian Yondan im Mittelpunkt, die zum Abschluss zur Musik Kata Beats von Udo Boppré geübt wurde. Eine Herausforderung der besonderen Art, nicht nur für die Anfänger.

Musikalische Highlights bot dann auch der weitere Abend, als es nach dem Training zum gemütlichen Teil in die Kellerbar ging: Beim Eintauchen in die Welt der schottischen Whiskys offenbarte sich manches sängerische und tänzerische Talent.

Es wurde ein langer und sehr lustiger Abend, der vielen sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Am Samstagmorgen standen die ganz frühen Vögel schon um 9 Uhr zur Gymnastik- & Entspannungseinheit mit Sabine auf der Matte, bevor es um 10 Uhr mit dem Karate-Training weiterging, wo einige Basics als Vorbereitung für das abendliche Kumite-Training geübt wurden.

Den trainingsfreien Nachmittag nutzte dann so mancher, um noch etwas Schlaf der vergangenen Nacht nachzuholen. Andere unternahmen bei sonnigem Wetter einen Ausflug ins nahe gelegene Städtchen Annweiler, das den Berichten zufolge nicht nur mit einer malerischen historischen Altstadt, sondern auch mit einer Auswahl an ausgezeichneten Eiscafés überzeugte.

Nach der abendlichen Trainingseinheit, bei der das vormittags Geübte nun beim Pratzentraining erprobt und umgesetzt werden konnte, fand der Samstag einen entspannten Ausklang beim gemeinsamen Grillen mit anschließendem Lagerfeuer.

Am Sonntagmorgen ging es dann zum Endspurt – trotz Muskelkater und Blasen an den Füßen gaben alle nochmal ihr Bestes – eineinhalb Stunden intensives Training von Grundschule bis Kata führten schließlich beim abschließenden Mittagessen zu einer stark erhöhten Nachfrage nach Schokoladenpudding, um die Energiereserven für den Heimweg wieder aufzufüllen;-)

Es war ein rundum schönes, lehrreiches und auch sehr lustiges Karate-Wochenende mit einer tollen Gruppe!

Einen herzlichen Dank an Bernd für die super Organisation und ein abwechslungsreiches Training, an Jürgen und Ursula, die mit viel Geduld den Anfängern die neue Kata näher gebracht haben, sowie an Sabine und Torsten, die mit ihren Anleitungen zu Entspannung, Dehnung und Massage (aua;-) dafür gesorgt haben, dass der Muskelkater in der folgenden Woche nicht ganz so schlimm ausfiel...

Nicht unerwähnt bleiben soll dabei auch das Team des Turnerjugendheim Annweiler, die mit einer tollen Unterkunft und Bewirtung maßgeblich zu diesem schönen Wochenende beigetragen haben.

Kein Wunder, dass es bereits eine ganze Menge Interessenten für das nächste Trainingslager gibt! :-)



Valeska Hoepner