

Beim Karate zählen Schnelligkeit und Treffer

Dojo-Training bei der Justiz-Sportgemeinschaft München

Osterhofen. Die Justiz-Sportgemeinschaft München hatte zu einem „Spezialtraining“ in Karate mit dem Bronzemedailenträger Andreas De Sario, 4. Dan Shotokan Karate, vom Post-SV Bamberg eingeladen. Für die Jiu-Jitsu Dan-Träger des WJFF Dojos im TV Osterhofen war es eine besondere Bereicherung, von dem Wettkampfsportler lernen zu dürfen.

Die Dynamik und Schnelligkeit im Kampfstil, mit denen der Karatemeister De Sario seine Schläge und Kicks ausführte, beeindruckte die Mitgereisten. Entscheidend sei, dass der Schlag oder Punch möglichst schnell und zielgenau gesetzt wird, erklärt der Karatemeis-

ter. Dies steht im Gegensatz zum traditionellen Karate: Hier folgt der statischen Vor-Positionierung des Körpers die anschließende Technik-Ausführung. Das heißt, man geht zuerst in den Gegner hinein und schlägt dann zu.

Die Gäste des Dojo Osterhofen waren damit beschäftigt, das Gezeigte zu verarbeiten. Jeder von ihnen hat sich die eine oder andere Technik gedanklich ins Reisegepäck mit nach Hause genommen und wird sie als eine „Spezialtechnik“ vertiefen und damit sein Repertoire erweitern. Schließlich ist Karate ein Teil der Säulen von Jiu-Jitsu und eine effiziente Möglichkeit der Selbstverteidigung.



Alle haben einen schwarzen Gürtel (hinten v.l.): Dojo-Leiter Osterhofen, Kurt Müller, Hermann Birner, Dojo-Leiter Strafjustizzentrum München, Heiko Müller, ÜL Dojo Osterhofen, Bronzemedailenträger Andreas De Sario, 4. Dan Shotokan, N. Armano sowie (vorne): Thomas Armano und Hermann Schemmerer, Trainer Dojo Osterhofen. – Foto: Verein