

Karate Workshop ab 45 Jahre am 6. November 2021



Der letzte Workshop fand im Januar 2019 statt und so ist im Erwachsenenbereich auf der Matte zu erkennen, dass der „Nachwuchs“ fehlt...



Jetzt hatten wir den Mut, einen Workshop anzubieten und durchzuführen, auch wenn manches anders war als früher: 3 G-Regel, Kontaktbogen etc. Alle Interessierten waren bestens vorbereitet und füllten die Kontaktbögen aus, so, wie wir es alle in den letzten Monaten gewohnt waren.



Es kamen 12 Interessierte, und zwar 50 % weiblich und 50 % männlich. Bei jedem Workshop konnten wir feststellen, dass es einen hohen Frauenanteil gibt. Frauen sind neugierig auf neue Sportarten bzw. hatten als Jugendliche nicht die Möglichkeit, Karate zu lernen.



Wie immer gab es eine kleine Einführung in die Geschichte vom Karate, den gesundheitlichen Vorteilen und den zu erwartenden Schwierigkeiten. Aber ein Referent bei einer Fortbildung sagte ganz klar, dass der (ältere) Mensch eine tägliche Portion Verzweiflung braucht, um gesund und geistig fit alt zu werden. Wir haben versprochen, dass wir dafür im Training sorgen werden.

Nach Aufwärmübungen, die schon die ersten Schwachstellen u. a. in Bezug auf Balance zeigten, gingen wir zu Karatetechniken im Stand und dann in der Bewegung über. Immer wieder beeindruckend, wie schwer es Neuen fällt, zwei Arme an die richtige Stelle und in die richtige Richtung zu bewegen. Zum Glück ist dieses „Problem“ nur kurzfristig und in jeder Trainingsstunde verbessert sich das zusehends.

Die Stimmung war locker und gut und 4 entschlossen sich sofort, mit dem Training anzufangen und meldeten sich noch vor Ort an, darunter auch die älteste Teilnehmerin mit 84 Jahren. Respekt!

Wir freuen uns auf die nächsten Einheiten und hoffen, dass sich noch andere zu einer Probestunde entschließen werden - die tägliche Portion Verzweiflung wartet....

Marion

