

Die fantastischen 4 (oder: „Es kann nur Einen geben!“)

Letzten Mittwoch war Nobi kurzfristig verhindert.

Gut organisiert wie wir sind, übernahmen 4 der Teilnehmer abwechselnd das Training.

Rosi wärmte uns auf und machte Grundschule. Ich übernahm dann für die nächsten 30 Minuten und zeigte Techniken für kurze Distanzen wie Kage-Tzuki, Empi und Hiza-Geri (lange Distanzen hatte ich ja schon 90 Minuten mit dem Langstock gezeigt!!) und die letzte halbe Stunde übten Ulrike und Laurent mit uns Kata.

Wie nicht anders zu erwarten gab es, wenn der „Chef“ nicht da ist, gleich Verletzte!

Rosi machte nämlich zum Aufwärmen „Abwerfen mit Kuscheltieren“ (Getroffene mussten dann 10 Liegestütz machen). Die Schwarzgurte waren so begeistert, dass sie sich hemmungslos durch die Gegend hechteten und die Folgen der Erdbeschleunigung zum Teil erheblich unterschätzten. Bernd z.B. sah an Bein und Fuß (also er hat schon jeweils zwei!!) bald ziemlich angeschmiregelt aus!

Nach kurzer Zeit waren alle „kochgar“. Während der nächsten 20 Minuten konnte man sich dann noch mal bei Grundtechniken in bekannten Kombinationen auspowern.

Die von mir geleiteten 30 Minuten waren nun eher was für den Hirnabschnitt, der Wissen in Bewegung umsetzen soll. Dazu kann man nur ganz wertneutral feststellen, dass das ja bei jedem anders ausgeprägt ist ☺

Bei Kommandos meinerseits wie z.B. „Hachime!“ gab es dann in schöner Regelmäßigkeit Kommentare wie „Rosi sagt aber immer LOS!“ Offenbar hatten einige Mitkämpfer den Bericht über mein Kindertraining gelesen! Nach ein paar Koordinations- und Bodenübungen (Ne-Keri-Waza) übergab ich an Ulrike und Laurant.

Passend zu den gerade geübten Kurzdistanz-Techniken gab es danach Chinte und Haporen. (als wenn´s wochenlang geplant gewesen wäre!!) Laurent zeigte bei Haporen jedoch erhebliche Schwächen beim Gesäß-Wackeln! Da muss er noch dringend dran arbeiten (ginge sicherlich gut in der Warteschlange in der Mensa oder am Bus).

Fazit: Es geht notfalls auch mal ohne Nobi, aber man braucht dann für annähernd gleiche Qualität doch deutlich mehr Trainer ☺

Wieder einmal:Jochen