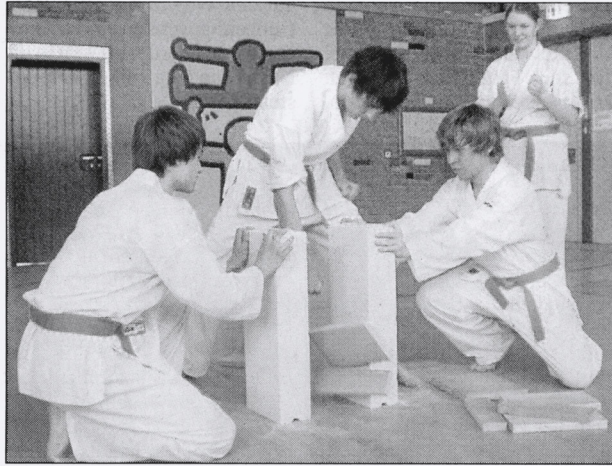


Karate Gürtelprüfung in Ellingen und Pappenheim

Ellingen/Pappenheim (pm) Knapp 40 Kampfsportler stellten sich der Karate-Gürtelprüfung am Mo. den 17.05.10 und Do. den 20.05.10 in den Schulsport-hallen Ellingen und Pappenheim. Es war eine spannende mit Adrenalin erfüllte Atmosphäre garantiert. Da sich die knapp 40 Karatesportler im Alter zwischen 5 und 50 Jahren, die sich ihrer jeweiligen Gürtelprüfung in der japanischen Kampfkunst stellten, richtig gut vorbereitet hatten, war es für die interessierten Zuschauer und Prüfer ein sehenswertes und kurzweiliges Erlebnis. Zuerst war das Aufwärmtraining durchzustehen. Koordinations- und Dehnübungen sowie Ausdauer sind hier gefragt. Es folgen Karate-Grundtechniken und einstudierte Partnerübungen, dann der Formenlauf, auf Japanisch „Kata“ genannt. Gegen Ende der etwa 1 ½ stündigen Prüfung ist noch das kämpferische Element des Kara-



te durchzustehen, das „Kumite“. Hier stellten sich die „Karatekas“ mehreren Kämpfern in unmittelbarer Folge. Auch diese Hürde wurde sehr gut gemeistert. Den Abschluss der Prüfung bildet traditionell der Bruchtest. Zur Auswahl stehen hierfür Dachziegel,

Backsteine und Holzbretter. Mit der nötigen Konzentration und entsprechender Technik wurde die nötige Schlagkraft entwickelt, um das anvisierte Objekt zu durchbrechen. Endlich ist es geschafft, es darf gratuliert werden. Die nächste Stufe im Dyna-

mic-Karate-Do haben erreicht: Weiß/gelb-Gurt: Jasmin Stoll, Ann-Maria Burzler, Medin Hodzic, Atike Kiran, Michael Grobmann, Tolga Erden, Felix Richl, Jonas Kapp, Andreas Haselmayer, Rico Bartz, Lena Riedl, Jan Christiansen, Lukas Schwab, Jan Hoffmann, Oskar Blümel, Alina Zöbelein, Max Morgott, Lukas Kamm, Lucca Ihrke, Manuel Preiß, Grace & Sara Priebusch, Lars Wolfering, Christian Bernreuther, Lukas Hunecker, Nadja Barthel, Robert Brylinski, Simon Morgott, Mario Steinmetz und Niklas Oppermann. Grün-Gurt: Chris Nestmeyer, Leandra Kandziora, Jan Meyer und Dustin Wongsurawat. Blau-Gurt: Uwe Halbmeier, Ronny Vogel, Klaus & Lisa Kamm. Informationen zu unseren Karate-Abteilungen des UFC-Ellingen e.V. und UFC-Pappenheim e.V. finden Sie auf unserer Homepage www.dynamic-karate.de und www.ufc-ellingen.de

38 Kämpfer bei Gürtelprüfung erfolgreich



ELLINGEN/PAPPENHEIM – 38 Kampfsportler der beiden Unabhängigen Freizeitclubs Ellingen und Pappenheim haben vor Kurzem ihre Karate-Gürtelprüfung erfolgreich abgelegt. Die Athleten im Alter zwischen fünf und 50 Jahren mussten zunächst ein Aufwärmtraining mit Koordinations- und Dehnübungen sowie Ausdauerelementen absolvieren. Es folgten Karate-Grundtechniken und Partnerübungen, dann der Formenlauf. Zudem mussten die Teilnehmer noch ihre kämpferische Fähigkeiten unter Beweis stellen. Im „Kumite“ stellten sich die Karatekas mehreren Kämpfern in unmittelbarer Folge. Auch diese Hürde wurde sehr gut gemeistert. Den Abschluss bildete traditionell der Bruchtest. Zur Auswahl standen Dachziegel, Backsteine und Holzbretter. Mit der nötigen Konzentration und

entsprechender Technik wurden die anvisierten Objekte durchbrochen. Die nächste Stufe im Dynamic-Karate-Do haben erreicht im Weiß/Gelb-Gurt: Jasmin Stoll, Ann-Maria Burzler, Medin Hodzic, Atike Kiran, Michael Grobmann, Tolga Erden, Felix Richl, Jonas Kapp, Andreas Haselmayer, Lena Riedl, Jan Christiansen, Lukas Schwab, Jan Hoffmann, Rico Bartz, Oskar Blümel, Alina Zöbelein, Max Morgott, Lukas Kamm, Lucca Ihrke, Manuel Preiß, Grace und Sara Priebusch, Lars Wolfering, Christian Bernreuther, Lukas Hunecker, Nadja Barthel, Robert Brylinski, Simon Morgott, Mario Steinmetz und Niklas Oppermann. Grün-Gurt: Chris Nestmeyer, Leandra Kandziora, Jan Meyer und Dustin Wongsurawat. Blau-Gurt: Uwe Halbmeier, Ronny Vogel, Klaus und Lisa Kamm.