

## Sportliches Highlight

Gerolsheim. Nach rund dreijähriger intensiver Vorbereitung in mehr als 200 Trainingseinheiten, Sonderlehrgängen und Weiterbildungen haben Ende Juli insgesamt 14 Prüflinge des Kampfkunstzentrums Gerolsheim souverän ihre Prüfung zum Schwarzgurt (DAN) im Shotokan-Karate abgelegt und mit Bravour bestanden. Der DAN stammt aus dem japanischen Budo und bezeichnet im Karate die Stufe des Meistergrades.

Den ersten DAN erreichten 6 Prüflinge, den zweiten DAN 5 Prüflinge, den dritten DAN 2 Prüflinge und den vierten DAN 1 Prüfling. Die Prüfung fand unter den strengen Augen von Shihan Dieter Ebner (8. DAN und Großmeister) und von Sensei Axel Lukas (4. DAN) statt und erstreckte sich über mehrere Stunden. Geprüft wurden dabei die Bereiche Grundschule (Kihon), Kata (stilisierter Kampf gegen imaginäre Gegner), Kata-Bunkai (Anwendungsbeispiele für Kata-Sequenzen) und Zweikampf (Kumite). Der Schwierigkeitsgrad für alle Bereiche wächst dabei mit dem angestrebten DAN-Grad.

Die Grundschule bestand aus Hand- und Fußtechnik, die sowohl einzeln, als auch in anspruchsvollen Kombinationen gezeigt werden mussten. Im nächsten Bereich, der Kata, mussten mindestens zwei unterschiedliche Katas gezeigt werden: Eine vom Prüfer festgelegte Kata und eine vom Prüfling gewählte Kür-Kata. Eine

Kata besteht dabei aus bis zu 80 unterschiedlichen Kampfsequenzen. Anschließend mussten alle Prüflinge Anwendungen zur Verteidigung demonstrieren, die Sie aus einer Kata ableiten mussten. Den Abschluss der DAN-Prüfung bildete der Bereich Kumite, bestehend aus Jiyu-Ippon-Kumite (Zweikampf mit vorgegebenen Angriffen) und Jiyu-Kumite (Freikampf). Hier konnten die Prüflinge ihre Flexibilität, verbunden mit exakten und kontrollierten Angriffs- und Abwehrtechniken demonstrieren.

Die erfolgreich absolvierte Prüfung stellte sowohl für den Verein als auch für die Prüflinge das Highlight dieses Jahres dar. Insbesondere für die 6 neuen Schwarzgurte, beginnt nun im Karate ein ganz neuer Abschnitt. Bestanden haben zum 1. DAN Brittney und Wendy Habermehl (Grünstadt), Keshia Graber (Heßheim), Stefanie Welz (Kleinniedesheim), Nicolas Walter (Neuleiningen) und Jochen Tisch (Großkarlbach).

Den 2. DAN haben Alexandra Thomas-Graber (Heßheim), Elisa Tisch (Großkarlbach), Franz Brossart (Großniedesheim), Timo Hebecker (Lambsheim) und Wolfgang Anthony Eiden (Hettenleidelheim) bestanden. Bernd Balthasar (Kirchheim) und Tina Weigel (Mannheim) haben Ihre Prüfung zum 3. DAN erfolgreich absolviert und Dieter Egenlauf (Grünstadt) seine Prüfung zum 4. DAN.