

## Novemberlehrgang mit Sensei Frank Pelny

>>> 19. bis 20.11.2016 <<<



### Frank Pelny - Sensei

- 6. Dan SHOTOKAN KARATE
- 5. Dan RYÛKYÛ KOBUDÔ
- 4. Meistergrad SaCO



Der Novemberlehrgang 2016 mit Sensei - Frank Pelny fiel wieder sehr lehrreich und vielversprechend aus. Die Karateka aus Leipzig, Jena und Nordhausen waren wieder fleißig dabei. Dieses Mal bekamen wir auch Besuch aus Wittenberg, die sowohl am Karate als auch am Kobudo interessiert waren.

Schon in der ersten Trainingseinheit vermittelte Frank den Anfängern, dass Karatetechniken nur aus natürlichen und entspannten Bewegungen bestehen. An verschiedenen Beispielen zeigte Sensei Pelny die parallelen der Bewegungen im Alltag und im Karate. Das Zentrum unseres Körpers spielt dabei eine entscheidende Rolle im Karate, da zahlreiche Techniken über die Mitte verlaufen. Weiter ging es mit der Grundschule, wobei es hauptsächlich um die Ausführung von Blöcken ging mit Augenmerk auf das richtige Ausholen und Aufdehnen des Körpers. Für dieses Training eignete sich hervorragend die Kata Taikyoku Shodan, damit auch alle auf ihre Kosten kamen, wurden noch zusätzliche Techniken eingebaut (z.B. Age-Uke, Utchi-Uke, Soto-Uke, ...). Selbst hier muss bei Drehungen und Wendungen von 90° und 180° der Weg über die Mitte beachtet werden. In der 2. Trainingseinheit konnten die Prüflinge voll durchstarten, Schwerpunkt in dieser Einheit war die Heian Yondan und ihre Entschlüsselung in Form des interpretierten Bunkai's.

Das Ziel für die 1. Trainingseinheit der fortgeschrittenen Gruppe war darauf ausgelegt, aus lockerem und entspannten Zustand in kürzester Zeit eine Technik zum Maximum der Endspannung zu bringen, dem sogenannten Kime. Dieses Dynamiktraining wurde in Bahnen an hintereinander gereihten Gyaku-Zuki geübt, um den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung zu manifestieren. Anschließend wurde bei diesen Techniken auf das exakte Timing geachtet, während das Tempo erhöht wurde und verschiedene Varianten der Nachstellschritte (Suri-Ashi) hinzukamen. Das Niveau in der 2. Trainingseinheit wurde mit der Kata „Gojushiho-Dai“ sehr hoch gesetzt. Die „Große 54 Schritt-Kata“ ist neben der „Gojushiho-Sho“ und der „Unsu“ die längste und schwierigste Shotokan-Kata, die auf viel Erfahrung und hohem technischen Niveau aufbaut. Mit Ablauf und einen Teil des Bunkai's waren alle Karateka gefordert und ausgelastet.

Im Anschluss der Karateeinheiten fand die SaCO-Einheit statt. Schon zu Anfang wurde durch die SaCO-Grundkombination der Unterscheid zwischen Kampfkunst und Selbstverteidigung deutlich. Die effektive Gegenwehr trotz körperlicher Unterlegenheit in möglichst realistischen Situationen wurde dieses Mal verschiedene Arten der Handgelenksbefreiungen geübt.



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Jitoku-Do Halle e.V.  
[www.karate-halle.de](http://www.karate-halle.de)  
Wir sind Mitglied im Deutschen Karate Verband  
[www.karate.de](http://www.karate.de)



## Novemberlehrgang mit Sensei Frank Pelny

>>> 19. bis 20.11.2016 <<<

Nach der letzten Trainingseinheit folgten die Prüfungen. Es wurden 2 erfolgreiche Prüfungen zum 4. Kyu abgelegt. Wir gratulieren an dieser Stelle den beiden Prüflingen für ihre erfolgreiche und gute Prüfung.



Am Ende des ersten Tages überreichten wir Sensei Pelny zum 20-jährigen Jubiläum unserer gemeinsamen Trainingswochenenden in Halle ein Dankeschön.

Als Belohnung und Ausklang des vielversprechenden und gelungenen Tages ging es am Abend zum Asiaten um die Ecke, um in gemütlicher Runde noch das Mondo, das Gespräch unseres Weges, zu führen.

Am Sonntag, den 20.11.16 wurde Kobudō trainiert. Zuerst haben alle Lehrgangsteilnehmer das Bo-Kihon wiederholt, um die Grundlagen zu festigen und den Details Beachtung zu schenken. Nach der Aufteilung von Anfängern und Fortgeschrittenen wurden entsprechende Katas mit dazugehörigem Bunkai trainiert. Anschließend durften die Kyu-Grade mit Nunchaku-Ersatz und die Dan-Grade mit der Sai üben.



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Jitoku-Do Halle e.V.  
[www.karate-halle.de](http://www.karate-halle.de)  
Wir sind Mitglied im Deutschen Karate Verband  
[www.karate.de](http://www.karate.de)



## Novemberlehrgang mit Sensei Frank Pelný

>>> 19. bis 20.11.2016 <<<



Das Karate und Kobudo kinderleicht zu erlernen ist, zeigte uns die 10-jährige Maja aus Wittenberg. Mit ihrem Ehrgeiz, Konzentration und Durchhaltevermögen, an beiden Tagen, könnte der eine oder andere noch viel von ihr lernen.

*Berichterstellung: Hjördis*



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Jitoku-Do Halle e.V.  
[www.karate-halle.de](http://www.karate-halle.de)  
Wir sind Mitglied im Deutschen Karate Verband  
[www.karate.de](http://www.karate.de)

