

Karate – Fitness – Urlaub 2009 auf Mallorca

Auch in diesem Sommer luden das SKD Bad Salzuflen und die Sportschule Mark Haubold zum einem besonderen Trainingsevent auf die Balearen ein.

„*Karate, Fitness und Urlaub*“ waren für die 52 Teilnehmer aus Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen vom 13.-17.Juli ausgeschrieben – die dazugehörigen Inhalte sollten gruppenspezifisch durch die beiden Landestrainer **Mark Haubold** (KVN) und **Marcus Gutzmer** (RKV), sowie den Kara-T-Robic's Instructor **Frank Herholt** (SKD Bad Salzuflen) nicht nur den aktiven Karateka, sondern auch den mitgereisten Angehörigen vermittelt werden.

Auch in diesem Jahr verband der Trainingsplan über den Tag verteilt sieben Einheiten mit den wechselnden Schwerpunkten Kumite, Kata, Kara-T-Robic's, Bauch-Beine-Po, SV, Arnis und Flexi-Bar, so dass jeder überall reinschnuppern, und sich - neben dem Urlaubsgedanken - sein individuelles Fitness- und Freizeitprogramm zusammenstellen konnte.

Bereits in der früh um 07:30h begann am nur 50 m entfernten Sandstrand die erste Einheit – mal Joggen, mal Arnis, mal die Atem-Kata *Tensho*. Nach der verdienten Stärkung am Frühstückstisch wechselte man dann ins Hoteleigene Dojo, um pünktlich um 09:00h mit der einstündigen Trainingseinheit der Unterstufe zu beginnen, der sich dann wiederum die Oberstufeneinheit anschloss.

Bei Außentemperaturen weit über 30 Grad, waren die Kumite- und SV-Einheiten von **Mark Haubold** einmal mehr schweißtreibend. Trotzdem war nicht nur die Oberstufeneinheit regelmäßig gut besucht, sondern auch die Unterstufler ließen sich die Möglichkeit dieses Intensivtraining nicht entgehen.

Die komplexen und für die Wettkämpfer aktuellen Bewegungsabläufe erarbeitete er so, dass auch die Breitensportler mit den Aufgaben zu Recht kamen und jeder so für sich etwas mit ins eigene Training mitnehmen konnte.

Marcus Gutzmer erarbeitete wie im vergangenen Jahr mit der Unterstufe die Heian-Katas der Stilrichtung Shotokan, um somit eine solide Basis für die weiteren Prüfungen zu bilden. In der Oberstufe baute er in verschiedenen Einheiten systematisch die Kata GOJUSHIHO-SHO, SOCHIN und NIJUSHIHO auf. Hierbei wusste der Diplom-Trainer aus Kaiserslautern nicht nur technisch, sondern auch mit großem Hintergrundwissen über alle Stilrichtungen hinweg zu überzeugen.

Aber jeder Trainingstag hatte noch ein besonderes Highlight: Kara-T-Robics mit **Frank Herholt** vom SKD Bad Salzuflen. Selbst wenn es 50° gehabt hätte, Franky schaffte es mit seinem 60-minütigem langen Fitness-Programm nicht nur die Teilnehmergruppe zu begeistern. In diesem Jahr sprangen sogar einige Passanten von der Promenade ins Dojo und poweren – wenn auch nur kurz – mit.

Dass neben dem Trainingsprogramm aber ja auch Urlaub ausgeschrieben war, wurde für den Mittwochabend ein Bus zum Ballermann organisiert. Die Stimmung der Truppe war absolut einmalig und dies übertrug sich dann auf jede der besuchten Stationen *Bierkönig*, *Mega-Park* und *Oberbayern*; müde und ohne Alkoholbedingte Ausfälle fanden sich dann alle um 04.00Uhr morgens wieder am Bus ein, der alle sicher zum Hotel in den Norden der Insel brachte.

Nach dem Trainingsfreien Donnerstagmorgen neigte sich die Woche zu schnell wieder dem Ende zu und so traf man sich dann am Freitagabend traditionell in der Jamaica-Bar, um dort bei netten Cocktails und einer Bilder-Show eine herrliche Woche Revuepassieren und ausklingen zu lassen.

Eins war den Teilnehmer, den Referenten und auch dem Orga-Chef Frank Herholt klar: **im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!**

Wer im nächsten Jahr auch viele interessante Menschen kennenlernen und neue (Karate-)Freunde gewinnen will, sollte sich jetzt schon mal den **19. - 23. JULI 2010** freihalten. Weitere Infos und die Ausschreibung findet Ihr auch auf **www.karate-salzuflen.de**

Volker Bernardy
Karate Dojo Vulkaneifel