Kata-Lehrgang im TuS Oestringen

Die Schüler der Effektiven Selbstverteidigung des TuS Oestringen nahmen am 11.03.2023 an einem Kata-Lehrgang teil. Durchgeführt wurde dieser von den Trainern Karl-Heinz Adolph und Jeanette Netzelmann.

Katas haben ihren Ursprung aus dem traditionellen Kampfsport und sind teilweise sehr alt. Neben diesen gibt es auch moderne, die aus den „neueren“ Kampfsportstilen entstanden sind. Das sogenannte „*Kata-Laufen*“ bedeutet, dass verschiedene Angriffs- und Verteidigungsformen gegen imaginäre Gegner durchgeführt werden. Dabei ist wichtig, dass die vorgegebene Reihenfolge von Schritten, Blöcken, Schlägen und Tritten unbedingt eingehalten werden muss.
Auf diesem Lehrgang wurden folgende Katas trainiert:

- die Einzelstock-Kata ohne und mit Partner
- die Taikyoku Shodan
- die Doppelstock-Kata und
- die Haian Shodan

Am Ende des Tages waren sich alle einig, so ein Lehrgang hat es in sich. Dabei ist es nicht die körperliche Anstrengung, die im Vordergrund steht, sondern es wird hierbei ein hohes Maß an Konzentration und Koordination abverlangt. Dieses trifft vor allem bei der Doppelstock-Kata zu.
Trotz der Anstrengungen waren alle Budokas froh darüber, an diesem Lehrgang teilgenommen zu haben.

© TuS Oestringen 2023
Alle Inhalte dieses Berichtes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim TuS Oestringen. Weitergabe, auch auszugsweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.