

## **Trainingslager im Strombad**

Vom 19. bis 21. Mai war es wieder soweit. Für insgesamt 24 Teilnehmer, die Trainer eingeschlossen, hieß es für Drei Tage volles Programm im vereinsinternen Trainingslager. Der Trainingsort war nicht wie gewöhnlich das Dojo – nein – bei sonnigem Wetter mit Temperaturen bis zu 28 °C wurde im Cottbuser Strombad draußen trainiert, gegessen und mit spaßigen Spielerunden wie auch kleineren Wettkämpfen gemeinsam Zeit verbracht. In jeweils Zwei Gruppen wurden parallel verschiedene Stile gelehrt, unter anderem das Shotokan gemeinsam mit dem Oyama Karate, das Combat Arnis, das Bo-Jutsu, Jiu Jitsu und die Selbstverteidigung.

### Tag 1: Freitag

Pünktlich um 14:30 Uhr wurde das kleine aber feine Lager eröffnet. Kurz darauf begannen auch schon die Einheiten, welche jeweils 45 Minuten andauerten. Gelehrt und gefestigt wurden unter anderem das Kumite im Karate, einige Selbstverteidigungstechniken für die kleinen, eine Verbindung von Arnis und Jiu auf dem Augenmerk der Verteidigung und Entwaffnung, wie auch im Bo-Jutsu die Grundtechniken. Nach den ersten körperlichen Anstrengungen war der Geist dran, welcher sich beim Mondo austoben konnte. Zum Abschluss des Tages gab es leckere gebratene Nudeln und für alle die im Dojo übernachteten einen kleinen Überraschungsfilm, natürlich mit Verbindung zu den Kampfkünsten 😊.

### Tag 2: Samstag

Früh aufgestanden hieß es erstmal Frühsport für alle. Um gestärkt in den Tag zu starten gab es ein gemeinsames Frühstück und dann ging es auch schon los. Wie am Vortag lag im Karate das Augenmerk auf dem Kumite und im Combat Arnis wurden fleißig Partnerübungen wie auch Verteidigungen erlernt und gefestigt. Vor dem Mittagessen gab es um den Kopf freizubekommen eine kleine Spielerunde. Um die Laune weiterhin oben zu behalten gab es eine kleine aber nicht einfache Aufgabe – Pantomime. Ein Spiel welches die Kreativität der Kinder auf die Probe stellte. Kurz darauf standen die nächsten Einheiten bis 17:30 Uhr auf dem Programm. In der Selbstverteidigung wurden Situationen nachgespielt und im Bo-Jutsu Techniken erlernt, wiederholt und Katas gelaufen, wie auch deren Anwendung.

Ein Spiel für Zwischendurch darf bei dem ganzen Training nicht fehlen, so verging die Zeit bis zum Essen wie von selbst. Diesmal gab es was vom Grill mit selbstmitgebrachten Salaten und vielem mehr. Für die Dojo-Schläfer gab es als Belohnung am Abend einen weiteren Film.

### Tag 3: Sonntag

Früh aufgestanden aber ohne Frühsport ging es an den letzten Tag. Noch vor dem Frühstück halfen alle beim Aufräumen mit und haben sich dafür eine Stärkung verdient. Die letzten zwei freiwilligen Einheiten im Karate als auch im Bo-Jutsu und Combat Arnis standen bis zum Mittag an. Für alle anderen hieß es Spiel und Spaß als krönenden Abschluss des Trainingslagers.

Nach diesen vollen Drei Tagen mit viel Training, neuen Einblicken aber auch Spaß mit den Freunden und Trainingskameraden können alle sagen, es war alles dabei. Jeder hatte die Möglichkeit sich zu verbessern und neues zu lernen, in den Dingen die ihn interessieren. Zudem wurde das Durchhaltevermögen, wie auch die Konzentration geschult. Jeder der dabei war kann stolz auf seine Leistungen sein, die großen wie auch die kleinen Kämpfer.