

## Karate – Regelmäßiges Training zahlt sich aus

### Osteroder Karatesportler wieder sehr aktiv – Danprüfungen in Hildesheim absolviert

Auch in diesem Jahr waren die Karatesportler des MTV Osterode wieder sehr aktiv, trafen sich zum regelmäßigen Training, zur MTV-Wanderung und der Karatewanderung im Herbst. Auch wichtige Prüfungen standen an. Am Pfingstsamstag kamen Karateka aus dem Raum Niedersachsen und aus anderen Bundesländern in der Sporthalle am Pfaffenstieg in Hildesheim zusammen. Abgenommen wurden auf Bundesebene Prüfungen zum ersten bis 5. Dan.

Vor den Erfolg hat der Herr bekanntlich den Schweiß gesetzt, ein gerne bemühter Sinnspruch, der an diesem Tag durchaus zutraf, aber auch eine lange Trainingsphase der Sportler aus Osterode begleitete. Intensiv hatten sich Uwe Fiedler (1 Dan), Karatetrainer beim MTV Osterode, und Michael Paetzold (1. Kyu) auf das Ereignis vorbereitet und schlossen die Dan-Prüfungen jetzt mit Erfolg ab.



*U. Fiedler – A. Azakli – M. Paetzold – W. Ehrenberg*

Uwe Fiedler erreichte den 2. Dan und Michael Paetzold den 1. Dan und freute sich über seinen Schwarzugurt ebenso, wie über das Lob der hochdotierten Prüfer, Karate-Urgestein Albrecht Pflüger (8. Dan), Dieter Mansky (7. Dan), Präsident des Niedersächsischen Karateverbandes, sowie Bernd Schäfer (5. Dan) vom ausrichtenden Karateverein Hildesheim über einen guten Leistungsstand.

Besonders aber würdigte Mansky während der feierlichen Urkundenvergabe die Verdienste um den Karatesport von Aytekin Azakli, mehrfacher Landes- und Deutscher Meister, der auch die Osteroder Sportler so erfolgreich unterrichtet und ihr Fortkommen durch konsequentes Training fördert. Zusammen mit Wolfgang Ehrenberg, Leiter des Dojos in Gronau und früher mit Lehrtätigkeiten im Osteroder Dojo betraut, erkämpfte er sich den 5. Meistergrad.

Den Danprüfungen vorangegangen waren am Sonnabend im Rahmen des traditionellen Pfingstlehrgangs mehrere attraktive Trainingseinheiten mit Albrecht Pflüger und Dieter Mansky. Kihon des Prüfungsprogramms, Kata und wichtige Grundtechniken und Technikkombinationen standen auf dem umfangreichen Programm. Während der Danprüfungen im geschlossenen Kreis selbst wurden Grundschule, Kata, Bunkai (praktische Anwendung), Jiyu Kumite und freier Kampf gegen verschiedene Partner abgefragt. Der sportliche Erfolg der MTVler aus Osterode in Hildesheim wird Antrieb sein, zusammen mit Aytekin Azakli weiter an der Qualität des Karatesports in Osterode zu arbeiten.

Am 9. und 10. Juli bot dann Aytekin Azakli in Zusammenarbeit mit dem Osteroder Karateverein zum zweiten Mal einen zweitägigen Karatelehrgang (Shotokan) in der MTV-Sporthalle an der Bleichestelle an. Je zwei Trainingseinheiten für die Unter- und Mittelstufe sowie die Fortgeschrittenen standen am Samstag auf dem Programm, am Sonntag ging es dann für beide Gruppen am Vormittag in die nächste Runde, bevor die Kyu-Prüfungen anstanden. Vorher allerdings schaute sich der in zahlreichen Turnieren erfahrene und erfolgreiche

Kampfsportler Azakli seine Schützlinge genauer an, prüfte während des Trainings ihren Leistungsstand und konnte schließlich nicht jeden zur Leistungsabnahme zulassen.

Grundtechniken, ihre exakte und effektive Ausführung in tiefen Ständen sowie einige Katas waren vor allem Bestandteil des Trainings bis zur Mittelstufe. Aytekin Azakli nahm sich viel Zeit für jeden einzelnen Teilnehmer. Die Fortgeschrittenen übten sich im Freikampf, erprobten Angriffs- und Verteidigungsvarianten mit teils komplexen Technikfolgen aus Blöcken, Schlägen und Tritten. Verschnaufpausen gönnte der Hildesheimer Trainer, der zweimal im Monat die MTV-Sportler in Osterode unterrichtet, den Lehrgangsteilnehmern wenig, und so wurden es sowohl körperlich anstrengende aber auch anregende und lehrreiche Tage. Auch wenn Sportler aus Duderstadt und Göttingen nach Osterode gekommen waren, hätte sich die ausrichtende Karatesparte des MTV eine größere Beteiligung gewünscht.

Auch für kommendes Jahr ist ein Lehrgang in Osterode geplant, der Termin ist noch offen. Ihre Prüfungen abgelegt haben Ruven Oertelt (Gelbgurt), Melanie Sachwitz und Jian-Luca Caputo (oranger Gurt) sowie Christopher Rott (zweiter Braungurt).

Einmal im Jahr kommen Kampfsportler verschiedener Sparten in Osterode zu einem gemeinsamen Training zusammen und tauschen ihre Erfahrungen aus. Am Mittwoch, dem 16. November, war es

wieder soweit. Judo-, Karate- und Ju-Jutso-Sportler stellten den Teilnehmern in der Lindenberghalle ausgewählte Techniken vor, die dann bei allen gleich zur Anwendung gelangten und erprobt wurden. Schnell wurden viele Gemeinsamkeiten, aber auch die Unterschiede in den einzelnen Sportarten deutlich, die in Osterode alle auch als Breitensport betrieben werden. Doch vieles, was für die einen tägliche Routine ist, ist für die Sportler anderer Sparten dann doch völliges Neuland, und so mühten sich die Judokas eingangs redlich mit den ungewohnten Tritttechniken der Karatesportler des MTVO, die ihren Part mit dem geraden Fußstoß dem Maegeri, mit Blocks und Ausweichschritten gestalteten. Nähe zum Gegner sucht der Karateka wenig, vielmehr hält er ihn auf Distanz, um dann überraschend mit schnellen Tritt-, Schlag- und Blocktechniken sowie Fußfegern zu agieren.

Das Training der Karatesportler ist immer montags für Anfänger von 17.15-18.30 Uhr, dann für Fortgeschrittene bis 20.00 Uhr und donnerstags für Anfänger von 17.30-18.30 Uhr, dann für Fortgeschrittene bis 20.00 Uhr in der Realschulhalle auf dem Röddenberg.

Spartenleiter ist Uwe Fiedler, vertreten von Michael Paetzold. Thorsten Cordes (2. Braungurt) trainiert die Kinder.

Am Sport Interessierte sind immer gerne gesehen.

Michael Paetzold



*Während des gemeinsamen Training der Kampfsportler: Uwe Fiedler und Michael Paetzold demonstrieren Karate-Techniken.*

*Fotos: red.*