

## ***Schweiß, Spaß und Erfolg beim Bundeszentrallehrgang in Zeitz***

Am 20. und 21. Juni ging es für unseren DBK Cottbus zum Bundeszentrallehrgang nach Zeitz. Mit dabei waren Ben-Ole sowie unsere Senseis Chrisi, Eve und Martin.

Chrisi reiste bereits am Freitag an, während Eve und Martin sich am Samstagmorgen um 5 Uhr mit dem Zug auf den Weg machten. Die frühe Uhrzeit sollte sich jedoch lohnen, denn die Teilnehmer erwartete ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Lehrgangsprogramm.

Chrisi leitete gemeinsam mit Shihan Rauscher die Karate-Einheiten und vermittelte neben den klassischen Grundtechniken auch deren praktische Anwendung in der Selbstverteidigung sowie im Wettkampf.



Gleichzeitig trainierte Eve im Bereich Combat Arnis. Dort standen verschiedene Sinawali-Varianten, Distanzübungen und Entwaffnungstechniken aus der Reverse-Haltung auf dem Programm. Martin widmete sich dem Bo-Jutsu. Neben den Grundtechniken wurden hier die ersten sechs Partnerübungen aus den Bo-Shoden intensiv geübt.

Für Eve wurde es gegen 13 Uhr besonders spannend: sie stellte sich ihrer Prüfung zum 2. Antas. Unter den wachsamen Blicken von Sensei Tobias und Sensei Marcell musste sie bei schweißtreibenden 37 Grad und tropischer Luftfeuchtigkeit über eineinhalb Stunden lang ihr Können unter Beweis stellen. Unterstützt wurde sie dabei von Chrisi und Martin, die ihr als Prüfungspartner zur Seite standen und ebenfalls über die gesamte Prüfungsdauer gefordert waren. Technik, Ausdauer und Konzentration wurden ihr dabei alles abverlangt und das mit Erfolg!





An dieser Stelle gratulieren wir Eve ganz herzlich zur bestandenen Prüfung zum 2. Antas! Wir sind stolz auf diese starke Leistung.

Nach dem ersten intensiven Lehrgangstag war eine erfrischende Dusche mehr als verdient. Anschließend ließen wir den Abend gemeinsam mit vielen Freunden aus den anderen Vereinen bei einem gemütlichen Abendessen ausklingen.

Neben gutem Essen blieb natürlich auch genügend Zeit für interessante Gespräche und einen intensiven Austausch.

Der Sonntag begann bereits um 7:30 Uhr mit einem fantastischen Frühstück, das die nötige Energie für den zweiten Lehrgangstag lieferte. Im anschließenden Training wurden die Inhalte des Vortages wiederholt, gefestigt und weiter vertieft. Besonders im Combat Arnis rückten diesmal die Distanzübungen in den Mittelpunkt. Dabei wurde trainiert, wie man sich mit den kurzen Sticks erfolgreich gegen Langwaffen wie den Bo behaupten kann.



Nach zwei intensiven, lehrreichen und gleichzeitig sehr schönen Tagen machten wir uns gegen Mittag gemeinsam auf den Heimweg. Neben vielen neuen Trainingsimpulsen nahmen wir vor allem tolle Erinnerungen, wertvolle Erfahrungen und die Freude auf das nächste Wiedersehen mit nach Hause.

Ein herzliches Dankeschön gilt den Organisatoren, Referenten und allen Helfern, die diesen gelungenen Bundeszentrallehrgang möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang!

