

Karate Dojo Rüsselsheim e.V.

# Thorsten Steiner am 6.5.23 in Rüsselsheim



Über 110 Teilnehmer aus Hessen und Rheinlandpfalz kamen zum Karatelehrgang mit Thorsten Steiner in die Max Planck Halle in Rüsselsheim. Mit Thorsten gab es ein umfangreiches Angebot, ein spezielles Kindertraining hin bis zur speziellen Weiterbildung von Trainern und Übungsleitern in „Teach the Trainer“.

Das Kindertraining wurde auch sehr gut von den eigenen vereinsinternen Kindern besucht, alle hatten sehr viel Spaß! Für Vereinsmitglieder war die Teilnahme kostenlos. Das Thema Hüfteinsatz und Schrittbewegung beim normalen Vorwärtsgehen (Mae Ashi) mit Technik und das gleich in diagonaler Form (Gayku) zog sich durch alle Trainingseinheiten und Übungen. Es gab wieder sehr viele Anregungen für das eigene Training, was eine Teilnahme bei Thorsten immer wieder lohnt!!!



Aufstellung zum Unterstufentraining, was auch Dan Träger besuchten, um Methoden zu lernen oder die Anfänger zu unterstützen.



Aufstellung zum Oberstufentraining mit Kihon aus der Gojushiho Sho und der Jì'in mit Ablauf und Bunkai



Nach dem langen Tag gab es dann noch eine Gürtelprüfung. Es bestanden alle, teilweise auf sehr gutem Niveau!

