

## **Abteilungsbericht der Abteilung Karate vom VfL**

Unsere neue Abteilung besteht seit dem 01. Mai 2024 im VfL und wir freuen uns nun ein Teil dieses großen Sportvereins in Berlin-Lichtenrade zu sein. Dabei möchten wir uns noch einmal für die herzliche Aufnahme bedanken und hoffen durch unser Mitwirken den VfL zu bereichern.

Die Mitglieder der Abteilung entstammen einem langjährigen Karate-Verein in Lichtenrade und sind mit aktuell 10 Personen vertreten. Dabei haben wir Kameraden im jugendlichen und im erwachsenen Alter beim Training. Das Training findet zweimal wöchentlich unter den erfahrenen Trainern Florian Knaust und Alexander Burghardt statt. Florian (4. Dan) betreibt Karate seit rund 35 Jahren (24 Jahre Trainererfahrung) und Alexander (2. Dan) betreibt Karate seit 25 Jahren (18 Jahre Trainererfahrung). Beide Trainer besitzen zudem anerkannte Prüferlizenzen beim Berliner Karate Verband sowie beim Deutschen Karate Verband und können bis zum höchsten Kyu-Grad prüfen.

Die wesentlichen Bestandteile unseres Karate-Trainings sind die Freude am Bewegen, das Verbessern eigener Fähigkeiten und das Erlernen eines besseren Körpergefühls. Unsere Trainingsinhalte bestehen aus dem Erlernen von Techniken und Prinzipien in allen Distanzen, vom Fußtritt bis zum Wurf, dem lockeren Freikampf, der Selbstverteidigung und traditionellen Übungen. Hierzu gehören u.a. ein intensives Aufwärmen, Übungen an ausgewählten Schlagpolstern und mit dem Partner. Wichtig ist dabei der Selbstschutz, insbesondere vor Verletzungen, und der Schutz des Trainingspartners.

Die unkomplizierte und freundliche Mitnutzung der Sporthalle der Georg-Büchner-Oberschule gemeinsam mit der bestehenden Kampfsportabteilung unter dem Trainer Joachim Göhrmann hat uns den Einstieg beim VfL erleichtert. Gemeinsam nutzen wir das vorhandene Trainingsmaterial und sind für neue Interessenten jederzeit offen.

Auch zukünftig hoffen wir mit unserem Trainingsangebot das Spektrum an Sportarten im VfL erweitern zu können und sind gespannt, was die Zukunft so alles bringt.

Abteilungsleiter Karate im VfL