



SWISS TRADITIONAL FUDOKAN SHOTOKAN KARATE-DO FEDERATION

STFSKF Member of European Traditional Fudokan Shotokan Karate-Do Federation ETFSKF
Member of World Traditional Fudokan Shotokan Karate-Do Federation WTFSKF

Dritte Kader Training Swiss Fudokan Federation 10.03.2012 in Dietikon



Das dritte Kader Training Swiss Federation wurde in Dietikon mit noch grösserem Interesse und im Beisein aller unseren Fudokaner erhalten. Wieder haben unsere junge Karateken den Willen und Interesse für neue Entdeckungen, neue Techniken und den Wunsch besser zu werden gehabt. Ihr Ziel ist immer um einen Schritt voraus zu sein, als andere Karateken in der Umgebung.

Das Training wurde von Sensei Dany de la Rosa geführt. Er präsentierte uns einen Spectrum von Verteidigungs, Ausweichungs und Angriffs Techniken. In der Verteidigungs Technik, erklärte er das während des Kampfes alle Teilnehmer maximal konzentriert, auf alle Bewegungen des Gegners sein müssen. Man muss schnell einsehen welche seine Möglichkeiten sind (von denen man sich hüten sollte) und was seine Schwächen sind (welche man ausnützen sollte), damit es zu einem gewünschtem Sieg kommt.

Mit der Ausweich Technik hat Sensei Dany de la Rosa erklärt, das in diesen Momenten wichtig ist die Ruhe zu bewahren, gelöst zu sein und den Angriff vom Gegner abzuwarten. In dem selben Moment ausweichen und sofort mit Gegenangriff, den Gegner überraschen, so erzielt man den gewünschten Sieg.

Mit der Demonstration der Angriff Techniken, zeigt er Kombinationen von schnellen Angriff Techniken und Benützung von Fuss, Hand Technik. Sensei Dany zeigte schnellen Gebrauch von irritierenden Techniken, vor dem Angriff. Der Gegner sollte provoziert werden mit verschiedenen irritierenden Techniken, damit seine Konzentration abfallen würden und in dem Moment von Unaufmerksamkeit sollte angegriffen werden.

Im abschliessendem Teil des Trainings versammelte Sensei Dany alle Fudokaner um sich und haltete eine mentale Trainings Vorbereitung. Sensei Dany erwähnte die Vorbereitungen aus eigener Erfahrung, dass man arbeitet, trainieren und alle physischen Techniken bewältigen sollte.

Neben dem physischem muss man sich selbst auch mental vorbereiten. Sie sollten nicht an einem Wettbewerb erscheinen, wenn Sie nicht mental vorbereitet sind. Monatelanges Training darf nicht umsonst sein. Dazu war der maximale Wunsch und Wille für den Sieg nicht vorhanden. Sie haben auch den Schiedsrichtern, dass Sie den Sieg mehr als ihr Gegner wollen, nicht gezeigt.

Es ist sehr wichtig, das Schiedsrichter in Ihrem Gesichtsausdruck den Glanz Ihrer Augen sehen und die Mentale Energie für den Sieg spüren. Alle Anwesenden Fudokaner haben die Nachricht begriffen, von Sensei Dany.

Physisch stark sein, aber mental noch stärker.

Mit der Verbindung von physischer und mentaler Bereitschaft, ist der Weg zu Erfolg und Sieg im Voraus garantiert.

Autor
Goran Asanin
aschanin@yahoo.de
079 387 41 21