

# Kyodai Herbstlager 2018

Sonntag, 30. September

Das Lager begann am Bahnhof Muttenz um 7:00 Uhr, wo sich alle voller Vorfreude trafen. Nachdem das ganze Gepäck durch gute Tetris-Packer verstaut wurde, machten sich die 6 Autos auf den Weg nach Lauterbrunnen. Bei einem Zwischenstopp auf einer Raststätte wurde der Hunger durch ein paar „Gipfeli“ gestillt und die Beine vertreten. Nach einer weiteren Stunde, kamen die ersten Autos in Lauterbrunnen an. Dort ging es dann mit der Gondel und der Bergbahn weiter nach Mürren. Wir zogen in unsere Zimmer ein und schon stand das Einführungstraining vor der Tür. Als das Training eine Stunde später vorbei war, stürzten sich alle hungrig auf das Mittagessen. Nachdem die Mägen gesättigt wurden, nutzten die einen ihre Mittagspause für einen Mittagsschlaf, während sich andere mit Ping-Pong begnügten. Um 14:20 Uhr, trafen wir uns vor dem Sportchalet und machten uns gemeinsam auf den Weg zur Turnhalle, welche weiter oben im Dorf liegt, um dort dem zweiten Training entgegenzutreten. Als die abwechslungsreichen zwei Stunden vorbei waren, schafften wir es noch, unter dem Kommandanten Pascal, unser Tatami für die bevorstehenden Trainings, wie ein Puzzle, zusammen zu legen. Danach begann die offizielle Freizeit, in der man die Möglichkeit hatte ins Schwimmbad zu gehen, joggen zu gehen, sich auszuruhen oder sich im Sportchalet anderweitig zu beschäftigen. Mit dem leckeren Abendessen neigte sich der Tag auch langsam dem Ende zu. Bis zur Nachtruhe konnte jeder seinen Abend nach eigenen Wünschen ausklingen lassen. Müde, erschöpft, aber trotzdem voller Motivation und Vorfreude auf den nächsten Tag, legten sich alle schlafen.

Andrijana und Shawney

Montag, 01. Oktober

Um 07.00 Uhr hat unser Tag mit Morgenfitness begonnen. Nach 20 min Training gab es Frühstück im Speisesaal. Die Auswahl war gross: man konnte wählen zwischen verschiedenen Broten, Käse- und Fleischsorten, Cornflakes mit Joghurt oder Birchermüesli, Früchten und Aufstrichen. Zum Trinken gab es Milch mit Ovomaltine- oder Schokoladenpulver, Orangensaft, Kaffee oder eine vielfältige Teeauswahl. Nach dem Frühstück ging es um 09.00 Uhr mit einem Kihon-Training mit Senpai Pascal weiter. In dem Training trainierten wir verschiedene Beintechniken als Prüfungsvorbereitung. Nach einer kurzen Pause ging es dann um 10.45 Uhr mit Senpai Marco weiter. Mit ihm trainierten wir die Kata Gankaku. Nach 1h hartem Training konnten wir uns ein wenig ausruhen und uns auf das Mittagessen freuen. Zum Essen gab es Kartoffelstock mit Brauner Sauce mit Fleisch und Currysauce mit Gemüse für die Vegetarier.

Danach gab es Siesta und um 14.30 ging es mit einem Kumite-Training, geleitet von Sensei Valentina, weiter. Nach einem anspruchsvollen Aufwärmen gab es einen Postenlauf bei dem wir Kampfkombinationen trainierten. Von 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr trainierten wir mit Sensei Zoran Selbstverteidigung. Um 17.00 Uhr ging es für die, die Lust hatten im örtlichen Hallenbad im Jacuzzi weiter. Um 19.00 Uhr gab es dann Nachtessen. Die Pasta Party bestand aus: Cannelloni, Spaghetti und Tortellini mit Tomatensauce und Käse. Zum Dessert gab es ein Schokoladentörtchen. Danach haben wir Pingpong gespielt und die ersten sind schon bald schlafen gegangen, da wir am nächsten um 06.00 Uhr aufstehen mussten um zu joggen.

Nico Habegger, Nicolas Müller

## Dienstag, 2. Oktober

Am Dienstag, dem 2. Oktober, durften wir um 6:00 Uhr aufstehen, so dass wir um 6.15 Uhr alle zusammen Joggen gehen konnten. Zuerst wärmten wir uns alle zusammen auf und dann teilten wir uns in zwei Gruppen. Nachdem wir ungefähr eine halbe Stunde gejoggt sind, gingen wir gemeinsam runter ins Dojo und machten Yoga mit Sempai Marco. Wir lernten Dinge wie „Der herabschauende Hund“ oder „der Krieger“. Nachdem wir das sehr erholsame Yoga beendet hatten, assen wir alle zusammen ein leckeres Frühstück. Anschliessend hatten wir eineinhalb Stunden Freizeit, in der viele von uns nochmal schlafen gingen. Um 9:00 Uhr versammelten wir uns alle wieder unten im Dojo. Dann begann erneut ein Training, geleitet von Sempai Jelena. Mit ihr machten ein ziemlich aussergewöhnliches, aber dennoch tolles Aufwärmen. Zuerst machten wir Übungen, welche unsere unteren Bauchmuskeln beanspruchten, anschliessend auch für die Hüfte, die Beine usw. Nach dem wir das Aufwärmen beendet hatten, übten wir die Grundschule, in der wir uns hauptsächlich auf die Beine konzentrierten. 15 Minuten vor dem Ende überraschte uns plötzlich Sempai Jelena mit einem coolen Zumba-Tanz. Alle hatten Spass dabei und es sah auch ziemlich lustig aus. Wir mussten alle viel lachen. Als der Tanz fertig war, hatten wir 15 Minuten Pause, in der wir uns erholen konnten. Als die Pause zu Ende war, gab es eine Stunde lang Katatraining, in der wir durch Sempai Pascal die Kata Empi lernten. Um 12:30 assen wir alle zusammen Mittag. Es gab ein Salat Buffet und eine leckere Spinatwähe. Dann hatten wir wieder zwei Stunden Freizeit, ein paar gingen in den naheliegenden Coop und kauften sich Essen und Trinken während andere Duschen gingen oder sich in ihren Zimmern ausruhten. Um 14:30 gab es Kunitetraining für alle ausser Shawney und Marijana. Sie haben sich auf zwei grosse Turniere zusammen mit Sensei Zoran vorbereitet. Wir anderen hatten Kunitetraining mit Sensei Michel und Sempai Valentina. Wir lernten viele neue aber auch anspruchsvolle Kombinationen und machten auch noch etwas Ausdauer und Krafttraining. Dann hatten wir wieder Freizeit, in der die meisten ins Hallenbad Mürren gingen. Um 19.00 assen wir alle zusammen Abendessen. Es gab wieder ein Salat Buffet und viele verschiedene Pizzen, darüber freuten wir uns alle riesig. Am Abend sassen wir alle zusammen und schauten uns Bilder von der Woche an. Um 21.00 hatten die Wettkämpfer nochmals Training mit Sensei Zoran, in dem sich jeder eine Finalkata aussuchte und diese perfektionierte.

Gegen Ende des Trainings zeigte uns Sempai Marco noch ein Video von einer Teamkata des Italienischen Nationalteams mit dem Auftrag das wie uns anschauen sollten, wie perfekt sie diese Kata ausführten. Um 21:40 war das Training zu Ende und die Wettkämpfer gingen wieder hoch in die Zimmer um zu duschen und anschliessend wieder zu den anderen zu gehen um mit ihnen den Rest des Abends zu verbringen. Um circa 23:00 gingen wir alle in unsere Betten und vielen nach einem langen und sehr lehrreichen Tag schnell in einen tiefen Schlaf.

Von Anna und Tamara.

### Mittwoch, 3. Oktober

Der Morgen startete mit einer halben Stunde Yoga mit Marco. Die müden Muskeln wurden so sanft geweckt und für den weiteren Tagesverlauf vorbereitet. Denn nach dem Frühstück ging es in der grossen Sporthalle weiter. Das Trainerteam bereitete ein polysportives Training vor. Nach einer Aufwärmrunde mit Völkiball wurde die Halle dreigeteilt. Es wurde zwischen Basketball, Kraftübungen und Unihockey rotiert. Am Ende des polysportiven Teils gab es noch eine Runde Zumba mit Jelena. Nach dem "Shaken" ging es weiter mit dem Karate-Training. Die Gruppe wurde aufgeteilt in die Prüfungs- und Wettkampfrunde und es wurde spezifisch für diese Ziele trainiert. Alle waren ziemlich froh als es zum Mittagessen ging, denn die Batterien mussten wieder geladen werden! Leider hiess es nach dem Mittag Abschied nehmen von Pascal, denn er musste zurück ins Militär. Am Nachmittag ging es weiter mit den Turnier- und Prüfungsvorbereitungen. Marijana und Shawney trainierten separat mit Sensei. Beim Abendessen waren wir wieder alle zusammen vereint. Doch noch war der Tag nicht vorbei, denn danach ging es im Dojo weiter. Alle Wettkämpfer mussten ihre Katas nochmals vorzeigen und – zur grossen Überraschung des Trainierteams – konnten alle mit ausserordentlichen Leistungen brillieren. Nach drei Tagen Trainingslager zeigten sich bereits grosse Fortschritte bei allen!

Trainerteam

### Donnerstag, 4. Oktober

Am Donnerstag, dem 4. Oktober, sind wir um 7:00 Uhr aufgestanden, um den Tag wieder mit einer Yoga Stunde von Marco zu beginnen. Als wir unsere eigene Mitte gefunden hatten und unser Körper entspannt war, begaben wir uns zum Frühstück. Wir stärkten unseren Körper mit leckeren Brötchen oder einem Müsli für die 3 stündige Wanderung die uns bevorstand. Um 9:30 Uhr trafen wir uns vor dem Sportchalet, um dann gemeinsam loszulaufen. Leon, der kleinste von allen, führte unsere Gruppe an. Der Weg ging steil bergauf, die Belohnung dafür war dann aber eine wundervolle Aussicht auf die Bergkette Eiger, Mönch und Jungfrau. Auf einer geraden Stelle bot es sich super an Karate zu trainieren und so übte jeder von uns

seine Turnier-, oder Prüfungskata. Zudem praktizierten wir auch noch Selbstverteidigung, welche wir die vorherigen Tage mit Sensei Zoran im Dojo gelernt hatten. Die Wanderung setzte sich mit einem engen, abwärtsführenden Weg fort. Nach einer Weile gelangen wir auf ein Feld mit mehreren grossen Steinen, machten es uns dort gemütlich und verspeisten unser Lunch, den wir vor dem Frühstück vorbereitet hatten. Der letzte Teil der Wanderung ging dann steil abwärts, aber alle kamen unverletzt beim Sportchalet an. Dort gab es dann eine Feedbackrunde und man hatte die Gelegenheit zu äußern, wie man das Karatelager empfunden hatte. Viele betonten in ihren Aussagen das tolle und vielfältige Trainerteam oder das bessere Kennenlernen von Klubmitgliedern verschiedenen Alters. Nach vielen positiven Aussagen wurde uns mitgeteilt, dass wir den restlichen Tag Freizeit haben. Einige gingen ins Schwimmbad, andere gingen Joggen, einige machten ein Fotoshooting und einige entspannten sich einfach nur in ihren Betten. Um 19:00 Uhr gab es dann leckeres Curry Reis zum Abendessen. Den letzten Abend verbrachten wir dann alle zusammen im Stübli und genossen die Zeit miteinander, während wir Tabu und Uno spielten. Um 22:00 Uhr gingen alle in ihr Zimmer und fielen schließlich müde ins Bett.

Isabel und Marijana

Freitag, 5. Oktober 2018

Um 7:20 Uhr hatten wir eine Yoga-„Lektion“ mit Marko-Senpai. Danach hatten wir Frühstück das wie immer sehr lecker und vielfältig war.

Später hatten wir Zeit um unsere Sportsachen anzuziehen und später ins Dojo hinunter zu gehen. Dort fand das Abschlusstraining statt. Das Training war sehr toll und es hat Spass gemacht. Nachdem Training hatten wir noch Zeit um unsere Sachen zu packen und das Zimmer sauber zu machen.

Um ca. 10:45 Uhr haben wir das Lagerhaus verlassen und sind mit der Bergbahn zurück zum Parkhaus gefahren. Danach sind wir mit den Autos nach Muttenz Bahnhof gefahren. Am Bahnhof Muttenz haben wir uns alle zusammen mit einem Kiai verabschiedet.

Von Selim, Sebastian, Jan und Antoni