Virtuelles Tuishou Treffen mit Kit Sién Tjong

Aufgrund der Corona Krise mussten wir das zweite Treffen der Tuishou Gruppe in Idar-Oberstein ins Internet verlegen. Kit Sién organisierte am 26.04.2020 von 11:00 bis 13:00 Uhr eine virtuelle Sitzung, der wir von zu Hause beitreten konnten. Den Anfang machten wir mit einem Aufwärmtraining, das vor allem Koordination und Balance ansprach. Dabei drehten wir Teelichter auf Tellern, um eine gerade Ausrichtung von Körper und Händen sicherzustellen. Anschließend übten wir mit Reissocken Drehbewegungen und Koordination derselben ähnlich wie beim Arnis mit Stöcken. Der Wechsel der Hände von oben nach unten und umgekehrt stellte uns dabei vor besondere Herausforderungen. Dann beschäftigten wir uns mit zwei Technikkombinationen, die erst flüssig gemacht und dann in der Geschwindigkeit gesteigert werden mussten. Gerade uns Shotokan Vertretern fiel dabei so manche Technik schwer, weil sie unserem normalen Training und unserer eingeübten Mechanik entgegenlief. Das hilft uns allerdings ein neues und besseres Körpergefühl zu entwickeln. Kit Sién leitete uns gekonnt und gewohnt souverän an. Trotz Problemen mit der Verbindung konnten die meisten sehr gut folgen und ein schönes Training machen. Es war schön wieder gemeinsam zu trainieren und hat allen sehr viel Spaß gemacht. Die nächsten Termine werden wir noch vereinbaren und bekanntgeben. Kleine Lehrvideoclips sollen auch noch an die Teilnehmer verteilt werden. Jeder kann so seine Hausaufgaben zu Hause machen. Ein herzliches Dankeschön an Kit Sién für die Organisation und Anleitung und an Diana, Leo, Jens, Birgit, Anja und Rüdiger für die Teilnahme.

Carsten
27.04.2020