



Jahresbericht 2025 Karate

Die Karate-Riege des Stedinger Sportvereins trainiert den Stil Shotokan Karate. Das Training findet regelmäßig an zwei Terminen pro Woche statt: dienstags von 19:45 bis 20:45 Uhr sowie donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Der Dienstag steht thematisch im Zeichen der Kata. Diese traditionelle Trainingsform umfasst festgelegte Bewegungsabläufe mit Anwendungen aus der Selbstverteidigung, darunter Abwehrtechniken, Griffe und Würfe.

Am Donnerstag liegt der Schwerpunkt auf Grundtechniken und Partnerübungen. Darüber hinaus wird gezielt an der körperlichen Fitness gearbeitet. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewicht sowie Fallsicherheit werden regelmäßig trainiert und gefördert.

Im letzten Quartal des Jahres lag der Fokus auf der Vorbereitung zur nächsten Gürtelprüfung, die im kommenden Jahr 2026 stattfinden wird.

Besonders erfreulich ist die positive Entwicklung der Gruppe. Im Laufe des Jahres konnten wir mehrere neue Sportlerinnen und Sportler im Alter zwischen 11 und 48 Jahren begrüßen, die sich engagiert und mit großer Motivation am Training beteiligen.

Neben dem regulären Trainingsbetrieb fanden auch kleinere gemeinsame Aktionen statt. Dazu zählte unter anderem der mittlerweile zur Tradition gewordene Besuch eines Lehrgangs in Brake bei einem befreundeten Nachbarverein. Ebenso trugen gemeinsame Aktivitäten wie ein Eisessen zur Einstimmung auf die Sommerferien sowie eine kleine Weihnachtsfeier mit Kinderpunsch und Glühwein zu einem gelungenen Vereinsleben bei.

Mit diesen Aktivitäten wurde das Karate-Jahr 2025 erfolgreich abgeschlossen. Wir blicken motiviert und voller Vorfreude auf das kommende Jahr 2026.

Mit sportlichen Grüßen

Marco Heimann