Hoher Besuch mit Sandy Brenscheid bei Shotokan

Kampfsport: „Lernen von den Besten“ mit renommierten NRW-Gasttrainern. Sonderlehrgang am 25. September

Ennepetal. Hoher Besuch bei Shotokan Ennepetal. Die Karate-Expertin und Buchautorin Sandy Brenscheid gab ihr Stelldichein beim Training. Unter dem Motto „Lernen von den Besten“ besuchen renommierte Gasttrainer aus Nordrhein-Westfalen die Klutertstadt, um ihr Wissen weiterzugeben. Der Schwerpunkt der Trainingseinheit mit Sandy Brenscheid lag auf der detaillierten Vermittlung präziser, kontrollierter und gleichzeitig kraftvoll auszuführender Fußtechniken vor dem Hintergrund biomechanischer Aspekte und individueller anatomischer Gegebenheiten.

Armin Gudat, der Sportliche Leiter (Dojoleiter) des Shotokan Ennepetal, merkte an: „Die ausgewiesene Karate-Expertin hat ihr Wissen mit viel Enthusiasmus und auf sympathische Weise an uns weitergeben. Alle 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 12 und fast 60 Jahren, vom Anfänger bis zum erfahrenen Schwarzgurtträger, waren mit großem Eifer bei der Sache. Wir werden diese besonderen Trainingseinheiten mit renommierten Gasttrainern weiter fortsetzen.“ Sandy Brenscheid hat ihr Gastspiel viel Spaß bereitet. „Alle waren interessiert, hochkonzentriert und haben intensiv mitgemacht“, lobte sie.

So wird’s gemacht: Sandy Brenscheid erläutert beim Shotokan-Training eine präzise, kontrollierte seitliche Fußtechnik. FOTO: VEREIN

Zusammen mit ihrem japanischen Trainer wird Sandy Brenscheid auf dem überregionalen Lehrgang des Vereins am 25. September von 11 bis 15 Uhr in der Dreifachturnhalle des Reichenbach-Gymnasiums wieder Trainingseinheiten in Ennepetal leiten. Hierzu werden Teilnehmer aus dem gesamten Bundesland NRW NRW erwartet. Zuschauer aller Altersklassen sind unter Beachtung der 3G-Regel willkommen.

Buchautorin von „Karate ist Tanz“

Sandy Brenscheid ist eine Leistungssportlerin mit Ballettausbildung und Autorin des Buches „Karate ist Tanz – was Karatesportler von Tänzern lernen können.“ Darüber hinaus sind Interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene, vollkommen unabhängig vom aktuellen Fitnessniveau, jederzeit zu einem unverbindlichen Karate-Probetraining eingeladen – in normaler Sportkleidung, jedoch barfuß. Weitere Information unter www.shotokan-en.de