

# KREISZEITUNG

## Böblinger Bote



08.03.2017 12:42

Sonstiges

## Kooperation kommt prima an

### Karate: Talent-Stützpunkttraining der Böblinger Kata-Gruppe



ZoomDie Kata-Athleten der Böblinger Karateabteilung mit Trainerin Susanne Häbe und Talentstützpunkttrainer Christopher Mack Foto: red

BÖBLINGEN (red). Täglich bis zu vier Karate-Trainingseinheiten absolvierte die Kata-Leistungsgruppe der SV Böblingen bei ihrem Trainingslager. Ein Highlight bildete dabei der Besuch von Christopher Mack, Cheftrainer des Talentstützpunktes des Karateverbandes Baden-Württemberg. Auf Einladung der SVB-Trainer Susanne Häbe und Thomas Kühn leitete er zwei Einheiten.

Bereits beim Aufwärmen wurde klar, dass die komplexen koordinativen Übungen neben Kondition auch volle Konzentration von den Athleten abverlangten. Beim Thema Ausdruck ging es um die absolute Fokussierung in einer Wettkampfsituation. Ein zweites Themenfeld beinhaltete "Körperrotation und schnelle Wendungen". Dabei bewertete der Cheftrainer Sequenzen aus den Wettkampf-Katas der Kämpfer und stellte

eine sichtbare Verbesserung durch die Verinnerlichung der Vorübungen fest.

Christopher Mack begeisterte die Gruppe mit Dynamik, Engagement und positiver Ausstrahlung, er selbst lobte den Trainingsfleiß und die Wissbegierigkeit seiner Schützlinge. Die Idee von weiteren Kooperationsveranstaltungen fand auf beiden Seiten vollste Zustimmung.

[\[ Fenster schließen... \]](#)