

# Cécile Winet mit Schwarzgurt

Karate: Regionaltraining in Küssnacht am Rigi

**Am letzten Samstag konnte Cécile Winet vom Karateclub Einsiedeln erfolgreich die Prüfung zum schwarzen Gurt im Karate ablegen. Die lange und harte Vorbereitung hat sich somit gelohnt.**

(Mitg.) Zweimal jährlich findet in Küssnacht am Rigi das Regionaltraining der Region 2 der Swiss Karate Union (SKU) statt. Dabei treffen sich Karateka der Vereine und Schulen aus verschiedenen Kantonen der Schweiz zum gemeinsamen Training.

## Intensive Vorbereitung

Am Vormittag stehen die Trainings und nachmittags die Prüfungen für höhere Gurtgrade (ab Braungurt) an. Letzten Samstag trat dabei Cécile Winet zur Prüfung für den 1. Dan (erster Schwarzgurt) an. Die Einsiedlerin beschloss bereits vor einem Jahr, dass sie an jenem Novembertag ihre Gurtprüfung bewältigen möchte. Darauf folgte eine Phase der intensiven Vorbereitung auf genau jenen Tag. Cécile Winet besuchte regelmässig zweimal pro Woche die offiziellen Trainings des Karateclubs Einsiedeln. Oft fuhr sie nach Goldau, um in der befreundeten Karateschule zusätzliche Trainingseinheiten zu absolvieren. Auch in den Ferien übte sie in Spezialtrainings ihre Techniken.



Cécile Winet und René Dalbert, Trainingsverantwortlicher KCE, freuen sich über den neu erworbenen Schwarzgurt der Einsiedlerin. Foto: zvg

## Kein Zuckerschlecken

An der Prüfung zum 1. Dan gibt es drei verschiedene Disziplinen: Zuerst müssen im Kihon-Bereich (Grundschole) vorgegebene Techniken ausgeführt werden. Dabei werden unter anderem die Korrektheit

der Ausführung, die stabile Position, Kraftübertragung, Körperspannung und -entspannung beurteilt.

Cécile Winet überzeugte bei dieser Disziplin mit sehr kraftvoll ausgeführten, sauberen Techniken. Als Zweites musste sie zwei Katas vor-

zeigen, wobei es sich um genau vorgegebene Abläufe von Abwehren und Angriffen handelt, welche schon seit Jahrhunderten in dieser oder ähnlicher Form existieren. Beide Katas führte Cécile mit ein-drucksvoller Bestimmtheit aus und liess sich die vorhandene Nervosität nicht anmerken. Als dritte Disziplin stand Kumite (Zweikampf) an. Sie zeigte beim vorgegebenen Kampf und bei der Selbstverteidigung, was in ihr steckt. Sie reagierte schnell und gezielt auf die Angriffe und überzeugte mit ausgefeilten Techniken.

## Die Trainer sind stolz

Am Schluss war Cécile Winet sichtlich erleichtert, dass die Prüfung nach gut drei Stunden zu Ende war. Die Freude war riesig, als die Experten bekanntgaben, dass sie zu den erfolgreichen Absolventen gehörte. Der Trainingsverantwortliche des Karateclubs Einsiedeln, René Dalbert, und Präsident Christoph Lienert sind sehr stolz auf ihre Leistung und freuen sich, dass der Club über eine weitere Schwarzgurt-Trägerin verfügt.

Der erste schwarze Gurt bedeutet jedoch nicht, dass das Training nun vollendet ist. Cécile Winet steht erst am Anfang eines langen Weges, da es im Karate noch viel zu entdecken gibt und die Vervollkommnung des Körpers und Geistes nie aufhört.