

Selbstverteidigung bei „Seimitsa“

Mehrmals in der Woche füllt sich die Turnhalle der Schule am Wongrowitzer Steig mit Jugendlichen vom Kampfsportverein „Seimitsa“.

Cheftrainer Thomas Züllich: „Der Name bedeutet Exaktheit, Sorgfalt und Präzision. Und das ist auch unser Programm. Wir trainieren klassische Karate sowie auch Ju-Jutsu, eine Disziplin, die die Sportarten Judo, Aikido und Karate vereint.“

Gedacht ist das ganze allerdings nur zur Selbstverteidigung, schon deshalb ist man an Schlägertypen absolut nicht interessiert. Ansonsten stellt der Verein nur wenig Bedingungen. Trainer Thomas Züllich: „Wer etwas sportlich und gesund ist, kann mitmachen. Anfänger (ab sechs Jahre) werden systematisch aufgebaut, fangen mit Bewegungsübungen und Gymnastik an.“ Trainiert wird jede Woche, mehrmals im Jahr gibt es Wettkämpfe auf Landesebene. Ein Höhepunkt stellt das jährliche Trainingslager an der Ostsee



Karate ist ein Kampfsport, der Präzision erfordert. Und genau das haben sich die Köpenicker Sportler als Ziel gesteckt.

dar. In Zukunft will der Verein noch eine weitere Sportart anbieten, das Kick-Boxen.

Wer bei „Seimitsa“ mitkämpfen will: Es stehen Trainingsmöglichkeiten in

der Grundschule Wongrowitzer Steig und der Schule an den Püttbergen in Rahnsdorf zur Auswahl.

Auskünfte erteilt Trainer Thomas Züllich unter ☎ (03362) 82 11 96. **RD**