



09.07.2016  
Seite 1 von 1

## Schwarzgurte im Doppelpack

### **Amelie Schwoob und Nandini Mechel bestehen Prüfung beim Bundestrainer des Deutschen Karateverbandes**

Bereits am 26. November des vergangenen Jahres stellten sich mit Amelie Schwoob und Nandini Mechel nach bisher 9 erfolgreichen männlichen Karatekas die ersten „Damen“ aus unserem Dojo der Prüfung zum Juniordan. Im Mai begann Sensei M. Braunbarth mit der Vorbereitung der Beiden für die Prüfung in Forchheim. Nicht nur der technische Teil musste gründlich vorbereitet werden, sondern es war auch Konditionstraining angesagt. Mit Disziplin und zunehmendem Eifer waren Amelie und Nandini bei der Sache. Auch die Sommerpause überstanden beide recht ordentlich, da sie die Zeit des fehlenden Techniktrainings mit Konditionsarbeit füllten. Letztlich zahlten sich die gute technische Ausbildung und der große Trainingsfleiß der vergangenen Jahre von Amelie Schwoob und Nandini Mechel in der Prüfungsvorbereitung aus. Die meiste Zeit konnte für die Detailarbeit eingesetzt werden.



Nach zwei intensiven Trainingseinheiten bei dem Lehrgang mit dem Bundestrainer Eftimios Karamitsos (sechsfacher deutscher Meister, sechsfacher Europameister, zweimal WM Dritter) stellten sich Beide der Prüfung. Am Ende erhielten Schwoob und Mechel verdienstermaßen Urkunde und, als äußeres Zeichen, den rot schwarz gestreiften Gürtel. Dieser ändert sich mit Erreichen des 18. Lebensjahres nach einer Anerkennungsprüfung in vollständiges schwarz.

**Herzlichen Glückwunsch  
an Amelie und Nandini  
von allen Shotokan Tigern!**