

Karate- ein Sport für JEDERMANN

Viele Menschen verbinden mit dem Karatesport Vorstellungen von spektakulären Kampfszenen mit und ohne Waffen, beinahe unheimliche körperliche Kräfte aber auch hohes Verletzungsrisiko. Schon aus diesem Grunde, so meint man, ist dieser Sport zwar noch für Kinder und Jugendliche interessant aber „reifere“ Menschen verschwenden keinen Gedanken daran.

Fast nichts von diesen Vorstellungen entspricht der Realität.

Natürlich ist Karate ein Kampfsport, d.h., der Kampf „Mann“ gegen „Mann“ ist ein Bestandteil dieses Sportes aber eben nur ein Teil. Man erlernt u.a. Techniken mit denen man sich gegen Gegner wehren kann. Das ist ja auch nicht ganz verkehrt. Aber richtig in einem Wettkampf kämpfen tun nur relativ wenige, verglichen mit den Gesamtmitgliedern in den Karatevereinen.

Dieser Sport ist so vielseitig, dass man ihn in jedem Alter betreiben kann und damit ist auch der Eintritt in diese Sportart gemeint. In der BSG Stahl Eisenhüttenstadt betreiben wir Shotokan-Karate. Ein nicht unerhebliches Kennzeichen dieses Stils ist es, alle Techniken so auszuführen, dass sie unmittelbar vor dem Partner (also fast berührungslos) enden. Es gehört sehr viel Training dazu, um solche Körperbeherrschung zu erreichen. An dieses Niveau wird man langsam aber konsequent herangeführt.

Da habe ich gerade einen wichtigen Aspekt des Trainings erwähnt: Körperbeherrschung. Wir lernen die Möglichkeiten unseres Körpers kennen und sie zu beherrschen.

Einen großen Teil des Trainings nimmt die Dehnung bzw. Gymnastik ein. In immer mehr Berufen wird der Mensch fast zur Bewegungslosigkeit verurteilt. Die Muskeln und Sehnen werden verkürzt und die Beweglichkeit des Körpers wird im Laufe der Zeit eingeschränkt.

Durch geschickte und dosierte Dehnung können wir dieses Problem lösen. Außerdem benötigen wir die Dehnung, um die Karatetechniken ausführen zu können. Dabei wird das individuelle Dehnungsvermögen des Körpers berücksichtigt und in vielen Fällen erhöht. In der Gymnastik kommen viele Yogatechniken vor, immer so, dass es für jeden Einzelnen angenehm ist. Das regelmäßige Training führt zwangsläufig zur Verbesserung des individuellen Leistungsvermögens.

Vitalpunktstimulation und richtige Atmung durch Qi Gong- oder Shiatzu- Techniken vervollständigen das Trainingsprogramm und helfen oft, kleine Wehwehchen (Kopf- oder Nackenschmerzen) zu beheben.

Das jeweils erreichte Niveau im Karatesport kann man dann bei Kyu-/ Dan- Prüfungen unter Beweis stellen und mit einem farbigen Gürtel dokumentieren. Die Betonung liegt auf KANN, man KANN auch ohne Prüfung trainieren. Aber auch die Prüfung berücksichtigt die jeweilige körperliche Verfassung des Sportlers. Man kann und wird nicht die gleichen Maßstäbe an Ältere wie an Kinder oder Jugendliche anlegen. Von Vorteil ist, dass wir in unserem Verein zwei eigene Prüfer haben, die die individuelle Entwicklung der Karatesportler gut einschätzen können.

Diese Aspekte werden in den unterschiedlichen Trainingsgruppen differenziert berücksichtigt. Kinder und Jugendliche wollen in der Regel „Action“, während die „ältere“ Generation mehr Wert auf den Gesundheitsaspekt legt. Nicht vergessen darf man, dass wir großen Wert auf Disziplin legen. Wie oben schon einmal erwähnt, ist Karate trotz allem ein Kampfsport. Mit den erlernten Techniken kann man einen Menschen verletzen. Besonders das Training mit dem Partner stellt hier hohe Anforderungen. Man muß konzentriert und aufmerksam trainieren. Die Erklärungen und Hinweise des Trainers sind dabei sehr wichtig. Der Kopf ist also auf jeden

Fall gefordert. Nichts trifft mehr zu, als der Spruch: „Es kann nur Einen geben“, der die Fäden fest in der Hand hält und das Training leitet.

Gerade das ist für das Kindertraining sehr wichtig und steht oft im Widerspruch zum gelebten Schulsport. Die Kinder lernen bei uns, sich in einer Gruppe zu bewegen, Mitglied eines Teams zu sein aber auch die Autorität des Trainers anzuerkennen. Sie lernen miteinander zu trainieren, dem Partner Aufmerksamkeit zu widmen und Achtung entgegenzubringen. Es entscheidet oft der Einzelne über den Trainingserfolg der Gruppe.

Trainiert werden die Gruppen von erfahrenen „Schwarzgurten“, unseren Karate- Meistern. Um den älteren Interessierten ein wenig die Hemmung zu nehmen, ich selbst trainiere die Erwachsenen „Anfänger“. Das sind momentan Frauen und Männer, die teilweise die 40 schon überschritten haben. Ich habe mit Mitte 30 den Weg zum Karate gefunden und habe die 60 überschritten.

Wir haben uns das Karatetraining natürlich nicht selbst ausgedacht. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass es uns regelmäßig in's Saarland zieht, erst nach Bous, jetzt nach Völklingen, zwei kleinen Städten in unmittelbarer Nähe zu Saarluis. Mit den dortigen Karatesportlern verbindet uns eine über 20 -jährige Tradition. Der dort ansässige Sensei Volker Schwinn (7. Dan) hat unseren Karatesport wesentlich geprägt. Er legte den Grundstein für das gute Leistungsniveau in unserem Verein.

Natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Nach dem Training sitzen die erwachsenen und jugendlichen Karateka oft noch in gemütlicher Runde beisammen. Saisonabschluß und Jahresabschluß werden zünftig begangen.

Wer jetzt Lust auf „mehr“ bekommen hat, sollte uns beim Training besuchen. Ob jung oder alt, alle sind willkommen.

Rolf Fünning