

SERIE

Mitgemacht im Sportverein: Heute Teil 5 – Karate beim Karateverein Bad Abbach

INTERVIEW

Ein Sport fürs Leben

WOLFGANG WEIGERT
Vizepräsident des Weltverbands



Was fasziniert Sie am Karate?
Karate kann in jedem Alter und mit jedem Handicap erlernt und ausgeübt werden. Und es ist keine spezielle sportliche Begabung dafür notwendig. Im Fußball kam ich in meiner Jugend zum Beispiel nie über die Reservistenrolle hinaus. Im Karate schaffte ich es ein paar Jahre später in die Nationalmannschaft.

Sie sind Vizepräsident des Weltverbands. 2020 in Tokio wird Karate olympisch. Was bedeutet das für die Sportart und was bedeutet es Ihnen?

Mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen geht ein lang gehegter Traum für uns in Erfüllung. Dies bedeutet jedoch nicht, dass alle Karatekas dies auch begrüßen. Einige fürchten um die Identität des traditionellen Karate. Eine meiner Aufgaben wird es sein, den Breitensport mit dem Olympischen Spitzensport zu verbinden, um eine Trennung zu vermeiden.

Wie wichtig ist der Aspekt des Kampfes im Karate?
„Wer andere besiegt hat Kraft, wer sich selbst besiegt ist stark“ – dieser Leitsatz steht für unsere Kampfkunst. Unsere Techniken entwickeln ein großes Kraftpotenzial, sie werden aber zentimetergenau abgestoppt. Dies unterscheidet uns von anderen Kampfsportarten und ist auch der Grund, warum wir uns als Gesundheitssport etablieren konnten.

Kann man sich mit Karate im Notfall verteidigen?
Verteidigung im Notfall ist ein sehr sensibles Thema. Selbstverständlich hat ein Karateka hier bessere Voraussetzungen als „Otto-Normalbürger“. Es darf aber keine falsche Sicherheit vermittelt werden. Niemand kann Gefahrensituationen in allen Einzelheiten voraussehen und sich mit einem Training darauf vorbereiten. Aber wer eine gewisse Selbstbehauptung wie im Karate erlernt, vermittelt ein anderes Auftreten.

Warum ist Ihnen Karate für spezielle Gruppen wie ältere Menschen oder Parkinson-Patienten wichtig?
Gerade im Alter und bei verschiedenen Krankheiten gibt es ganz wenige Sportarten, die noch erlernt und ausgeübt werden können – Karate jedoch ist gerade prädestiniert dafür. Das, was ich mit Karate positiv erlebt habe, möchte ich deshalb besonders an diese Personengruppe weitergeben, denn „Karate ist Leben – lebenslang“.

Karate boomt derzeit in manchen Gebieten – nur ein Trend?
Zur Zeit kann der Interessierte zum Beispiel in und um Regensburg zwischen 29 Vereinen des Deutschen Karate Verbandes wählen. Damit gehören wir in dieser Region zu den führenden Sportarten und dies trendunabhängig. Leider nutzen aber immer mehr private Firmen das Wort Karate zu Werbezwecken. Hier werden vornehmlich Kinder im wahrsten Sinne des Wortes „abgezockt“, denn Monatsbeiträge für Kinder ab drei Jahren von durchschnittlich 50 Euro in langfristigen Verträgen, lassen keinen anderen Schluss zu. Zum Vergleich: Im Karateverein Bad Abbach zahlen Kinder 15 Euro im Monat ohne langfristige Bindung.

HABEN SIE WEITERE FRAGEN?
kelheim@mittelbayerische.de



Der Bad Abbacher Karate Verein Bushin Kan gab unserer Mitarbeiterin Gabi Hueber-Lutz Gelegenheit, ein Training hautnah zu erfahren. Sensei Helmut Körber (vorne rechts neben der Reporterin) ist der sportliche und philosophische Mittelpunkt der Karatekas.

FOTOS: HEIKE S. HEINDL

Wo war gleich nochmal links und rechts?

SELBSTVERSUCH Zwei Stunden beim Karateverein Bad Abbach führen die Autorin in die Welt der fernöstlichen Kampfkunst ein. Es ist anstrengend, es macht Spaß und es ist beeindruckend. Auch wenn der Teufel im Detail liegt und die Zuordnung der Körperteile schwer fällt.

VON GABI HUEBER-LUTZ

Montag, 18 Uhr, Umkleide Grundschulturnhalle. Normalerweise ziehe ich jetzt meine Sportschuhe an und gehe zur Gymnastik – Bauch, Beine, Po und so. An diesem Montag bleiben die Schuhe im Rucksack und ich nehme die Tür in die andere der beiden Turnhallen. Denn heute gehe ich zum Karate, und da ist man barfuß. Mehrere Männer und Frauen sind schon da. Sie tragen ihre weißen Anzüge und farbigen Gürtel. Der Jüngste in der Runde ist ein Schwarzgurt. Tobias Ameismeier ist 26 Jahre alt und blickt schon auf eine reichhaltige Karate-Erfahrung zurück.

Er trainiert heute die erwachsenen Anfänger, die hier seit einiger Zeit diesem Sport huldigen. Sehr zur Freude von Helmut Körber, dem Sensei des Karatevereins. Denn Körber wird nicht müde zu betonen, wie wertvoll das Karatetraining gerade auch für ältere Menschen ist. Dann bin ich da mit meinen 62 Jahren ja gut aufgehoben. Ein bisschen skeptisch bin ich allerdings schon, weil ich heute die einzige echte Anfängerin in der Gruppe bin. Und das wird sich später auch zeigen. Doch zunächst begrüßt man sich. Die kurze, knappe Verbeugung gehört dazu. In ihr drückt sich die zugrundeliegende Philosophie dieses Sports aus. Respekt, auch vor dem Gegner, ist die Basis.

Philosophische Überlegungen sind mir aber grad recht fern. Meine Gedanken gehen in eine andere Richtung: Hoffentlich blamiere ich mich nicht übermäßig. Doch es beginnt ganz locker mit

dem Aufwärmen. Das kann ich, da ist der Unterschied zu Bauch-Beine-Po ein Stockwerk höher nicht groß. Dann fängt das echte Karate an. Tobias erklärt kurz die japanische Begrifflichkeit, die mit der Einteilung des Körpers in oben, Mitte, unten zu tun hat. Die einzelnen Bewegungsabläufe haben das entsprechende Wort in ihren Namen. Das ist alles sehr einsichtig und logisch, merken kann ich mir nichts davon. Aber egal, Tobias macht ja alles spiegelbildlich vor. Steht er nicht vor mir, klammern sich meine Augen an meinem Nachbarn fest. Zunächst klappt das ganz gut. Wobei „gut“ natürlich relativ ist. Für einen versierten Karatekämpfer sind meine Ausführungen sicher schlampig und voller Fehler. Aber zumindest stimmt der Bewegungsablauf. Auch mit der zweiten Übung geht es mir ähnlich. Sie ist machbar. Erst bei der dritten Übung beginnen die Probleme. Da sind Arme und Beine gleichzeitig beteiligt, sie hat zwei Abschnitte und die Arme kreuzen sich auch noch.

Kopf ausschalten
Zu viel für meinen Kopf. Da herrscht jetzt Durcheinander und plötzlich sind auch rechts und links, vorne und hinten unbekannte Vokabeln. Tobias hat eine Engelsgeduld und auch meine Nebenmänner geben mir ein gutes Beispiel. Nach einigen Bahnen rauf und runter schalte ich den Kopf aus und versuche die Bewegungen meiner Mitstreiter einfach nachzuempfinden. Der Durchbruch ist das nicht, aber ein bisschen besser geht es. Normalerweise lernt man das langsamer, beruhigt mich Tobias, schenkt mir fünf Minuten Pause und macht mit der Stammmannschaft andere Übungen. Danach bin ich wieder mehr oder wenig verwirrt mit dabei und der Gedanke kommt mir, dass es schon schön wäre, wenn ich das können würde.

Zweite Stunde: Jetzt wirds hochkarätig. Helmut Körber, der Chef des Karatevereins und Träger des siebten Dans, trainiert die Fortgeschrittenen. Es wimmelt von Schwarzgurten. Armin Kolb, der Sportphysiotherapeut des Deutschen Karate Verbandes ist seit vielen Jahren Mitglied des Vereins und hält das Aufwärmtraining. Das klappt wieder gut, konditionell habe ich kein Problem. Bauch-Beine-Po und Hometrainer sei Dank. Ich ver-



Beim Aufwärmen ist das Karatetraining noch ganz einfach.

zichte lediglich auf eine Übung, bei der ich meinen Partner auf den Rücken nehmen und durchstrecken soll. Er wiegt 20 Kilo mehr als ich und das traue ich mir nicht zu. Er ist auch nicht böse, dass ich bei dieser Übung passe. Dann übernimmt Helmut Körber, lässt immer wieder ein wenig von der Philosophie des Karate in die Anweisungen einfließen, spricht vom Einfluss dieses Sports auf die ganze Lebensführung. Das Training be-



Zur Ruhe zu kommen gehört beim Karatetraining genauso dazu wie das richtige Aufwärmen.

ginnt. Hände und Füße meiner Mitstreiter klappen wie Messer vor und zurück. Körber geht durch die Reihen, lobt zwischendurch: „schön Tobias“, „wunderbar Susanne“ oder korrigiert Hand- und Fußhaltungen. Die Kommandos kommen so exakt wie die Ausführung bei meinen weiß gekleideten Kollegen.



Der Bad Abbacher Karate Verein hat über 40 Schwarzgurt-Träger. Sensei Helmut Körber ist Träger des 7. Dans.

AKTUELL IM NETZ Ein Video vom Training



Weitere Bilder sowie ein Video von der Karatestunde mit unserer Reporterin finden Sie bei uns im Internet.
www.mittelbayerische.de/kelheim

ok“. Es dauert nicht lange und mich erwischt wieder die links-rechts Geschichte. Am Ende der Übung stehe ich ganz anders da als die anderen. Ich wechsele die Arme und Beine schnell hin und her, orientiere mich wieder an meinem Gegenüber. Bis der mich lächelnd darauf aufmerksam macht, dass ich spiegelverkehrt denken muss. Auch Helmut Körber bekommt mein Dilemma mit und tut einen Spruch, den auch die anderen

Karateka offensichtlich kennen: „Wir nehmen das andere links!“
Ich bin recht froh, als er eine Pause ankündigt. Zumindest für mich. Denn nun führen die versierten Karatekämpfer einzeln und in Gruppen Schaukämpfe vor. Oberstes Gebot dabei ist es, den Trainingspartner nicht wirklich zu berühren, die Bewegung immer kurz vor dem Körper des anderen abzustoppen. Nein, sagen sie auf meine Frage hin, das Verlet-



Bewegungen, so exakt wie ein Klappmesser: Die Arm- und Beintechniken des Karate sind beeindruckend für Zuschauer.

zungsrisiko ist quasi nicht gegeben. „Ich darf es gar nicht verschreien“, wirft Körber ein, „aber unsere Unfallhäufigkeit liegt bei null Prozent.“ Die Disziplin ist mit Händen zu greifen, dabei sieht es so aus, als könnte jeder der Karatekämpfer einen anderen mühelos von den Beinen fegen. Aber Karate, das hat für Sensei Körber nicht den Zweck andere zu besiegen. Karate zielt für ihn ganz klar auf die eigene Persönlichkeit und deren Entwicklung. Motivationshilfe wirklich die ganze Kraft in die Bewegungen zu legen, gibt es aber schon: „Stellt euch vor 90 Kilo schwer, unsympathisch ...“ Als Erster bei den Schaukämpfen ist Alexander mit seinem Partner dran. Er ist seit 25 Jahren in dem Verein und hat eine geistige Behinderung. Trotzdem hat er es bis zum zweiten Dan geschafft. Karate ist ein wichtiger Bestandteil in seinem Leben, er versäumt kein Training und er ist ganz selbstverständlicher Teil der Gemeinschaft der Karatekas.

Die Kraft des Karate
Auch das passt zur Philosophie des Bad Abbacher Vereinsgründers. Karate ist ein Sport für jeden. Jung und Alt, mit Handicap und ohne. Um das zu zeigen, nimmt er an Studien mit der Universität Regensburg teil. Die Kraft des Karate zu belegen, ist ihm wichtig. Die einzelnen Gruppen kündigen nun an, was sie machen, alles mit den spezifischen Ausdrücken, führen ihre Übungen in Zeitleupe vor und erst dann geht es im normalen Tempo zur Sache. Teilweise könnten sie einen Preis für Synchronität dafür gewinnen, so exakt sieht das alles aus. Es ist einfach nur beeindruckend. Und am Ende das kraftvolle Kiai. Die Turnhalle bebt. Zum Abschluss darf ich auch nochmal mitmachen. Links und rechts ist nicht mehr so wichtig. Auch ich stoße am Ende diesen Schrei aus. Es fühlt sich an, als wäre ich einen Zentimeter größer geworden.

DER VEREIN IN KÜRZE

Hochkarätig: Karate Verein Bad Abbach Bushin-Kan wurde 1990 von Helmut Körber gegründet. Er ist seither auch sein Vorsitzender. Bushin-Kan bedeutet „seinen Weg gehen und vorankommen“. Derzeit hat der Verein 135 Mitglieder, davon sind über 40 Schwarzgurt-Träger, darunter sieben Frauen. Vom ersten bis zum sechsten Dan sind alle Stufen vertreten. Körber selbst hat den siebten Dan.

Zielgruppen: In dem Verein trainieren Kinder und Erwachsene, ältere Menschen und Menschen mit Behinderung. Bei einer Studie der Universität Regensburg wurde wissenschaftlich bewiesen, dass Karate in hohem Maße die körperliche Leistungsfähigkeit steigert und sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden auswirkt. Bei einer weiteren Universitäts-Studie wurde aufgezeigt, dass Karate bei Parkinsonpatienten die kognitiven Leistungen und das Wohlbefinden signifikant steigerte. An beiden Studien haben Trainer des Bad Abbacher Vereins mitgewirkt.

Neuer Kurs: Am Montag, 1. Oktober beginnt um 18 Uhr ein neuer Kurs für Best Ager und Interessierte. Er findet im Gymnastikraum der Grundschule Bad Abbach statt. Einfach vorbeikommen, oder vorab anmelden unter www.info-karate-badabbach.de. (hl)

4 RICHTUNGEN

gibt es im Karate im Wesentlichen. Shotokan-Karate ist eine davon und das in Deutschland verbreitetste Karate.

20 REGELN

umfasst die Philosophie des Karate. Sie beschäftigen sich mit dem angemessenen Verhalten des Karatekas.

172 STILARTEN

von Kampfkunst- und Kampfsportarten nennt Wikipedia. Die meisten sind im asiatisch-pazifischen Raum beheimatet.

LESEN SIE IM NÄCHSTEN SERIENTEIL



Motorrad-Geländesport ist der Schwerpunkt des Motorsport-Clubs Saal. Die Kombination aus Kraft, Geschicklichkeit und Technik kennzeichnet diese faszinierende Sportart. Auf dem Trainingsgelände der Biker nahe der B 16 hat sich MZ-Reporter Dietmar Krenz mit einem 60 PS starken Zweirad auf die staubtrockene Piste gewagt.

ALLE SERIENTEILE UNTER:
mittelbayerische.de/kelheim