

SÜDKURIER Medienhaus -

URL:

<http://www.suedkurier.de/region/bodenseekreis-oberschwaben/ueberlingen/art372495,1965898,0>

## Karate stärkt das Selbstbewusstsein

22.03.2006 07:26

### 25 Neugierige schnuppern bei Karatedojo und Barmer-Aktion "Deutschland bewegt sich!"



Wolfgang Raichle erklärt den Bewegungsablauf.

Foto: Bast

Da passiert nichts", beruhigt Jugendtrainer Wolfgang Raichle die rund 25 Kinder, die zum Schnuppern ins Karatedojo Überlingen gekommen sind. Raichle hat den Kindern gerade einen Bewegungsablauf erklärt, bei dem sie auch "schlagen" müssen. "Bevor die Kinder miteinander Karate machen, müssen sie lernen, den Schlag rechtzeitig abzustoppen", erklärt Raichle. Geübt werde mit einem Ball. "Dann sieht man gleich, ob man versehentlich doch getroffen hat", so der Trainer.

Genug der Theorie: Nach der kurzen Einführung dürfen die Kinder den besagten Bewegungsablauf selbst üben: "Rechts zurück, die Hand gleichzeitig nach vorne, oben und schlagen", instruiert Raichle. Als die Kinder den Bewegungsablauf begriffen haben, beschränkt sich der Trainer darauf, im Takt zu zählen. Und dann dürfen die Kinder sogar das erste Mal Soundkarate machen: "Die Musik sorgt dafür, dass den Kindern der Bewegungsablauf nicht langweilig wird", erklärt Raichle. Als die Musik ertönt, bewegen sich die Kinder dann auch schon ganz sicher, und wem das doch etwas zu schnell ist, der kann sich an den Kindern, die in der vordersten Reihe trainieren, orientieren. Da stehen nämlich die "Profis", die schon seit zwei oder mehr Jahren Karate machen. Die geben den Besucherkindern später auch eine richtige kleine Vorstellung, die wirklich beeindruckend ist. Die Kinder sind absolut auf die Musik und ihre Partner eingestimmt.

Raichle stellt auch verschiedene Hilfsmittel vor, die zum Training eingesetzt werden. Zum Beispiel einen schlaffen Ball. "Den kann jedes Kind fangen, weil er besser zu greifen ist", prophezeit er und wirft den Ball der kleinsten Besucherin zu. Zur Verblüffung und Verwunderung Aller erwischt die den Ball tatsächlich und wirft ihn strahlend zurück. Gut fürs Selbstbewusstsein ist Karate also auch. Übrigens: Der Schnupperkurs fand im Rahmen der von der Krankenkasse Barmer initiierten Aktion "Deutschland bewegt sich!" statt.

Druckansicht

Eva-Maria Bast

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2008 SÜDKURIER GmbH Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.  
Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus