

SÜDKURIER Medienhaus -

URL:

<http://www.suedkurier.de/region/bodenseekreis-oberschwaben/ueberlingen/art372495,901446,0>

## Gesundes Karate

13.03.2004 06:13

### Schnuppertraining von Barmer und Karate-Dojo



Karate-Lehrer Wolfgang Raichle übt mit etwa 30 interessierten Kindern, die gerade Grundtechniken der Kampfsportart trainieren. Bild: Gutemann

Foto:

Überlingen - Dass Karate mehr als Bretterzerschlagen ist, durften Kinder und Erwachsene in einem kostenlosen Schnupperkurs im Karate-Dojo ausprobieren. Dies war einer von über 250 Kursen, die bundesweit im Rahmen des Aktionstages Karate von "Barmer", "Bild am Sonntag" und dem "Zweiten Deutschen Fernsehen" stattfanden.

Unter Anleitung von Wolfgang Raichle und Sybille Lutz-Obert probierten rund 30 Kinder das Training im Dojo aus. Nach japanischer Tradition begrüßten sich Lehrer und Schüler mit einer Verbeugung und meditierten zu Beginn des Trainings. Auf einem Hindernis-Parcours konnten sich die kleinen Karateka anschließend aufwärmen: über Stangen hüpfen, unter ihnen hindurchkriechen, Spinnenlauf, Slalomlauf und ein kurzer Sprint zum Abschluss. Was sich militärisch anhört, machte den Kindern offensichtlich großen Spaß und fördert Schnelligkeit, Koordination und Kraft. Nach weiteren Dehnungs- und Kräftigungsübungen übten die Karate-Lehrer erste Grundstellungen und -schritte mit dem Nachwuchs. Und da rann dann schon der eine oder andere Schweißtropfen von der Stirn, bevor sich der Kreislauf bei der Abschlussmeditation wieder beruhigen konnte.

Weshalb ausgerechnet der Kampfsport Karate von der Krankenkasse Barmer beworben wird, erklärt der Bezirksgeschäftsführer Ewald Heichele: "Karate ist von der Weltgesundheitsorganisation WHO als gesundheitsfördernde Sportart eingestuft worden und wir möchten die Leute mit Sport hinter dem Ofen hervorlocken." Das Zauberwort in Zeiten explodierender Gesundheitskosten lautet "Prävention": Krankheiten vorbeugen ist besser und billiger als sie im Nachhinein zu behandeln. Derjenige, der sich bewegt, so Heichele, lebe gesünder und abgesehen davon stünden in den Statistiken über Sportunfälle Ballsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball wesentlich höher in der Risikobeurteilung. Damit erhofft die Barmer nicht nur etwas Positives für die Gesundheit der Bevölkerung, sondern auch für die eigenen Finanzen zu erreichen.

Karate ist ein etwa 1500 Jahre alter, von chinesischen Mönchen entwickelter Kampfsport, der sich allerdings erst im 20. Jahrhundert von Japan aus in der westlichen Welt verbreitet hat. Wörtlich übersetzt bedeutet dieser japanische Begriff "leere Hand", also Kampftechniken ohne Einsatz von Waffen - abgesehen vom eigenen Körper. Neben Höflichkeit und Disziplin, so erläutert Trainer Wolfgang Raichle, trainiere man seine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigere man gleichzeitig seine Konzentrationsfähigkeit. Trainer und Dojo-Leiter Wolfgang Obert ergänzt: "In unserem Dojo trainieren wir das klassische Karate, bei dem der Gesundheitsaspekt im Vordergrund steht."

Wer sich für Karate interessiert, kann ab 27./28. April an einem zehnwöchigen Schnupperkurs im Karate-Dojo teilnehmen. Die Räumlichkeiten befinden sich im ehemaligen Fernmeldegebäude in der Langgasse 5. Info-Telefon: 0170-9555709.

Weitere Infos im Internet: [www.karate-dojou-ueberlingen.de](http://www.karate-dojou-ueberlingen.de)

**VON MIRKO GUTEMANN**

Alle Rechte vorbehalten.

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