

SÜDKURIER Medienhaus -

URL:

<http://www.suedkurier.de/region/bodenseekreis-oberschwaben/ueberlingen/art372495,318918,0>

Körperkunst statt reinem Hau-Drauf

14.03.2003 06:56

Karate Do-Jo Überlingen formt den Geist und die Bewegung - Mitmachen fast in jedem Alter möglich



In die Kunst der Selbstverteidigung ließ sich Dojo-Leiter Wolfgang Obert (links) von zwei hochkarätigen Karate-Trainern aus Erfurt (rechts Dietmar Berger) zusammen mit 60 Lehrenden baden-württembergischer Vereine einweisen.

Bild: Keutner

Foto:

Als sich Bruce Lee in den Siebzigern durch US-Serien kämpfte, stürmten begeisterte Zuschauer die Karate-Schulen. Jahre brauchte es, bis das Image vom schlagenden Show-Man verdrängt und der eigentliche Sinn der Kampf-Kunst offenbar wurde, der Vervollkommnung des Charakters. Die lehrt auch der Karate Do-Jo Verein Überlingen derzeit rund 80 Kindern und 60 Erwachsenen und orientiert sich in Richtung Breitensport.

"Bei uns übt man nicht, wie man Dachziegel zerschlägt, das kann man einfach. Höchstes Ziel ist, dass Körper, Geist und Seele zur Einheit finden. Der Kampf ist zweitrangig", erzählt Dojo-Leiter Wolfgang Obert und verweist auch auf den Gesundheitsaspekt. Denn das Karate Do-Jo beinhaltet Yoga-Elemente sowie Übungen aus Krankengymnastik und Tai-Chi. Es ist nicht nur intensives Körpertraining, es lässt auch Energien fließen.

Wer sich dem weißen Sport zuwendet, durchläuft drei Bereiche. Die Grundschule schafft die Basis. Einfache Techniken werden geschult: Schnelligkeit, Kraft, Dynamik, Koordinationsvermögen und Atmung. Durch Körperspannung wird die erwähnte Einheit erreicht. Im zweiten Teil, dem Schattenkampf (Kata), werden die 25 Grundtechniken aneinander gereiht und zur Übung koordiniert, vergleichbar mit der Kür beim Eiskunstlauf. Hier gilt es, Treffer am Schlagpfosten zu üben, ohne den "Gegner zu treffen. Kurz vor dem Ziel wird abgestoppt. Die Hinführung zum eigentlichen Kampf, dem "Kumite", übt man an und mit einem Partner, mit festen Schrittformen oder frei.

Apropos: Wettkämpfe gibt es auch. Die Verantwortlichen wollen mit den jungen Mitgliedern zu Wettbewerben gehen. Vorbilder gibt es im eigenen Verein: Saskia Hummel war mal Deutschlands beste Karateka, ihr Mann Philipp kämpfte bis vor kurzem in der Bundesliga. Auch baden-württembergische Meister haben die Überlinger gestellt.

Einen enormen Erfolg haben sie auf andere Art bei den Kindern: Deren Motorik wird geschult. Es gibt tatsächlich Mädchen und Jungen, die weder einen Ball fangen, noch auf einem Bein stehen können. Bei den Karate-Kids ist das anders. Mit den Übungen bauen sie außerdem Aggressionen ab. Als "friedvolle Krieger" können sie sich austoben, ohne andere zu verletzen, und die Konzentration wird gefördert. "Mein Kind ist viel ausgeglichener", sagen viele Eltern. Seit diesem Jahr kann Karate übrigens auch als Schulsport in Form von "Sound-Karate" angeboten werden. Mit Musik erlernen sich Techniken und Abläufe, die motorische und physiologische Anforderungen stellen, viel leichter. Durch die Wettkampfform erfahren die Schüler kameradschaftliches Verhalten und Fairness untereinander.

In Überlingen wollen die Weißgewandeten, die seit 1975 im Verein organisiert sind, den Sport bekannter machen. Die neuen Räume im Fernmeldegebäude bieten ideale Voraussetzungen für Kurse. Wie kürzlich, als sie zwei hochkarätige Karate-Trainer aus Erfurt, ehemals Mitglieder der Anti-Terror-Einheit der Ex-DDR, anheuert. Rund 60 Lehrende aus baden-württembergischen Vereinen übten sich in der Kunst der Selbstverteidigung. Ein Kurs, der sehr gefragt ist, da Gewalt stark zunimmt. Weitere Seminare möchte der Verein regelmäßig in Zusammenarbeit mit dem deutschen Karateverband anbieten.

Mitmachen kann übrigens jeder. Für Karate ist man nie zu alt und man wird mit zunehmendem Alter immer besser. "Das ist ein lebensbegleitendes Training", schwärmt Wolfgang Obert (44), der als Mindestalter sechs Jahre (für Sound-Karate), ansonsten acht Jahre ansetzt und der auch schon Leute jenseits der 60 begrüßt hat. Ein Rentner war anfangs gelenkig "wie eine Eisenbahnschiene - später hat er alles gemacht", erinnert sich Obert.

Christiane Keutner

Alle Rechte vorbehalten.

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