

## Angsthasen willkommen

### KARATE

*Dieser Kampfsport eignet sich nicht nur zur Selbstverteidigung, sondern hält auch fit.*

**E**in mittelgroßer Raum mit Parkettboden und weiß gestrichenen Wänden. Von der Decke hängen zwei Sandsäcke. Davor üben eine Handvoll Sportler – sie sind barfuß – in weißen Anzügen Fußtritte, Blocks und Fauststöße. Eine junge Frau nimmt die Kampfstellung ein: Sie geht in die Knie und hebt die Fäuste vor den Körper. Lange steht sie regungslos und voll konzentriert da. Wartet. Sie bleibt auch ruhig, als ihr Trainingspartner Anlauf nimmt, abspringt und mit gestrecktem Bein direkt auf ihr Gesicht zusteuert. Als er landet, lachen beide. Nichts ist passiert, auch wenn es einen Moment lang sehr gefährlich aussah.

Kampfsport kennen die meisten wohl nur aus Action-Filmen. Mit Helden wie Jackie Chan oder Bruce Lee. Da geht es meistens blutig und brutal zu. „Beim Karate ist das völlig anders“, erklärt Raffael Platzer. Er ist Karate-Trainer im Dresdner Karateverein Wado-Kai, betreibt den Sport seit 21 Jahren und trägt inzwischen den dritten Dan – die dritte Stufe des schwarzen Gürtels. „Beim Training haben wir immer nur Halbkontakt“, sagt er. Niemand werde verprügelt, „es tut auch nur in den seltensten Fällen weh.“

Muss man besonders mutig sein, um Karate auszuüben? Nein, erwidert Platzer. „Natürlich nehmen wir auch Interessierte im Verein auf, die ein bisschen ängstlicher sind.“ Er hat beobachtet, dass viele Menschen, die eher vorsichtige Typen sind, im Laufe des Karatetrainings „sogar mutiger werden.“ Stolz und selbstbewusster spätestens dann, wenn sie die erste Gürtelprüfung bestanden haben.

Dass Karate mehr ist als nur Selbstverteidigung, wird beim Blick auf den Trainingsplan deutlich. Seilspringen, Treppenläufe, Sit-ups, Liegestützen – die Liste der möglichen Übungen ist lang. Und dabei umfasst das gerade mal das Aufwärmspiel. Danach wird gedacht und gestreckt. Erst danach üben die Sportler die eigentliche Technik.

#### Immens hoher Fitnessfaktor

Die Technik der Selbstverteidigung, beispielsweise. Diese ist aber nur ein Motiv, einen Karatekurs zu besuchen. „Unsere Mitglieder kommen mit ganz unterschiedlicher Motivation zu uns“, sagt Raffael Platzer. „Die einen wollen Wettkämpfe bestreiten, die anderen die Selbstverteidigung lernen – und ein Großteil will einfach nur fitter werden.“ Der Fitnessfaktor ist beim Karatesport nämlich unwahrscheinlich hoch. Jeder Muskel im Körper wird beim Training beansprucht. Arme, Beine, Bauch, Po und Rücken – alle Problemzonen, egal ob zu dick oder schmerzhaft, kommen zum Einsatz, werden bewegt und trainiert. Nebenbei verbessern sich Kondition, Beweglich- und Reaktionsfähigkeit.

Im Grunde, sagt Platzer, sei Karate der ideale Sport für jedermann: „Unser jüngstes Mitglied ist vier, unser ältestes 68 Jahre alt.“ Die Geschlechterverteilung ist bei den Kindern ausgewogen. Erst später scheinen sich die Mädchen und Frauen nicht mehr so richtig zu



Auch wenn's gefährlich aussieht: Im Training kommt niemand zu Schaden. Alle Fußtritte und Fauststöße werden ohne Kontakt ausgeführt. Die Karatesportler lernen, ihren Körper zu kontrollieren und ihre Bewegungen rechtzeitig abzustoppen.

Foto: SZ/Marion Gröning

trauen, überwiegt der Männeranteil. Im höheren Alter seien die Gelenke zwar nicht mehr die jüngsten, „aber umso wichtiger ist es, zumindest die Muskeln und Sehnen fit zu halten“, betont der Trainer. Selbst Leute mit nur einem Arm, nach Knieoperationen oder mit Zucker- oder gar Epilepsieerkrankung haben

in seinem Verein bereits mittrainiert. „Jeder kennt doch seine eigenen Schwächen oder Grenzen, die beachten wir als Trainer dann natürlich.“ Keiner müsse irgendetwas mitmachen, das er nicht schaffe. „Jeder hat sein eigenes Tempo“, sagt Platzer. „Und jeder kann seine ganz eigenen Ziele erreichen.“ Erste Erfolge

sind schon nach wenigen Wochen spürbar – und wenn auch nur das Keuchen beim Treppensteigen weniger laut ausfällt.

#### Frau lernt sich zu verteidigen

Karate ist zweifelslos auch zur Selbstverteidigung geeignet – und damit Frauen und Mädchen auf jeden Fall zu empfehlen. „Frauen sind bei Wettkämpfen oftmals sogar bissiger als Männer“, sagt Platzer. „Im Training stehen sie meist größeren und stärkeren Partnern gegenüber, was gut ist, denn so lernen sie sich richtig zu verteidigen.“ Trotzdem soll der Sport natürlich im erster Linie Spaß machen. „Das ist das wichtigste“, findet Platzer. „Schließlich will man hier vom Alltag abschalten und sich richtig auspowern können.“ Um den Alltag aus dem Kopf zu kriegen, meditiert er vor jedem Training kurz. Kniert sich hin, schließt die Augen und atmet tief durch: Was in diesem Augenblick zählt, ist nur der eigene Körper.

SARA SCHMIDDEL

Karatevereine und -klubs in Dresden und der Region im Internet unter [www.karate-sachsen.de](http://www.karate-sachsen.de)

### KARATE: DIE KUNST DES KAMPFES OHNE WAFFEN

**Geschichte.** Karate geht zurück auf fernöstliche Zweikampfformen, die teils über zweitausend Jahre alt sind – und die sich in verschiedenen Stilrichtungen über den gesamten Fernen Osten verbreitet haben.

**Der Sport.** Karate, wie wir es heute kennen, hat sich unter chinesischem Einfluss im Laufe etlicher Jahrhunderte auf Okinawa, einer Insel südwestlich von Japan, entwickelt. Gichin Funakoshi (1869-1957) gilt als Begründer

des modernen Karate. Stilrichtungen. Im Karate gibt es vier große Stilrichtungen: Shotokan, Goju-Ryu, Wado-Ryu und Shito-Ryu. Sie unterscheiden sich in einigen Techniken und legen auf unterschiedliche Aspekte Wert.

**Kleidung.** Jeder Karate-Sportler, der schon etwas länger dabei ist, trägt einen weißen Kampfanzug. Dieser besteht aus einer Hose und einer Jacke, die seitlich geschnürt wird. Gehalten wird die Jacke

durch einen farbigen Gürtel. Die Farbe ist abhängig vom jeweiligen erreichten Leistungsgrad. Weiß bedeutet Anfänger, schwarz Prof. Dazwischen liegen gelb, orange, grün, blau und braun. Regeln. Beim Karatetraining wird viel Wert auf Disziplin gelegt. Jeder, der die Trainingshalle betritt oder sie verlässt, muss sich verbeugen. Respekt, Menschlichkeit und mentale Stärke sind Tugenden, die die Karate-Philosophie ausmachen. (sa)