



Gesundheitssport Karate Fit bis ins hohe Alter

Nicht wenige Menschen, die mit dem Begriff „Kampfkunst“ konfrontiert werden, haben ein falsches Bild vor Augen: Beeinflusst von der Filmindustrie dominieren in der Vorstellung vieler akrobatische Einlagen und aggressive Kampfszenen. Ein weiteres Vorurteil: Sportarten dieser Kategorie seien

allenfalls etwas für junge und trainierte Menschen. Tatsächlich eignen sich viele Kampfkünste durchaus auch für Ältere: Dazu zählt auch das in Japan entwickelte Karate. Regelmäßiges Training kann altersbedingte Defizite in der körperlichen Fitness aktiv entgegenwirken.

Die japanische Kampfkunst, die übersetzt „leere Hand“ bedeutet, und von der Weltgesundheits-Organisation WHO als gesundheitsfördernder Sport anerkannt ist, arbeitet mit effektiven Techniken zur Selbstverteidigung. Dazu zählen unter anderem zwar Schläge, Tritte und Stöße, das Training ist jedoch keinesfalls auf Gewalt ausgerichtet, sondern auf eine möglichst effiziente Nutzung der Körperkraft und vor allem auch des Geistes. Dieses Bemühen lässt sich schon aus den Regeln des Karate ablesen: „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff“ oder „Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“ sind nur Exzerpte einer Philosophie, die die Schulung von körperlichen und geistigen Fähigkeiten in den Mittelpunkt stellt. Gerade im Breitensport dominiert auch nicht zwingend der sportliche Zweikampf. Ein wichtiges Element des Unterrichts sind die sogenannten Katas. Hierbei handelt es sich um vorgegebene Bewegungsabläufe, die den Kampf imitieren und dazu beitragen, die Technik zu verinnerlichen und zu verfeinern.

Karate auch im Alter?

„Gerade ältere Menschen profitieren vom Karatetraining und steigern so ihre Lebensqualität“, weiß Thomas Prast, Diplom-Karatelehrer und Träger des 5. Dan (Meistergrad). „Durch die vielseitigen Karatetechniken verbessern sich Beweglich-

keit, Koordination, Reaktion, Ausdauer und Kraft“, fügt der Inhaber der Fachakademie für Karate und Tai Ji in Wuppertal hinzu. Die Vorteile gerade für ältere Menschen liegen auf der Hand: Eine verbesserte Balance und körperliche Kraft tragen aktiv zur Sturzprophylaxe bei. Darüber hinaus stärkt Karate das Selbstbewusstsein – die Schüler erkennen das Potenzial ihrer körperlichen Fähigkeiten. Die Sorge vor Überforderung ist hier unbegründet, da das Training auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt werden kann. Bei persönlichen Bedenken und Vorerkrankungen ist es empfehlenswert – wie bei anderen Sportarten auch – vor Trainingsaufnahme einen allgemeinen Check-up beim Hausarzt in Anspruch zu nehmen.

Entlastung in stressigen Zeiten

Von regelmäßigem Karatetraining können Menschen verschiedener Altersgruppen profitieren. Auch zum Ausgleich von Alltagsstress ist der regelmäßige Besuch im Dojo – so der traditionelle Begriff für die Trainingsstätte – empfehlenswert: Viele Übungen beruhigen den Geist und erfordern darüber hinaus ein hohes Maß an Konzentration. Auch Kinder, die heutzutage aufgrund von höheren Anforderungen in der Schule und einer Medienüberflutung oft unausgeglichen sind, profitieren von Karate Do:

Das Training hilft dabei, überschüssige Energie abzubauen und Disziplin, Selbstbewusstsein und Verantwortungsgefühl zu entwickeln.

Qualifizierten Unterricht finden

Das Angebot ist für den Laien oft unübersichtlich, daher ist es wichtig auf Qualitätsmerkmale zu achten. „Man muss zwischen Kampfsport und Kampfkunst unterscheiden. Kampfsport ist wettkampforientiert und Kampfkunst dient der Selbstkultivierung“, so Thomas Prast. „Ein typisches Qualitätsmerkmal für ein qualifiziertes Karatetraining ist die Mitgliedschaft der Schule im Deutschen Karate Verband. Zudem sollte der Trainer Lizenzen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) oder der Deutschen Dan Akademie (DDA) besitzen und sich regelmäßig fortbilden.“

Für die persönliche Entscheidung ebenfalls wichtig: Der Anfänger sollte sich wohlfühlen und im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten gefordert werden. Bei Unsicherheiten empfiehlt es sich, Probestunden an verschiedenen Orten zu machen. Für ein Probetraining benötigen Interessenten nur eine lange Sporthose und ein T-Shirt. Das Training erfolgt immer barfuß.

Giterrätsel

Die Lösung finden Sie auf Seite 7.

Giterrätsel

Die Wörter sind so in die Rätselgrafik einzutragen, dass alle Begriffe ihren richtigen Platz erhalten.

- 4 Buchstaben: IDEN, RAIN, TIDE
- 5 Buchstaben: BELLA, BESTE, BETEL, DIELE, NEPAL, SINTI, TOELE, TUNIS
- 6 Buchstaben: BEWEGT, HAPPEN, ONLINE, SURREN
- 7 Buchstaben: BALLADE, BIGBAND, EINLAGE, HUTPILZ, RUINOES, WOLLUST
- 8 Buchstaben: NARZISSE, NOTARIAT, TENTAKEL
- 9 Buchstaben: BLEIWEISS, DACHPAPPE, FORSYTHIE, SENDEZEIT
- 10 Buchstaben: BITTERFELD, SACHKENNER

Kleines Karate-Lexikon:

Karate Do	Der Weg der leeren Hand
Dojo	Die Trainingsstätte
Kata	Stilisierte Kampf gegen einen imaginären Gegner
Kumite	„Begegnung der Hände“, der Kampf gegen einen Gegner
Kihon	„Grundschule“ des Karate zum Erarbeiten grundlegender Techniken
Sensei	Meister
Karateka	Der Karate-Trainierende
Karate-Gi	Traditioneller Karate-Anzug
Kyū	Trainingsgrad eines Schülers; wird ausgezeichnet mit verschiedenen Gürtelfarben
Dan	Meistergrade



Salome, Fotolia.com

Csaba Peterdi, Fotolia.com