



Latschenball und "Kiba Datschi"

Vor etwa sechs Jahren meldete ich unseren Sohn (3. v. l.) bei Bushido Beelitz zum Karatetraining an. Praktischerweise fand das Training damals einmal in der Woche nachmittags während der Hortbetreuung in den Räumen der Grundschule Borkheide statt. Karate – so hoffte ich – würde sich positiv auf die Koordination und das Selbstbewusstsein auswirken. Anfangs gehe es überwiegend um Disziplin, erklärte mir der Trainer. Spielerisch, aber bestimmt wurden die etwa Achtjährigen an das Karatetraining herangeführt. Schon bald strahlte mein kleiner Karateka stolz: Nach der ersten erfolgreichen Zwischenprüfung durfte er den weiß-gelben Gürtel tragen- der erste Schritt zum 8. Kyu, dem gelben Gürtel! Bald trainierte er zusätzlich an einem oder zwei weiteren Tagen in der Woche in Beelitz.

Ich erfuhr, dass Karate "leere Hand" heißt, dass in dem Verein die Karaterichtung des "Shotokan" gelehrt wird und es um die drei Säulen "Grundschule", "Kata" und "Kumite" geht. Mittlerweile wusste ich auch, wozu Badelatschen und ein Springseil in die Karatetasche gehören: Bei einem der beliebten Aufwärmspiele dient ein Badelatsch in der Hand als Schläger für den am Boden zu spielenden Ball und auch das Springseil kommt manchmal zum "Warmwerden" zum Einsatz.

Während ich mir anfangs bei einem "Fauststoß nach vorne" oder dem "Block nach unten" noch vorstellen konnte, welcher Bewegungsablauf in etwa folgen würde, verstand ich bald nicht mehr viel. Denn der Trainer sprach -und spricht- überwiegend japanisch und nun geht es um "mae geri", "zenkutsu datschi" oder "kiba datschi" (geschrieben wie gehört ☺). Die in der "Grundschule" erlernten einzelnen Techniken (ohne Gegner) reihen sich mittlerweile zu der einen oder anderen "Kata" zusammen. Das heißt, dass bestimmte Angriffs- und Abwehrtechniken in festgelegten Ablauflinien (ebenfalls ohne Gegner) durchgeführt werden - vergleichbar mit einer Choreografie. Geübt wird eine genaue, schnelle und kraftvolle Ausführung der Techniken. Den Zweck des Selbstschutzes veranschaulicht der Trainer, indem er den imaginären Angreifer darstellt, und dadurch die jeweiligen Abwehrmechanismen verdeutlicht. Nach Vermittlung ausreichender Kenntnisse und Fertigkeiten der "Grundschule" begann das Kumitetraining. Im freien Kampf (mit Gegner aber ohne Körperkontakt) werden hierbei die erlernten Angriffs- und Abwehrtechniken angewandt.

Bei den mehrmals jährlich stattfindenden vereinsinternen und vereinsübergreifenden Turnieren waren und sind die Karateschüler von Trainingsbeginn an gerne gesehene Teilnehmer. Dann ist



www.Bushido-beelitz.de



www.bushido-potsdam.de



natürlich auch für das leibliche Wohl durch Getränke, Gegrilltes, Salate und belegte Brötchen gesorgt.

Auf das im Juli stattfindende einwöchige Sommercamp freuen sich meine Kinder schon jetzt wieder - mittlerweile trainiert auch unsere Tochter (2. v. r.) im Verein. Es stellt für sie den Höhepunkt des "Karatejahres" dar und vereint intensive Trainingseinheiten mit erlebnisreichen Freizeitaktivitäten. Hier werden die Gemeinschaft und der Zusammenhalt auch mit den älteren und jüngeren Mitgliedern, die sonst in anderen Gruppen trainieren, gefördert.

So hat Karate mit der Zeit einen festen Platz in unserem Alltag eingenommen und tut unseren Kindern insgesamt sehr gut.

Text: Anja Ljunggren
Foto: Petra

23.02.2015