Hebt akrobatisch in der Halle ab: Trainer Nyguel Huy Phong mit der amtierenden Karate-Stadtmeisterin Andrea Feist. (Foto: Heike Deininger)

Karate-Kämpfer heben in der Turnhalle ab

Einen neuen Karate-Kurs bietet der „Shotokan-Karate-Dojo" Dortmund in der Gymnastikhalle des Reinoldus-Schiller-Gymnasiums an. Ab Montag, 28. Oktober, 18 Uhr, werden dort Anfänger in die Geheimnisse der fernöstlichen Kampfkunst eingeweiht.

Krawallmacher, die sich mit „schlagkräftigen Argumenten" eindecken wollen, müssen draußen bleiben. „Mit solchen Typen haben wir nichts zu tun", betont der „Shotokan"-Vorsitzende Ludwig Berger.

„Im Fordergrund stehen vielmehr Körperbeherrschung, Fitness und Gelenkigkeit", betont Pressewart Thomas Meißner in der Gymnsatikhalle. Angekündigt wurde der Beginnerkurs während eines Fortgeschrittenentrainings.

Die Karateschüler legten dabei eine eindrucksvolle Kostprobe ihres Könnens ab. Unter Anleitung des thailändischen Trainers Nyguel Huy Phong feilten sie an Schrittfolgen und Schlagtechniken. Eines fiel besonders auf: der Begriff des „starken Geschlechts" ist im Karate völlig ohne Bedeutung. Männer und Frauen trainieren gemeinsam, für „rohe Kraft" ist offenbar kein Platz im Karate-Kampfverständnis.

Stadtmeisterin trainiert mit

„Ganz besonders stolz sind wir auf Andrea Feist", verriet Thomas Meißner. Die amtierende Karate-Stadtmeisterin eignete sich ihre Kampfkünste im „Shotokan Karate-Dojo" an. „Das ist schon eine schöne Sache", teilte Thomas Meißner sichtlich erfreut mit.

Auf dem bebenden Turnhallen-Boden legen die geübten Karate-Schüler auch akrobatisch anmutende Sprungeinlagen hin. „Verletzungen hat es noch nie gegeben", kommentiert Ludwig Berger die teils abenteuerlichen Sätze. Anfänger werden behutsam an die Techniken herangeführt. „Der Körper wird gezielt und sorgfältig auf die fortgeschrittenen Übungen vorbereitet", betont der Vorsitzende.

Die Mitglieder des „Shotokan-Karate-Dojo" beschäftigen sich auch mit der mentalen Seite des Karate. „Natürlich steigt mit der Zeit das Selbstvertrauen, das ist mit einem Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit verbunden", hat Berger beobachtet. „Karate", ein Wort aus dem japanischen, bedeutet übersetzt etwa „leere Hand". Damit ist allerdings nicht nur ausschließlich die Idee des unbewaffneten Kampfes gemeint.

Wer in einschlägigen Fachbüchern blättert, wird immer wieder auf die philosophische Dimension des Karate stoßen. Funakoshi, ein im asiatischen Raum bekannter Karate-Meister, hat den Begriff der „Leere" dabei folgendermaßen ausgelegt. „Der Karateschüler soll sein Bewußtsein von Egoismus und Boshaftigkeit entleerten, damit er auf alles, was ihm begegnet, richtig reagieren kann", ist von der Karate-Kapazität überliefert.

Spaß an der Beweglichkeit

„Natürlich wird sich jemand besser verteidigen können, wenn er sich längere Zeit mit Karate auseinandergesetzt hat", räumt Berger ein. „Spaß und körperliche Betätigung stehen bei uns aber an erster Stelle", stellt er klar.

Der wissenschaftliche Mitarbeiter eines Institutes auf dem Gelände der Universität hat den Weg zum Karate vor einigen Jahren gefunden. „Ich habe damals gemerkt, das ich körperlich nicht mehr besonders leistungsfähig war", schildert Berger. „Seit dem Karate-Training gehört das aber der Vergangenheit an", meint er schmunzelnd. Wer Lust hat, selber in den Kampfdress zu steigen, kann unter ☎ 44 61 130 oder 02 34/ 92 30 535 erste Kontakte knüpfen. „Trainingsbekleidung ist für den Anfang auf jeden Fall genügend vorhanden", lädt Ludwig Berger ein. Das Alter spielt dabei übrigens keine Rolle. „Zur Zeit trainieren Leute zwischen 15 und 50 Jahren, einsteigen kann jeder", betont „Shotokan"- Pressewart Thomas Meißner.