

# Die hohe Kunst der „leeren Hand“

Karateabteilung des TV Hersbruck startet wieder voll durch – Anfang Januar beginnen zwei neue Einsteigerkurse

**HERSBRUCK (kp)** – Nach dem Abgang von Teamweltmeisterin Maria Weiß ist es ruhig geworden um die Karateabteilung des TV Hersbruck. Jetzt aber starten die nun wieder 30 Anhänger der fernöstlichen Kampfkunst voll durch – unter anderem mit ihren ab 8. Januar beginnenden Einsteigerkursen.

Der Schwerpunkt liegt im Unterschied zu früheren Jahren nicht mehr auf dem Wettkampfkarate, sondern auf der traditionellen Form des Shotokan-Karate, einem „ganzheitlichen Sport für jedes Alter“, wie Abteilungsleiter Joachim Schwarz erklärt.

„Karate verlangt Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und schult als komplexe Sportart auch die koordinativen Fähigkeiten“, sagt er.

Auch wenn es in den Trainingsstunden am Dienstag (18.30 und Selbstverteidigung um 20 Uhr) und am Freitag (16 Uhr für Kinder, um 18.30 Uhr für Erwachsene) nicht in erster Linie um die Vorbereitung auf Wettkämpfe geht, das „neue“ Karate beim TV ist „keine Gymnastik, sondern Kampfsport mit Partnern“, sagt Schwarz. Dafür sorgen allein schon die vier Übungsleiter Andreas Utzat, Joachim Janik, Markus und Inka Waßmann, die zum Teil selbst über Wettkampferfahrung verfügen.

Doch Schwarz und Co. fühlen sich der grundlegenden Idee des klassischen Karate verpflichtet – und das ist von seinem Wesen her zunächst defensiv ausgelegt. „Es gibt keinen ersten Angriff im Karate“, zitiert der Abteilungsleiter einen Lehrsatz. Der Kampfsport,

dessen Ursprünge bis etwa ins Jahr 500 zurückreichen, wurde von chinesischen Mönchen entwickelt, die keine Waffen tragen durften. Aus gymnastischen Übungen wurde im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung – was sich auch in der Übersetzung des Begriffs „Karate-Do“ widerspiegelt – „der Weg der leeren Hand“.

Das „Kara“ (leer) steht dabei auch für den Anspruch eines Karateka, sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen zu befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können. Im Training und im Wettkampf sind gemäß dieser Lehre nicht Sieg oder Niederlage das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle.

So beginnt jede Trainingsstunde mit dem Verbeugen vor dem Part-

ner – auch schon bei den kleinsten Karateka von Kindertrainerin Inka Waßmann. Erst danach beginnen sie mit „Kihon“ (Grundschule), bei der sie die verschiedenen Techniken einzeln oder in bestimmten Kombinationen üben.

Das geht bei den Erwachsenen bis hin zu sehr komplexen Sequenzen von Angriffs- oder Abwehrtechniken und Partnerübungen, bei denen die beiden „Kontrahenten“ ihre Schläge und Tritte erst Millimeter vor dem Körper stoppen – gutes Distanzgefühl ist da Grundvoraussetzung. „Wir sind kein Vollkontaktsport“, sagt Schwarz, „wehtun kann es aber trotzdem hin und wieder.“ Etwa, wenn der eine versucht, den Fußfeiger des anderen mit dem Arm abzuwehren. Wert legen die TV-Karateka dabei auf das sogenannte „Bunkai“, die praxisbezogene Auslegung der überlieferten Katas (Formen).

Im Kindertraining setzt Inka Waßmann auf das Sound-Karate-

Programm des Deutschen Karateverbandes, das ganz speziell für den Nachwuchs entwickelt wurde. Es besteht aus drei Elementen, die das Trainingsprogramm charakterisieren. „Darin trainieren wir Fitness, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, den Kumite-Teil am Ball und den Sound-Teil“, sagt die Übungsleiterin.

Der Sound-Teil besteht aus speziellen Viererblöcken mit verschiedenen Karatetechniken, die mit besonderem Augenmerk auf Zählung, Takt und auch Musik geübt werden. „Schließlich spielt das Rhythmusgefühl auch im Karate eine wichtige Rolle“, sagt Inka Waßmann.

Näheres zur Karateabteilung im Internet unter [www.turnvereinhersbruck.de](http://www.turnvereinhersbruck.de). Der Einsteigerkurs für Erwachsene beginnt am Montag, 11. Januar, um 18.30 Uhr, der Einsteigerkurs für Kinder von 5 bis 10 Jahren schon am Freitag, 8. Januar, um 17.15 Uhr.



Bei den kleinsten Karateka des TV Hersbruck steht „Soundkarate“ auf der Tagesordnung. Inka Waßmann (2. v. links) vermittelt den Jungen und Mädchen dabei spielerisch – wie hier beim „Oi-Zuki“ am Ball – die grundlegenden Techniken des Sports. Foto: Porta