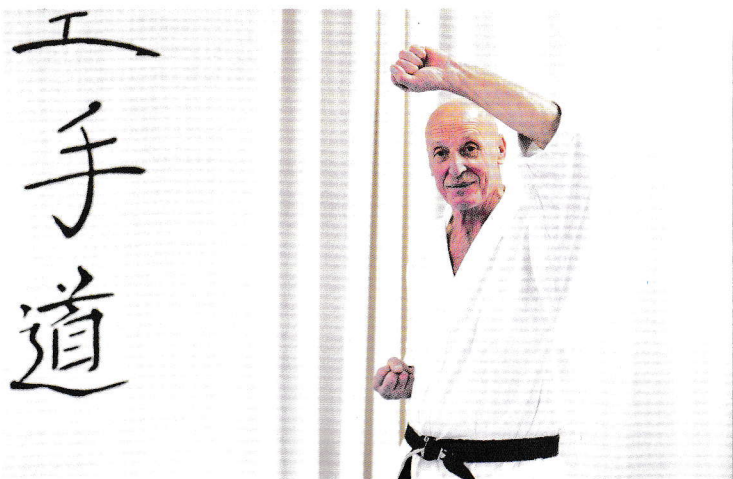


Karate

Der gesunde Kampf mit sich selbst



Foto: Simon Erath



Alles wirkt hell, sauber, geradezu ästhetisch. Dabei ist es ein ganz normaler Trainingsraum mit blauen Tatami-Matten, auf denen Männer und Frauen in weißen Anzügen, den sogenannten Karate-Gi's, sich vor ihrem „Meister“ verneigen, in die Hocke gehen und ihn mit den Worten „Sensei ni rei“ grüßen. Nach einer kurzen Meditation und einigen Aufwärmübungen beginnt das Training. Auch wenn es den „Schülern“ den Schweiß aus den Poren treibt: Ihre Bewegungen sehen kunstvoll, elegant und gleichzeitig extrem kraftvoll aus. Besonders natürlich bei ihrem Meister, dem Cheftrainer Erwin Querl. Seit 45 Jahren lernt und lehrt er Karate in Krefeld: „Ich hatte damals einen Film über Karate gesehen, das es in Deutschland ja erst seit 1959 gibt. Ich war so beeindruckt und begeistert, dass ich sofort mit Judo und Schwimmen aufhörte und nur noch Karate machte, zuerst bei der Bundeswehr, dann auf diversen Lehrgängen und später als Trainer beim Polzeisportverein.“ Vor 27 Jahren gründete der 1,80m große Sportler dann das „Karate Dojo Nakayama e.V.“ und zog vor fünf Jahren damit in die ehemalige Engländerkaserne an der Mevissenstraße. Rund 80 Mitglieder üben sich hier in der Kampfkunst, von 5 bis 63 Jahren. Trainiert wird täglich, meist am Nachmittag oder Abend. Nur freitags stehen die ersten schon um 6 Uhr zum Training bei Erwin auf der Matte. Viele von ihnen nutzen die frühe Stunde, weil sie dann entspannter zur Arbeit gehen. Andere,

um auf eine neue Gürtelfarbe hinzuarbeiten. In den Graduierungen wird nämlich zwischen den Schülergraden, den sogenannten kyu, und den Meistergraden, den dan unterschieden. Und die sind an den Gürtelfarben erkennbar. Ab dem schwarzen Gurt (dem 1. von 10 Dans) ist der Meistergrad erreicht.

Die drei Säulen des Karate bilden das Kihon (Tritt- und Schlagtechniken), Kumite (Kampf mit dem Partner) und Kata (Kampf mit mehreren imaginären Gegnern). Warum Karate etwas Besonderes ist, erklärt Meister Erwin: „Es handelt sich hierbei um eine Kampfkunst, bei der aber der Gegner im Training nie getroffen, geschweige denn verletzt werden darf. Die Kunst ist, die Kampftechniken zu beherrschen ohne dabei zu treffen oder die Kontrolle zu verlieren. Übersetzt heißt Karate ja auch die leere Hand, was bedeutet, dass keine Waffen verwendet werden.“

Verausgaben muss sich beim Karate keiner, der nicht will. Durch den Wechsel von Belastung, Erholung und Meditation ist Karate für jedes Alter und jeden Fitness-Zustand geeignet. Erwin Querl ergänzt: „Außerdem hält Karate geistig und körperlich extrem fit und stärkt die eigene Persönlichkeit.“ Durch die Kombination von Schritten, Tritten und Drehungen werden alle Muskelgruppen beansprucht und dadurch jede einzelne Körperregion aktiviert.

Karate-Dojo Nakayama Krefeld e.V., Mevissenstraße 62b, 47803 Krefeld, Tel: 02151/ 778527, www.karate-krefeld.de

Hinweis: Ab dem 27.01. findet beim Karate-Dojo Nakayama Krefeld e.V. ein Schnupperkurs statt (5x dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr, Kursgebühr 39 Euro, Ermäßigung bei Voranmeldung oder mit der Familienkarte der Stadt Krefeld).

„Jacqueline Gombert