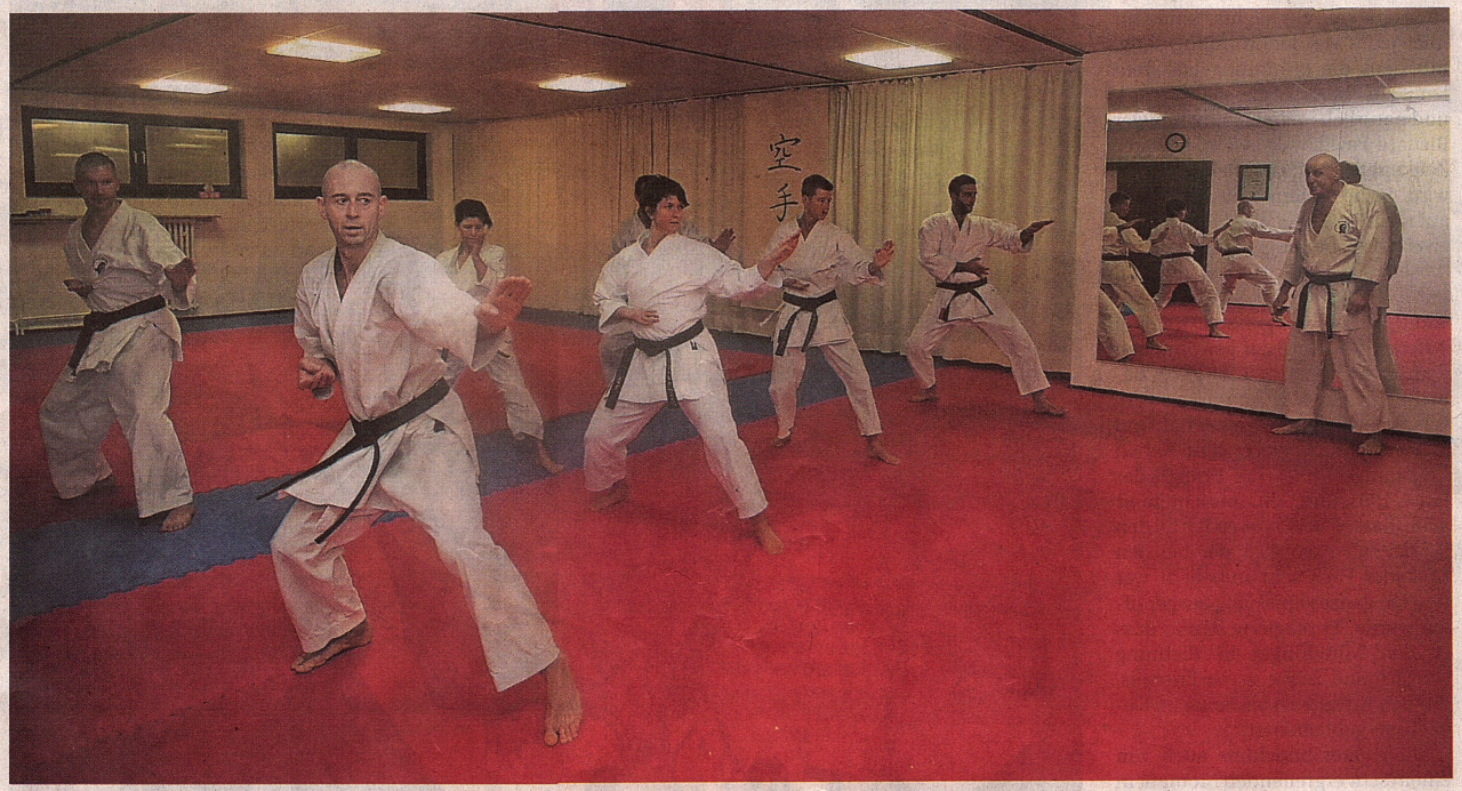
Karate: Fitness-Kampfsport für jedes Alter

Seit 25 Jahren unterrichtet der Verein Dojo Nakayama die asiatische Kampfkunst, die Konzentration und Körperbeherrschung stärkt.

VON CAROLA PUVOGEL

WESTBEZIRK Eine Trainingseinheit der Kampfsportart Karate beginnt und endet mit der Demonstration respektvollen Verhaltens. Der Trainingsraum, das Dojo, wird von den Sportlern gegrüßt, ebenso verbeugen sich die Versammelten voreinander. Zum Ritual gehört auch eine kleine Meditation, genannt Mokuso. „Respekt vor dem Gegner ist das A und O unseres Sports", erklärt Dagmar Rieper vom Verein Karate-Dojo Nakayama. Seit 25 Jahren trainieren Jung und Alt gemeinsam in dem Club, der viele Jahre an der Steinstraße ansässig war und nun seit 2010 im Gewerbepark der ehemaligen englischen Kaserne an der Mevissenstraße seine Räume hat. Im Frühling wird das Vierteljahrhundert-Jubiläum dort gefeiert.

Doch was ist Karate überhaupt für ein Sport? Bilder asiatischer Filme drängen sich auf und prägen die Vorstellung eines körperbetonten Vollkontakt-Kampfsports. Doch das ist nicht zutreffend, wie Dagmar Rieper erklärt. „Karate ist zwar nicht kontaktlos, aber auch kein Vollkontaktsport. Es geht darum, Kontrolle zu haben. Die einzelnen Techniken werden nicht mit voller Kraft und dem Ziel, den Gegner umzuhauen, ausgeführt, sondern enden kontrolliert am oder kurz vor dem Ziel, dem Körper des Gegners." Das Wort „Kampfkunst" beschreibt diese Form der Körperbeherrschung wohl am besten.



Cheftrainer Erwin Querl (rechts) leitet das Training der Oberstufe im Dojo Nakayama. Vereinsmitglieder können von montags bis freitags jeden Tag trainieren. Neben dem Sport treffen sich die Aktiven auch gern zum Kochen, zu Saunaabenden oder fahren gemeinsam zu Lehrgängen. RP-FOTO: THOMAS LAMMERTZ

Das Besondere an Karate ist, dass junge und alte Sportler nicht nur gemeinsam trainieren können, sondern dass der Einstieg in den Kampfsport bis ins hohe Alter möglich ist. „Zwei 60-Jährige haben gerade angefangen", sagt Rieper. Ab dieser Woche bietet der Verein gezielt Anfängerkurse für Senioren an, bei denen ausprobiert werden kann, ob der Sport Spaß macht. Ein weiterer Schnupperkurs richtig sich an Interessierte jeden Alters. Trainiert wird erst mal in Sporthose und T-Shirt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der 13-jährige Philipp Wiegandt ist seit sechs Monaten beim Training dabei. Tatsächlich waren die asiatischen Filme der Auslöser für den Teenager, Karate selber auszuprobieren. Seither ist er mit Begeisterung dabei und hat gerade seine erste Gürtelprüfung bestanden. Philipps Vater meint, dass der Sport auch einen positiven Einfluss auf die Schulleistungen des Sohnes habe, da das Training neben Kraft, Körperbeherrschung und Beweglichkeit auch die Konzentration fördere. „Jedenfalls haben sich seine Noten, seit er Karate macht, deutlich verbessert."

Wer im Karateclub Mitglied wird, kann fast jeden Tag an einer Trainingseinheit, meist vom Cheftrainer (Sensei) Erwin Querl geleitet, teilnehmen. Und natürlich beginnen nicht alle „vor dem Aufstehen" wie das beliebte Frühtraining am Freitagmorgen um sechs Uhr. Neben dem Trainingsbetrieb und der Teilnahme an Turnieren treffen sich viele Mitglieder auch zu Aktivitäten wie gemeinsamem Kochen, genannt Dojo-Dinner, Saunaabenden und Feiern. Für Kinder gibt es im Sommer ein Karate-Zeltlager, die Erwachsenen fahren gern gemeinsam zu Lehrgängen, teilweise bis nach Kuwait oder Tschechien.

KAMPFKUNST KARATE

Neue Anfängerkurse starten jetzt

In **fünf Trainingseinheiten** werden die Grundlagen des Karate vermittelt. Es werde erste **Techniken** und traditionelle Rituale eingeübt, trainiert wird in Sporthose und T-Shirt. Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich.
Start: Heute, 20.15 Uhr, **Anmeldung** unter kontakt@karate-krefeld.de oder per Telefon unter 77 85 27. Kosten: 25 Euro.