

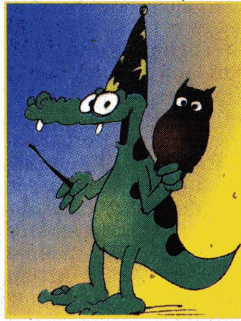
Kämpfen und schreien wie Bruce Lee

Karate beim Ferienkarussell – Kunstvolle Verteidigung statt Angriff ist das Ziel

Gießen (niz). Verbeugen, dem Gegner Respekt erweisen und los geht's – die Ferienkarussell-Aktion »Karate und Selbstbehauptung« in den Trainingsräumen von »World of Fitness« (WoF) lehrt die Grundsätze der Karate-Kampfkunst für junge Kämpferinnen und Kämpfer. Der Spaß kommt hier – wie immer – nicht zu kurz.

Der frühere Deutsche Meister und Vizeweltmeister Andreas Leitner leitet den Kurs gemeinsam mit Maxim Eytel; beides Mitglieder und Trainer des Karate-Vereins Shotokan Gießen. Ihr Sport – so erklären die beiden – sei keine aggressive Kampfkunst, sondern nur zu Selbstverteidigung gedacht. Hier soll niemand lernen, wie er auf dem Schulhof am besten austeilen kann. Der Grundsatz bei dieser japanischen Form der Bewegung lautet: »Im Karate gibt es keinen ersten Schlag.«

In einer Art Schnupper-Trainingsstunde erfahren die zehn Jungen und Mädchen in der Theorie und auch ganz praktisch, wie die einfachsten Grundtechniken und Bewegungsabläufe funktionieren, wie man durch Karate Selbstbeherrschung und -vertrauen erlangt und natürlich auch, wie ein richtiger Kampfschrei geht. Geübt wird ohne oder mit leichtem Körperkontakt, damit sich niemand verletzen kann; mit sicherem



Können jedoch passiert das beim Karate sowieso kaum. Wichtig ist den beiden Trainern auch, dass die Kinder ein Gefühl für ihren Körper bekommen und lernen, sich mit Händen und Füßen richtig zu bewegen. Dies soll auch Spaß machen, und so wechseln Trainingseinheiten mit kleinen Spielen rund um Körpereinsatz und Bewegungstechnik.

Eine tolle Sache ist auch der Kampfschrei: Hier kann jeder der jungen Teilnehmer einmal alles herausbrüllen und dadurch sogar die Leistung des Körpers steigern. Auch wenn es zuerst zögerlich voran geht, sind bald alle mit vollem Einsatz dabei.

Die zehnjährige Giovanna, welche letztes Jahr schon teilgenommen hatte, meint: »Es macht Spaß, und man lernt hier etwas«. Auch Jürgen (elf) findet, dass Kampfsport interessant ist – dann pariert er auch schon gekonnt einen Angriff seines Gegenübers. Bruce Lee hätte es nicht besser machen können.



Zwei Trainer vom Karate-Verein Shotokan leiten das Training in den WoF-Räumen. Mit Andreas Leitner ist sogar ein früherer Vizeweltmeister dabei. Außerdem bringt Maxim Eytel den Ferienkarussell-Kindern den Sport näher.
(Foto: Schepp)