Nicht alle Vereine verfügen über ein Dojo. So heißt der Übungsraum.

Geübte Karatekas haben sich unter Kontrolle

Mein Gegner ist mindestens zwei Köpfe größer als ich. Seine Faust schnellt nach vorne zu meinem Kinn, aber ich blocke seinen Schlag mit dem rechten Unterarm ab und verpasse ihm mit der Linken einen Treffer auf die Rippen. Nun ja, tatsächlich berühre ich ihn nur leicht, und er hat sich fast in Zeitlupe bewegt, aber es ist die erste Karate-Stunde meines Lebens – und ich habe zumindest das Prinzip des Abblockens verstanden.

„Mit Karate kann man in jedem Alter anfangen", sagt Trainer Thomas Prast. „Wir haben auch Gruppen für Senioren. Die Schwerpunkte werden dann jeweils anders gesetzt." Junge Leute wollen viel Technik lernen, sich auspowern und Stress abbauen. Ältere Menschen nutzten Karate eher, um ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit zu erhalten.

Prast leitet die Fachakademie für Karate und Tai-Chi in Wuppertal, die nicht nur der drittgrößte Karate-Verein in ganz NRW ist, sondern auch ein selbst gebautes Dojo hat – so nennt sich der Übungsraum für die Kampfkunst. Mir fällt sofort die angenehme Atmosphäre auf. Alle sind nett zueinander und fragen mich, ob sie mir helfen können. Das ist kein Zufall, wie Prast erklärt: „Es gehört zu Karate, einander zu achten. Deswegen begrüßen sich die Karatekas auch vor jeder Partnerübung und bedanken sich anschließend." Ebenso wichtig sei Vertrauen. Geübte Karate-Sportler stoppen ihre Schläge rechtzeitig, um den anderen nicht zu verletzten. Wer jahrelang trainiere, lerne also, sich zu kontrollieren.

Entspannt bleiben, wenn andere sich schon aufregen

Ich verstehe, was er meint. Mein neuer Partner bewegt sich so schnell, dass ich seinen Arm nicht kommen sehe. Er „trifft" mich am Bauch – was bedeutet, dass er nur mein T-Shirt berührt. Anschließend zeigt er mir geduldig, wie ich ihm hätte ausweichen können. Seine Gelassenheit steht in einem deutlichen Widerspruch zu seinen schnellen, kraftvollen Bewegungen, denke ich. Tatsächlich hängt beides eng miteinander zusammen, wie ich vom Trainer erfahre. Bei den Übungen würden die Muskeln in vielen Wiederholungen angespannt und wieder entspannt. Das baue Stresshormone ab und stärke gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. „Bei regelmäßigem Training senkt sich sogar der Ruhepuls", sagt Prast. Die Gelassenheit kommt aber auch vom Kopf – denn wer weiß, dass er sich jederzeit mit bloßen Händen verteidigen kann, bleibt auch dann entspannt, wenn andere sich schon längst aufregen. Karate hat noch einen anderen positiven Effekt: Schon während dieser Probestunde merke ich, dass sich meine Haltung verbessert, weil ich mich mit krummem Rücken nicht gut verteidigen kann. „Außerdem beanspruchen wir die tiefer liegenden Muskeln, die im Alltag eine wichtige Rolle spielen", sagt Prast. Daher sei Karate auch gut für den Rücken. All diese positiven Effekte lassen sich mit zweimal Training in der Woche erreichen. ▌

Karate lernen
In NRW gibt es mehrere Clubs, die auf Karate spezialisiert sind. Außerdem wird der Sport in vielen Vereinen angeboten. Informationen sowie eine Liste mit Anbietern findet man auf der Internetseite des Karate-Dachverbandes NRW:
▸ www.kdnw.de

WEITERE SPORTTIPPS:
▸ www.vigo.de/sporttipps