



*„Man darf das Wasser
nie kalt werden lassen!“*

Der Meistergrad – ein Lebenswerk

Die Kampfkunst Karate kam nach dem zweiten Weltkrieg allmählich nach Deutschland und wurde 1957 vom berühmten Judoka Seydel in Hamburg ins Leben gerufen. Die Geschichte von Karate lässt sich aber bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Beim 2014 gegründeten Budo-Fitness e.V. werden basierend auf den drei Säulen der Kampfkünste – Grundschole, Kampftechniken ohne Partner und mit Partner – die Karatetechniken des Shotokan-Stils vermittelt. Dabei steht weniger der Erfolg in Wettbewerben und mehr die Verbesserung und Erhaltung der allgemeinen Fitness im Vordergrund. Wir haben mit dem Vereinsmitglied und Boduka Frank Gronert über den Sport und das Vereinsleben gesprochen.

Welche Altersgruppen können bei euch im Verein trainieren? Die jüngsten Mitglieder sind noch in der Schule, die ältesten fast 60 – wobei es keine Beschränkung nach oben gibt.

Wie oft und wie lange in der Woche trainiert ihr, um körperlich fit zu bleiben? Im Moment trainieren wir zwei Mal pro Woche jeweils für 2-3 Stunden.

Ist euer Verein nur für angehende Kampfsportler geeignet, oder auch für Leute, die sich einfach nur allgemein fit halten wollen? Wir sehen unsere Art des Trainings eher als Kampfkunst und weniger als Kampfsport. Prinzipiell sind wir gesundheits-, fitness- und familienorientiert und man kann sich mit Karate sehr gut fit halten. Die Ausbildung von Personen, welche täglich professionell im Einsatz sind, steht bei uns nicht im Vordergrund.

Spielt auch ein Ernährungsplan eine Rolle in eurem Verein? Alle Trainer haben sich im Rahmen ihrer Lizenzausbildung die wichtigsten Aspekte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung angeeignet und geben diese gern weiter. Auch nutzen unsere Karatekas diesbezüglich gern das individuelle Ge-

spräch mit den Trainern. Insofern spielt ein Ernährungsplan schon eine Rolle, allerdings auf freiwilliger Basis.

Kommt es bei euren Kampfkünsten eher auf einen durchtrainierten Körper oder eine ausgefeilte Technik an? Das Trainieren von Kampfkünsten sollte eine Einheit aus einem gut trainierten Körper und gut ausgeführten Techniken bilden. Um dies zu erreichen, kommen zum Kraft- und Techniktraining wichtige Module zur Schulung der Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit hinzu. Ein sehr gutes und feines Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, ist ebenfalls ein Ziel unseres Trainings. Dies führt ja letztlich auch zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Darüber hinaus lernen Karatekämpfer, sich sehr gut zu konzentrieren, weil Sie dem Training die volle Aufmerksamkeit widmen und alles „davor“ und alles „danach“ ausgeblendet wird. Das ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden und eine sehr schöne Möglichkeit, seinen „Kopf frei zu bekommen“.

Wie lange muss man dran bleiben, um einen schwarzen Gürtel im Karate zu erreichen? Bei einem regelmäßigen

wöchentlichen Training von ca. fünf Stunden sollte man bis zur Erreichung des ersten schwarzen Gürtels einen Zeitraum von mindestens zehn Jahren einplanen. Sich ein großes Ziel zu setzen, ist sehr gut und sich auf diesem Weg vom Anfänger über die Mittel- und Oberstufe weiter zu entwickeln, sind die etwas kleineren Ziele. Für viele Karatekas ist der Weg bis zum Meistergrad über viele Jahre hinweg ein wichtiger Begleiter und oft für das ganze Leben.

Es gibt Karatekämpfer die über 100 Jahre alt sind, weil es enorm fit hält. Also wäre es töricht, nach dem Erreichen des Schwarzen Gürtels aufzuhören und den Sport an den Nagel zu hängen. Die Asiatischen Kampfkünstler sagen: „Man darf das Wasser nie kalt werden lassen!“

Können eure Kampftechniken auch im Alltag nützlich sein, zum Beispiel zur Selbstverteidigung? Absolut. Wir hoffen nur, dass wir es nie brauchen. Dabei sind wir geschult, den Gegner kampfunfähig zu machen und möglichst nicht zu verletzen. Im Alltag ist bemerkbar, dass Kampfsportler in der Regel gelassener leben, was sehr angenehm in allen Bereichen des Lebens ist.

Nehmt ihr auch an Wettbewerben und Meisterschaften teil? Ja, wobei dies nicht im Vordergrund steht. Wichtiger für uns ist die Teilnahme an Weiterbildungsseminaren, die oft über die reinen Kampfkünste hinausgehen und u. a. die Bereiche Meditation, Wahrnehmung aber auch Gewaltprävention beinhalten.

Im letzten Sommer hat euer Verein ein Sommercamp angeboten. 2017 findet wieder eins statt – muss man Mitglied im Verein sein, um mitzufahren? Ja, man muss Mitglied in unserem Verein sein. Gerade in der Zeit des Sommercamps ist es wichtig, dass die Mitglieder neben dem wöchentlichen Training zusammen kommen, gemeinsame Unternehmungen durchführen und somit für ein gutes und gefestigtes Klima sorgen. Auch bauen die Trainingseinheiten auf dem zuvor Erlernten auf und bilden wiederum die Grundlage für die Zeit nach den Ferien. Weiterhin spielen versicherungstechnische Aspekte eine Rolle.

Wird in eurem Sommercamp nur trainiert oder wird auch mal die Freizeit zusammen genossen? Schon weit vor dem Sommercamp planen wir mögliche Aktivitäten. Unser Ziel ist es, die oft schweißtreibenden Kampfkunsteinheiten mit abwechslungsreichen Freizeitevents zu kombinieren. Paddeltouren, Tagesausflüge, Grillabende, Spiele, Baden und Lagerfeuer müssen einfach sein. Insbesondere die Kinder sollen Spaß haben und mit tollen Erinnerungen in die weitere Ferienzeit starten. Auch die erwachsenen Mitglieder finden Zeit zum Abschalten und für nette Gespräche beim Kaffee oder einem Gläschen Wein.

budo-fitness.training/web/