



Tom Geiger vom 1. Karate-Club Bayerwald (rechts) zeigt seinen jungen Schützlingen, mit welchen Techniken sie sich auf Wettkämpfe vorbereiten können.

Fotos: Dachs

Japanischer Gruß und ein deutscher „Fußtritt“

FERIENPROGRAMM Der 1. Karate-Club Bayerwald demonstrierte mit 70 Kindern, wie Kampfsporttraining und Schwimmspaß miteinander zu verbinden sind

VON ALOIS DACHS

BAD KÖTZTING. Einen solchen Ansturm erlebten sowohl die AQACUR-Badewelt, als auch das Ferienprogramm der Stadt Bad Kötzting selten: Rund 70 Kinder kamen am Montag zum „Badespaß und Karate“ und ließen mit ihrer konzentrierten Trainingsarbeit auch viele andere Besucher des Freibades staunen. Tom Geiger, der Chef des 1. Karate-Club Bayerwald, freute sich mit seiner Co-Trainerin Anneliese Englmeier über den enormen Ansturm.

Nach ersten gemeinsamen Aufwärmübungen starteten die Kinder im Kindergartenalter mit Anneliese Englmeier ihr separates Trainingsprogramm, während die rund 50 Schulkinder mit Tom Geiger ein Schautraining absolvierten. Die Tatsache, dass nahezu alle Teilnehmer bereits in Karatekleidung antraten, ließ ebenso wie die bedingungslose Orientierung an den Anweisungen des Trainers darauf schließen, dass der Karatesport für die überwiegend männlichen Teilnehmer nicht mehr fremd ist.

So konnten sie auf entsprechende Frage des Trainers sofort die Begriffe nennen, die für Tom Geiger im Karatesport wegweisend sind: Mut – Disziplin – Respekt – Aufmerksamkeit. „Wir möchten selbstbewusste Kinder“, sagt der Trainer und demonstriert mit seinen Schülern, dass sie bei ihm genau das mit sichtlicher Freude machen, was ihnen bei Anweisungen der Eltern sicher oft schwerfällt: Bedingungslos gehorchen.

Auch den zahlreichen Zuschauern beim Schautraining wird schnell klar, dass Karate nicht nur darin besteht,

mit einem gekonnten Schlag mehrere Bretter zu zertrümmern, oder eine unglaubliche Menge an Gasbetonsteinen mit einem gezielten Tritt in „Bauschutt“ zu verwandeln. Vielmehr steht die Körperbeherrschung im Vordergrund, auch der respektvolle Umgang mit den Sportpartnern, die grundsätzlich vor jeder Trainings- oder Kampfhandlung auf Japanisch begrüßt werden.

Die meisten Kinder stehen erst am Anfang einer Karriere im Karatesport, der sie vielleicht noch in höhere Klassen und zu großen Wettkämpfen führen wird. Die in jedem Training eingeübten Abwehrbewegungen gegen Schläge oder „Fußtritte“ sind Bestandteil der sportlichen Disziplin. Eines fällt während des ganzen Trainings auf. Unter den Karateschülern sind überproportional wenig dicke Kinder und nur selten sind Koordinationsdefizite in der Bewegung festzustellen. Und die Freude am Sport ist allen anzusehen, einer macht sogar nach einer leichten Verletzung sofort wieder mit.

Selbstbewusste Kinder müssen auch verinnerlichen, dass Fehler Sanktionen nach sich ziehen. Aber keiner murrte bei den Partnerübungen, die bei den Großen darauf ausgerichtet sind, gegenzuhalten, wenn der Gegenüber „schubst“. Wer freiwillig zurückzieht, macht zur Strafe fünf Liegestützen – selbst die werden ohne Zögern und Protest absolviert. Aber an diesem Tag sind nicht nur Kampfsport-Übungen angesagt. Nach dem flotten Karatetraining lockt das Freibad. Auch wenn die Außentemperaturen noch niedrig sind, das Wasser selbst ist angenehm warm und entspannt die Muskeln.



Anneliese Englmeier lehrt die Kleinen im Kindergartenalter, wie eine Abwehrstellung richtig eingenommen wird (links). Beim „Partnerdrücken“ muss gegengehalten werden. (rechts) Wer nachgibt, macht fünf Liegestützen.

