

# Aktuelles

**Karate-Dojo: Ein neuer Verein in Kelkheim**

12.2.2004

*Ende des vergangenen Jahres wurde in Kelkheim ein neuer Sportverein aus der Taufe gehoben, der seit dem Januar dieses Jahres sein offizielles Training im Sportpark Kelkheim aufgenommen hat.*

Das „Karate-Dojo Kelkheim e. V.“ – so heißt der Verein – will mit der Pflege und Förderung von traditionellen Shotokan-Karate, Tae Bo und anderen Sportarten, der körperlichen und geistigen Ertüchtigung seiner Mitglieder dienen. Sportarten, deren Ausübung erzieherische und persönlichkeitsbildende Werte haben, wie uns der Verein scheidt.

Bereits jetzt betreut das Karate-Dojo Kelkheim etwa 40 Sportler unterschiedlichen Alters. Neben Übungsleiter Amir Valadkhani (4. Dan), gehören dem Dojo noch zwei weitere Dan-Träger an sowie aus dem Kinder- und Schülerbereich ein junger Karateka aus dem T-Kader des Hessischen Fachverbandes für Karate (HFK).

Die größte Gruppe innerhalb des Vereins bilden zur Zeit die Sportler des Tae Bo. Shotokan Karate ist eine Stilrichtung des Karate. Karate bedeutet „leere Hand“ und ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung, bei der Arme, Beine und Körper trainiert werden. Stoßen (Tsuki), Schlagen (Uchi), Treten (Keri) und Abwehren (Uke) in vielen Variationen bilden die Grundlagen der Karatetechniken. Koordination, Ausdauer, Gleichgewicht, Disziplin, Aufmerksamkeit (Sanshin), Konzentration, Selbstbewusstsein und Kraft wird durch das stetige Üben der Karate-Techniken verbessert, heißt es weiter in dem Bericht.

Das Training gliedert sich in Kihon (Grundschule), Kata (stilisierte Form eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner) und Kumite (Kampf). Dem Partner wird mit Respekt und Fairness gegenübergetreten. Im Kampf (Kumite) ist oberstes Ziel, den Partner nicht zu verletzen. Vor dem ersten freien Kämpfen (Jijy-Kumite) ist daher erst mal ein langes Üben der Karatetechniken notwendig.

Die Gürtelfarben zeigen den Entwicklungsstand eines Karatekas an und werden durch Prüfungen erworben. Insgesamt gibt es neun Kyu-Grade (farbige Gürtel) sowie neun Dan-Grade (schwarze Gürtel).

Tae Bo ist ein energiegeladener Mix aus Tae Kwon Do, Boxen und Aerobic. Die rasante Kombination von Kampfsportbewegungen und Tanzschritten zu schneller Discomusik soll nicht nur Spaß machen, sondern verspricht auch sportlichen Erfolg. Beim Tae Bo gibt es keine komplizierten Choreographien.

Die Zielgruppe: Fitness-Jünger ab 13 Jahren. Mitbringen muss man vor allem eines:

Durchhaltevermögen. Denn die Botschaft lautet: trainiert wird in erster Linie die Willenskraft, und dann erst die Muskeln. Dadurch werde auch das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und außerdem Koordination, Beweglichkeit und körperliche Balance verbessert. Das Training zähle zudem zu den absoluten Kalorienfressern im Fitnessbereich. Geplant sind weitere Angebote wie: Tai Chi, Yoga, Shiatsu u.v.m.

Karate und Tae Bo werden von Amir Valadkhani unterrichtet. Er macht bereits seit 35 Jahren Karate, worin er den 4. Dan (Schwarzgurt) erworben hat. In seiner aktiven Wettkampfzeit wurde er mehrmaliger Iranischer Meister, Hessen-Meister und einmal Vize-Deutscher Meister sowie sechster

auf der WM. Jetzt steht er als Bundeskampfrichter auf der anderen Seite der Matte.

Im Februar werden erstmals Karate-Anfängerkurse für Kinder sowie Erwachsene angeboten. Und zwar für Kinder (ab 6 Jahre) ab dem 25. Februar mittwochs von 16.30 – 17.30 Uhr – Erwachsene (bis 110 Jahre) ab dem 27. Februar freitags von 18.45 – 20.15 Uhr, und zwar im Fitnessraum des Sportpark Kelkheim (Am Kloster). Ein Kurs umfasst jeweils zehn Trainingseinheiten) Die Kosten betragen für Kinder zwanzig Euro, für Erwachsene vierzig Euro. Geplant sind auch Vormittagskurse für Karate und Tae Bo, wenn sich mindestens zehn Interessenten pro Kurs finden.

Informationen gibt es bei Amir Valadkhani (06195-903683) sowie bei Gregor und Katja Fuhr (06195-900934) oder unter [www.karate-doj-kelkheim.de](http://www.karate-doj-kelkheim.de).

