

## ■ Im Dojo bei den Karate-Kids

← Übersicht

Wenn Du bisher dachtest beim Karate geht es zu wie in unzähligen Kung Fu-Filmen, hast Du Dich getäuscht. Beim Karate gibt es keine hau-drauf-Akrobatik. Karate ist ein toller Sport, der für Fitness, Selbstvertrauen, Konzentration und Schnelligkeit sorgt. Kinder mit Problemen bei ihrer Koordination von Händen, Armen und Beinen sind hier bestens aufgehoben. Denn Karate erfordert äußerste Disziplin und fördert die Beweglichkeit.

### Fußball ist schmerzhafter

Natürlich ist Karate auch gut für die Selbstverteidigung. "Verteidigung" ist auch das Wort, das Karate-Meister Amir Valadkhani hervorhebt. Er war Mitglied der iranischen Karate-Nationalmannschaft, erreichte bei der Karate-Weltmeisterschaft 1984 den sechsten Platz, war drei Mal Hessenmeister, Deutscher Meister und erfolgreich beim German Kata Cup. So ganz nebenbei hat der Trainer mit dem schwarzen Gürtel den 4. Dan.

Karate dient zur Selbstverteidigung und nicht dazu, andere anzugreifen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. "Kinder, die Karate betreiben, sind wachsamer und konzentrierter als andere. Sie sind körperlich fit und die große Disziplin und hohe Konzentration, die beim Karate erforderlich sind, kommt ihnen auch in der Schule zu gute" sagt Amir Valadkhani.

"Kinder, die Karate betreiben, sind eher ruhig und kaum aggressiv", erklärt der mehrfache Meister. Vielleicht denkst Du nun, dass es beim Karate oft zu schmerzhaften Verletzungen kommt. Weit gefehlt! Bei Fußball, Handball, Tennis oder beim Skifahren kommt es viel häufiger zu schweren Verletzungen. Beim Karate eigentlich kaum. Denn alle Tritte und Stöße werden im Training kurz vor dem Gegner gestoppt.

### Karate: wenig Kosten, viel Spaß und Fitness

Skifahren, Tennis spielen und viele andere Sportarten kosten viel Geld. Allein die dafür notwendige Ausrüstung ist schon teuer. Für Karate musst Du nur den Mitgliedsbeitrag für den Verein bezahlen und den Preis für den Karate-Gi. Das ist der weiße Anzug, den Du beim Karate trägst. Der kostet so um die 20 Euro.

Zum Karate gehören natürlich auch Fitnesstraining und Stretching, damit die Muskeln vor den eigentlichen Übungen so richtig aufgewärmt werden. Seit neuestem gibt es auch "Sound-Karate" mit Musik. Da macht das Ganze besonders viel Spaß im so genannten Dojo, der Fläche, auf der Karate trainiert wird.



Bild: Alexander Stahr

Jetzt geht es zur Sache: Beim Training der so genannten Kata, also der Karate-Abläufe, werden auch Kampfrufe ausgestoßen.

### Von weiß bis schwarz

Früher gab es beim Karate nur weiße und schwarze Gürtel. Damit der Sport noch mehr Spaß macht, hat man noch andere Gürtelfarben und entsprechende Prüfungen ins Leben gerufen.

Die Gürtelfarben reichen von weiß über gelb, orange über grün, blau und violett bis hin zu braun, braun II, braun I und schwarz, dem Meistergürtel. Die Prüfungen für den nächst höheren Gürtel können alle drei bis vier Monate erfolgen. Karate kann man übrigens so mit sechs Jahren beginnen. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Einer meiner "Anfänger" war knapp 60 Jahre alt, erzählt Amir Valadkhani.

Was Selbstvertrauen, Konzentration, Fitness, Disziplin, Koordinationsfähigkeit und Selbstverteidigung betrifft, sind natürlich auch alle anderen Kampfsportarten, wie Judo, Ju-Jitsu oder Taekwondo bestens geeignet.



Bild: Alexander Stahr

Hier trainieren Mädchen und Jungen zwischen sieben und 14 Jahren.



Bild: Alexander Stahr

Aufwärmen und dehnen ist bei Karate so wichtig wie bei anderen Sportarten.



Bild: Alexander Stahr

Amir Valadkhani vermittelt seinen



Karate-Kids sein Können mit Spaß  
und Disziplin.

Dr. Alexander Stahr, Birgit Bender