



Karate: Konzentration und Fitness

Der JKA-Karate-Dojo Bruchhausen/St. Katharinen feiert sein 20-jähriges Bestehen mit einem international besetzten Lehrgang

Bruchhausen

Wenn man den aktiven Anhängern des Karatesports glauben kann, ist die Kampfsportart eigentlich Medizin. Karate fördert Konzentration, Selbstdisziplin, Ausdauer und Kraft. Studien zeigen sogar: Karatetraining kann wie ein Antidepressivum wirken und Zufriedenheit, innere Ruhe und das Selbstbewusstsein stärken. Das ist für die Karatekas des JKA-Karate-Dojo Bruchhausen/St. Katharinen nur positiver Nebeneffekt ihrer Sportart, bei der sie allerdings auch zur Vorsicht raten. „Der Sport kann süchtig machen. Wer einmal damit angefangen hat, kommt schwer davon los“, meinen die Mitglieder des Vereins, der jetzt sein 20-jähriges Bestehen feiert. Und das feiern sie ganz im Sinne des Kampfsports mit einem international besetzten Lehrgang am 3., 4. und 5. Oktober in der Sporthalle in St. Katharinen. „Zu unserem Jubiläum kommen Sensei Jean Pierre Fischer (8. Dan) und Sensei Shinji Akita (5. Dan). Die beiden sind bekannte und renommierte

Spitztrainer. Hierzu sind alle eingeladen, die diese Sportart bereits ausüben. Ebenso können Interessierte sich als Zuschauer ein Bild von dieser Sportart machen“, wirbt Vereinsmitglied Jürgen Frericks für den Besuch der Jubiläumsveranstaltung. Karate heißt übrigens frei übersetzt „die Kunst, mit leeren Händen zu siegen“. Etwa um 1 600 nach Christus entwickelten sich auf der japanischen Insel Okinawa die ersten Formen.

Bei der Gründung vor 20 Jahren hätte kaum jemand geglaubt, dass der Verein so gut da steht, dass zum heutigen Jubiläum mehrere Hundert große und kleine Karatefans erwartet werden. Gegründet wurde der JKA-Karate-Dojo Bruchhausen/St. Katharinen am 12. Oktober 1994 von sieben Gründungsmitgliedern. Eines dieser Gründungsmitglieder ist der noch heute amtierende erste Vorsitzende und Cheftrainer Egon Heidt. Anfangs trainierten die Karatekas mit rund zehn Mitgliedern im Dorfgemeinschaftshaus in Bruchhausen zweimal in der Woche. Schon



Mein **Verein**

nach einem Jahr stieg die Mitgliederzahl auf 51. Seit September 2010 wird an fünf Tagen pro Woche trainiert. Zum Ende des Jahres 2013 betrug die Mitgliederzahl 136. Davon waren 47 Kinder und 89 Erwachsene. Eine Bilanz, die sich sehen lassen kann. Der Verein ist ein reiner JKA (Japan Karate Association) -Karate-Verein, in dem die Stilrichtung Shotokan gelehrt wird. Die Trainingseinheiten werden zurzeit von fünf Trainern geleitet, die Karate als Kampfkunst und nicht als Kampfsport verstehen. Die Mitglieder zwischen 7 und 70 Jahren trainieren nach den Vorgaben des Bundestrainers und Großmeisters Shihan Hideo Ochi. Dieser ist Träger des achten Dan und steht damit in der Karate-Hierarchie ganz oben. Zehn Meistergrade, die sogenannten Dans, gibt es im Karatesport. Der achte Dan ist das Maß aller Dinge. Träger des neunten oder zehnten Dans sind weltweit an einer Hand abzuzählen.

Karate scheint „der“ Sport für den demografischen Wandel. „Wegen seiner vielseitigen Anforderungen ist er ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und hält Körper und Geist zugleich fit. Das Alter spielt zum Erlernen dieser Kampfkunst nur eine geringe Rolle. Man kann sie bis ins hohe Alter ausführen“, so Heidt. Das Training beginnt stets mit

intensiver Aufwärm- und Dehnungsgymnastik und bringt die Teilnehmer nach 90 Minuten ganz schön ins Schwitzen. Dies unterteilt sich in verschiedene Bereiche. Im sogenannten Kihon (Grundschule) werden Grundtechniken vermittelt. Bei den Katas werden genau festgelegte Bewegungsabläufe einstudiert, die Selbstverteidigungstechniken beinhalten und Kampfsituationen widerspiegeln. In der Stilrichtung Shotokan gibt es alleine 26 Katas. Es gilt „karate ni sente nashi“ - im Karate gibt es keinen ersten Angriff. Daher beginnen alle Katas mit einer Abwehrtechnik. Manche tragen imposante Namen wie Bassai Dai – eine Festung stürmen- oder Empi- fliegende Schwalbe. Ein weiterer Bereich

ist das Kumite – der Zweikampf. „Karate hat nichts mit Bretterzerschlagen zu tun. Vielmehr werden vielfältige ungewohnte Bewegungsabläufe trainiert, bei denen der ganze Körper im Einsatz ist“, meint Frericks. Aber auch die Gemeinschaft und Geselligkeit wird in dem Verein groß geschrieben. So sitzen die KämpferInnen nach dem Training, bei Geburtstagen oder bestandenen Gürtelprüfungen noch gemütlich zusammen. Beliebt sind auch die Weihnachtsfeiern und die im Unterschied zu vielen anderen Vereinen recht kurzweiligen Jahreshauptversammlungen. Auch bei Wandertagen und Grillfesten kommt der Spaß nicht zu kurz. Regelmäßige Ausflüge runden das Bild ab. *san*

JKA-Karate Bruchhausen/St. Katharinen

Gründungsjahr: 1994;

Zahl der Mitglieder: 136;

Jahresbeitrag: Jahresbeitrag 72 Euro Kinder bis 15 Jahre, Erwachsene 140 Euro, Schüler und andere Ermäßigungen 104 Euro;

Vorstand: Erster Vorsitzender

Egon Heidt, Zweite Vorsitzende Ursula Heidt, Kassiererin Erika Stockhausen;

Kontakt: Egon Heidt, Marienbergstraße 5, 53572 Bruchhausen, Telefon 02224/729 97



www.jka-karate-dojo-bruchhausen.de



! Gerne stellen wir auch Ihren Verein oder Ihre Gruppe in „Wir von hier“ einmal vor. Senden Sie Ihren Vorschlag per E-Mail an rz-neuwied@rhein-zeitung.net