

KARATE OLYMPIC DAY

Karateka kämpfen für München 2018

Rund 10 000 Sportler werben am 14. Mai für die Winterspiele und wollen auch ihre Randsportart medial inszenieren

VON KLAUS VICK

Ob Maria Riesch schon einmal Karate betrieben hat? Oder Felix Neureuther? Oder vielleicht sogar Katarina Witt als oberste Werbefigur der Olympiabewerbungsgesellschaft München? Man weiß es nicht. Immerhin erhalten die Münchner in ihren Bemühungen, die Spiele 2018 in die bayerische Landeshauptstadt zu holen, nun durchaus außergewöhnliche Unterstützung. Der Bayerische Karate Bund (BKB) veranstaltet am Samstag, 14. Mai, landesweit einen „Olympic Day“. Karate und Winterspiele? Zwei Dinge, die auf den ersten Blick so zusammenpassen wie Feuer und Eis. Doch für BKB-Präsident Wolfgang Weigert hat die Aktion einen ganzheitlichen Ansatz: „Wir sind alle Sportler“, erklärt er.

Weigert hat beobachtet, „dass es als solches wenig Aktionen für München 2018 gibt“. Die Karateka hätten durch ihre Struktur die Möglichkeit, „die Bevölkerung zu mobilisieren“. Der BKB-Präsident rechnet mit 150 teilnehmenden Vereinen. Etwa 10 000 Sportler dürften dann am 14. Mai gleichzeitig in ihren jeweiligen Dojos trainieren – für Olympia und natürlich auch ein wenig für eine mediale Inszenierung der Randsportart Karate. Mit der Aktion sollen durchaus zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden. Sogar im fernen Afrika wird der Olympic Day bewirksam inszeniert. Oliver Chen, ehemals oberbayerischer Bezirkstrainer und nun beruflich in Nigeria, hat angekündigt, mit seinem Dojo „Abuja Karate Dragons“ teilzunehmen.

Seine Sportart sieht Weigert zwischenzeitlich „in der Mitte der Gesellschaft“ angekommen. Was die Mitgliederzahl (etwa 40 000 in Bayern) betrifft, siehe Karate an 16. Stelle der 53 Fachsportverbände im BLSV. Karate sei ei-



Ein Sport für Jung und Alt: Karate kann im Kindergarten- und Schularter erlernt werden, aber auch im Altersheim.

ne lebensbegleitende, gesundheitsfördernde Sportart, die sowohl im Kindergarten als auch – provokativ ausgedrückt – noch im Altersheim erlernt werden könne, sagt Weigert.

Über 50 Prozent der Aktiven sind Kinder und Jugendliche

Gut 50 Prozent der Mitglieder sind Kinder und Jugendliche. An diesem Verhältnis hat sich während der vergangenen Jahre wenig verändert. Genauso wenig wie an dem Umstand, dass gerade im Jugendalter viele aufhören.

Aber dieses Phänomen kennt man aus anderen

Sportarten. Es ist nichts, das Weigert Sorgenfalten auf die Stirn treibt. Im Gegenteil, er hat einen weiteren Trend bemerkt: „Viele kommen im Alter von 30 bis 40 Jahren wieder.“

Mittlerweile setzt der Verband sogar neue Schwerpunkte im Seniorenbereich. Es gebe ganz wenige Sportarten, die im fortgeschrittenen Alter noch ohne jegliche Vorkenntnisse erlernt werden könnten, erklärt Wolfgang Weigert. Eine Studie der Universität Regensburg untersucht derzeit, welche Auswirkung Karatetraining auf die Lebensqualität von Senioren hat. Der Präsident ist zum Beispiel überzeugt: „Karate ist ein Super-Mittel gegen De-

menz.“ Prinzipiell steht für ihn fest: „Die Sportart ist eine gute Schule für das Leben.“

Karate fördert das Selbstbewusstsein – ohne Aggression

Lange musste man sich ja gegen das Vorurteil einer aggressiven Sportart wehren, beeinflusst durch billige Filmproduktionen. Aber Weigert spricht von drei wesentlichen Komponenten: Karate sei eine Ganzkörper Sportart, man lerne sich zu beherrschen, sich zurückzunehmen und drittens fördere es das Selbstbewusstsein, ohne dass dies in Aggression abgleite. Dabei unterscheidet man

zwei Disziplinen: Kata und Kumite; Kata beschreibt die Vorführung von Techniken im Kampf gegen imaginäre Gegner. Kumite ist der freie Kampf, bei dem es gilt, diese Techniken mit Händen und Füßen an den Mann und im Ernstfall den Gegner zu Fall zu bringen. Die Kunst besteht darin, den Kontakt rechtzeitig abzubauen, so dass bestenfalls ein „leichtes Touchfeeling“ entsteht. Verletzt man den Gegner ernsthaft, ist man der Verlierer. Es geht primär um die Ästhetik der Bewegungen und potentielle Effizienz der Schläge. Weigert stellt klar, dass Selbstverteidigung nicht der Hauptgrund sei, um Karate zu betreiben. Gegen gewaltsame Angriffe

gebe es kein Patentrezept. „Das kann keine Sportart der Welt bieten.“ Karate selbst ist übrigens nicht olympisch, im Gegensatz zu Taekwondo, das seit Sydney 2000 zum Programm zählt. 2009 wurde Karate in der Endauscheidung für Olympia 2016 von Golf geschlagen.

Am 14. Mai haben die Karatekas zumindest für einen Tag eine größere mediale Aufmerksamkeit. Auch wenn es nicht aus reinem Selbstzweck geschieht, sondern für die Winterspiele 2018 in München. Wolfgang Weigert ist selbst begeisterter Skifahrer. Und vielleicht gelingt es, für diesen einen Tag einen Star wie Maria Riesch zum Karatetraining zu bewegen.

FOTOS: FKN

WAS IST KARATE?

Symbol für friedliche Gesinnung

Das japanische Wort *Karate* bedeutet so viel wie „leere Hand“. Es lässt sich als Symbol für eine friedliche Gesinnung verstehen. *Dojo* („Ort des Weges“) bezeichnet den Trainingsraum zur Ausübung der Kampfkunst. In der westlichen Welt ist das *Dojo* meist eine normale Sporthalle, der Begriff „do“ soll aber im Grunde den philosophischen Hintergrund der Kunst und ihre Bedeutung als Lebensweg unterstreichen. Karate wird durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeßtechniken.

Elvis Presley trainiert Karate in Deutschland

Der Legende nach wurde Karate von dem buddhistischen Mönch Daruma Taishi im 6. Jahrhundert nach Christus im Kloster Shaolin in China begründet. Karate in seiner heutigen Form entwickelte sich dann auf der japanischen Inselgruppe Okinawa. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde Karate stets im Geheimen geübt und ausschließlich von Meister zu Schüler weitergegeben. 1902 wurde Karate offiziell Schulsport auf Okinawa, ein einschneidendes Ereignis für die Entwicklung der Sportart. Durch eine Auswanderungswelle um 1900 von Okinawa nach Hawaii fasste Karate auch in den USA Fuß. In Europa wurde 1954 in Paris das erste Dojo eröffnet. Den ersten



„Holzarbeit“ in der Luft: Ein Südkoreaner zertrümmert bei einem Showevent ein Brett.

Karateverein in Deutschland gründete 1957 Jürgen Seydel in Bad Homburg. Elvis Presley trainierte dort während seiner Armeezeit in Deutschland.

Ab dem 7. Dan

ist man Großmeister. Die vier großen Stilrichtungen heißen *Goju-Ryu*, *Shotokan*, *Shito-Ryu* und *Wado-Ryu*, wobei in Deutschland *Shotokan* der mit Abstand am weitesten verbreitete Stil ist. Die Graduierung durch farbige Gürtel wurde vermutlich aus dem Judo übernommen. Sie beginnt mit dem 9. *Kyu* (weißer Gürtel) bis hin zum 1. *Kyu* (braun). Erst mit dem Ablegen der Prüfung zum 1. Dan erhält man einen schwarzen Gürtel. Der Graduierung reicht schließlich bis zum 10. Dan. Ab dem 7. Dan darf sich der Lehrende „Großmeister“ nennen. Die erste von 20 Verhaltensregeln lautet: „Karate beginnt und endet mit Respekt.“ Daher auch die ritualisierte Verbeugung vor und nach dem Ende eines Kampfes oder einer Übung. Mehr Informationen gibt es im Internet auf der Homepage des Bayerischen Karate Bundes (www.karate-bayern.de).

Von der einsamen Wiese zurück ins Leben

Mit Rollstuhl-Karate hat Sigrid Karl ihr Schicksal bewältigt: „Jeder kann Neubeginn schaffen“

Sigrid Karl hat entschlossene Augen, einen zielgerichteten Blick und eine klare Sprache. Nichts, was sie vorträgt, klingt unüberlegt. Ihre Worte haben so viel Ausdruckskraft wie das Video, in dem sie die Hauptrolle spielt. Es ist der offizielle Bewerbungsfilm der deutschen Paralympics für London 2012. In der ersten Sequenz beleuchtet die Kamera eine Frau in idyllischer Umgebung auf einer einsamen Wiese – sattes Grün und Gebirgspfel im Hintergrund. Ein Paar kommt des Weges – und die einsame Frau blickt nachdenklich herüber. Sie sitzt im Rollstuhl. Es ist Sigrid Karl, und über das Video sagt sie: „Es spiegelt eigentlich meine Geschichte wider. Auch ich dachte mir auf einer einsamen Wiese: Wie soll es weitergehen?“



Ein Zugpferd im Behindertensport: Die Münchnerin Sigrid Karl gewann drei deutsche Meistertitel im Rollstuhl-Karate.

Sigrid Karl hat alle Kräfte zusammengekommen und Antworten gefunden. Sie beteuert: „Es geht darum, dass man immer einen Neubeginn schaffen kann.“ Die 36-Jährige bekommt heute noch „Gänsehaut-Feeling“, wenn sie den Film ansieht. Es ist ein Video, das berührt, das in drei Minuten demonstriert, wie man nach einem Schicksalsschlag ins Leben zurückfinden kann. Gänsehaut, das ist der passende Begriff. Vermutlich ist jeder Mensch in seinem Leben schon mal auf einer einsamen Wiese gestanden – bildlich gesehen.

Für Sigrid Karl steht heute Abend die normale mittwöchliche Trainingseinheit

beim TSV Grasbrunn-Neukeferloh am Rande Münchens an. In ihrem Rollstuhl muss sie von zwei Leuten die Treppe heruntergetragen werden. Die Halle ist nicht behindertengerecht.

Sigrid Karl, wohnhaft in Baldham, hat schon immer Kampfsport betrieben, das dafür eine Faszination entwickelt. Zunächst Judo, das ist sie acht Jahre alt. Dann Taekwondo. Und schließlich nehmen sie Freunde zum TSV Grasbrunn-Neukeferloh mit, um den Einstieg in Karate zu wagen. Da ist sie 16 Jah-

zur Verwaltungsfachwirtin absolviert. Sie bekommt eine Anstellung beim Landratsamt München. Was ihre Selbstfindungsphase betrifft, räumt Karl ein: „Man braucht Zeit.“ Doch der Kontakt zu ihren Karatefreunden sei nie abgerissen, erzählt die gebürtige Münchnerin und „Irgendwann kommt der Trieb, wieder etwas zu tun.“ Sie ist 32, als sie wieder in der Halle steht und sagt: „Hier bin ich.“ Und bald erkennt: „Eigentlich war ich nie weg.“

Mit Trainer Siegfried Senninger findet sie beim TSV einen engagierten Förderer: Rollstuhl-Karate steckt damals – im Jahre 2006 – auch heute noch in den Kinderschuhen. Senninger macht sich schlau, entwickelt Trainingsmethoden, bei denen Handtechniken dominieren. Das Duo harmoniert prächtig. Sigrid Karl holt drei deutsche Meistertitel im Rollstuhl-Karate. Trainer Senninger lobt: „Sie ist auf der Ebene des Behindertensports ein Zugpferd.“

Im Video für die Paralympics ist sie mit einer asiatischen, nicht körperbehinderten Athletin auf der Matte zu sehen. Die Bewegungen sind völlig synchron: „Ich bin nicht wehrlos, ich kann etwas tun“, hat Sigrid Karl schon oft zu behinderten Mitmenschen gesagt. Und wieder sind es ihre Augen, die viel entschlossener blitzen. Die Augen einer Frau, die mitten im Leben steht, und nicht mehr auf einer einsamen Wiese.

Männern Angst einjagen

Martina Resch: Mit 22 bayerische Meisterin

Martina Resch ist eine zierliche Person. Die junge Frau aus Poing studiert Tiermedizin in München, hat ein herzzerreißendes Lachen, lange glatte Haare und ein hübsches Gesicht. Nichts, was außergewöhnlich wäre für eine 22-jährige Studentin. Abends im Karatetraining wird sie allerdings manchmal laut, furchterregend laut. Wenn sie im freien Kampf (Kumite) mit Männern übt, untertarnet sie jeden Angriff mit infernalischem Geschrei. Muss sie aber auch, um sich Respekt zu verschaffen. „Es ist etwas komisch, mit Männern zu kämpfen, die sieben Meter größer sind als ich. Wenn ich schreie, bekommen sie Angst und weichen gleich

zurück“, lacht Martina Resch. Sie hat ein heiteres Gemüt. Den Preilkampf betreibt die 22-Jährige noch nicht lange, und in Ermangelung weiblicher Trainingspartner müssen eben die Männer herhalten. In der Disziplin Kata ist die Sportlerin vom TSV Grasbrunn-Neukeferloh erst unlängst bayerische Meisterin geworden. Sie betreibt Karate seit dem achten Lebensjahr und hat bereits den 2. Dan. Die Faszination von Karate beschreibt sie so: „Man kann ständig die Technik verfeinern und wird sich seines Körpers bewusst.“

Eine Sportlerin wie Martina Resch ist dennoch eher die Ausnahme in den Karatevereinen. Die meisten Mitglieder fahren nicht zu Wettkämpfen. Der Präsident des Bayerischen Karate Bundes (BKB), Wolfgang Weigert, schätzt das Verhältnis auf schätzungsweise 95 Prozent Breitensportler und fünf Prozent Leistungssportler. Beim TSV Grasbrunn-Neukeferloh ist das ähnlich. 120 Mitglieder hat die Abteilung. Bei den bayerischen Meisterschaften hatten die Münchner Vorstädter zehn Teilnehmer am Start. Abteilungsleiter Martin Köstler (5. Dan) ist mit dem Zulauf zufrieden. „Es trainieren viele Kinder, aber eher wenig Jugendliche wie in den meisten Karatevereinen. Und Köstler gesteht, was die Mitgliederstruktur betrifft: „Es kommen schon auch viele Leute, die Fußball nicht so gern mögen.“



Starker Nachwuchs: In Vereinen wie dem TSV Grasbrunn-Neukeferloh trainieren viele Kinder.