

# WILLKOMMEN IM KARATECLUB

Schuhe aus, Trainingsanzug an und ab auf die Matte. In Nürnberg zeigen Senioren, dass ein Faustschlag keine Frage des Alters ist.



Willy Veaser ist mit seinen 73 Jahren keineswegs der Älteste im Karatekurs

**U**we Wittmann buchstabiert. „J, U, K, U, R, E, N.“ Jukuren. Das Wort können sich ruhig alle merken. Die Übersetzung folgt im gleichen Atemzug: „Das ist Japanisch und bedeutet so viel wie die Lebenserfahrenen.“ So bezeichnen die Japaner ältere Menschen. Wittmann kennt sich mit solchen Begrifflichkeiten bestens aus: Seit 42 Jahren macht er Karate. Seit 2013 gibt er einen Kurs für Senioren. Oder besser gesagt: für Jukuren.

Einer von ihnen ist Willy Veaser. Der 73-jährige Nürnberger begann 1967 schon einmal mit dem asiatischen Sport, stieg aber Mitte der 70er-Jahre aus zeitlichen Gründen aus. „Als ich in Ruhestand ging, habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, mich körperlich und geistig fit zu halten. Plötzlich kam mir Karate wieder in den Sinn. Wie es der Zufall so will, entdeckte ich kurz darauf einen Zeitungsartikel über Uwes Kurs.“ Und so zog er nach mehr als 30 Jahren Pause wieder einen weißen Karateanzug an.

Wenn die Gruppe trainiert, steht nicht der Kampf im Vordergrund, sondern die Koordination. „Das Meiste spielt sich auf Hüft- oder Bauchhöhe ab, viel wird auch mit den Armen gearbeitet“, erklärt Uwe Wittmann. Den Kurs hat er so konzipiert, dass die Schritt- und Schlagtechniken besonders gelenkschonend sind. „Vor 20, 30 Jahren war das Training noch anders“, erinnert er sich. „Da waren die Bewegungen schon sehr hauruck-mäßig. Das hat sich massiv gewandelt.“

## KARATE VERÄNDERT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Bei Uwe Wittmann ist der älteste Teilnehmer 78 Jahre alt. Zu alt gibt es beim Karate nicht. Von der Vielfältigkeit dieses Sports kann jeder profitieren: Der eine legt den Schwerpunkt auf Kraft, der andere auf Koordination, Beweglichkeit oder Ausdauer. Auch zur Sturzprophylaxe ist Karate ideal. „Neben meiner Fitness und Atmung ist meine Standfestigkeit deutlich besser geworden“, so Willy Veaser. „Man liest ja häufig, dass sich ältere Menschen Schenkelhalsfrakturen zuziehen, weil sie gestürzt sind. Ich fühl mich ein-

fach rundum wohler und sicherer.“ Studien belegen, dass der Sport sich auch auf die kognitive Leistung, wie die Merkfähigkeit, positiv auswirkt. Uwe Wittmann: „Man muss ja teilweise recht schwierige Bewegungen einstudieren und direkt umsetzen.“ Ob er im Laufe der Jahre Veränderungen bei seinen Jukuren wahrgenommen hat? „Natürlich!“, sagt Wittmann. „Karate verändert das Selbstbewusstsein und die positive Lebenseinstellung. Man schult den Körper, den Geist, wird selbstsicherer und hat ein ganz anderes Körperbewusstsein. Man wird gelassener und geht Stresssituation eher aus dem Weg. Wenn man dann aber doch einmal körperlich angegangen wird, kann man sich verteidigen.“

## DAS ALTER AKTIV GESTALTEN

In Wittmanns Kurs hat sich über die Zeit eine Gemeinschaft entwickelt. Viele Teilnehmer sind seit Jahren dabei. Nicht nur der Sport, auch die Geselligkeit des Vereinslebens reizt. „Die Resonanz auf Angebote wie diese ist sehr positiv“, erzählt Julius Leib, Mitarbeiter im Seniorenamt Nürnberg und Leiter des Treffs Bleiweiß, in dem der Karatekurs stattfindet. Der Treff ist Begegnungsstätte für die Generation 60plus. Der frühere Zusatz „Seniorentreff“ wurde bewusst aus dem Namen gestrichen. „Das Bild von Senioren hat sich gewandelt, und die Generation ist fitter als noch vor 20 Jahren. Wir möchten den Menschen einfach Raum geben, ihr Alter aktiv zu gestalten. Ohne Label.“ Wie wichtig solche Orte sind, hat auch die coronabedingte Schließung gezeigt. Julius Leib: „Für viele sind wir zum festen Ankerpunkt geworden. Als der wegfiel, haben einige Besucher merklich abgebaut.“

Auch für Willy Veaser gab es während dieser Zeit keine vergleichbare sportliche Alternative. „Wir hatten sieben Monate lang kein Training. Um mich zumindest etwas fit zu halten, bin ich zum Einkaufen gelaufen, anstatt mit der U-Bahn zu fahren“, sagt er. Umso glücklicher sind alle, dass nun wieder gemeinsam trainiert wird. Wie lange Willy den Sport noch machen will? „Solange es geht! Einmal Karate, immer Karate“, antwortet er lachend, der Lebenserfahrene.



## HALTUNG ZEIGEN

Die Grundtechniken werden im Stand und beim Vorwärts- und Rückwärtslaufen geübt. Vor jedem Training gibt es ein Aufwärmprogramm.



## PARTNERÜBUNGEN

Trainer Uwe Wittmann (vorne rechts im Bild) hält nicht nur die Generation 60plus fit: In seiner Karatesportschule Kaizen in Nürnberg trainiert er auch Kinder und Jugendliche.



## TRAINING MAL ANDERS

Maske, Abstand und Kämpfe ohne Körperkontakt: Corona hat auch das Karatetraining verändert und die Teilnehmer vor Herausforderungen gestellt.