

Karate: Gesund für Körper und Geist

Der Breitensport Karate trainiert Kraft, Ausdauer, Konzentration und Balance – und steigert Selbstbewusstsein und Belastbarkeit. Unsere neue Kooperation mit dem Deutschen Karate Verband



Karate: gesundes Ganzkörpertraining, das wenig mit den Kino-Klischees zu tun hat

Jeder kennt sie, die Karate-Klischees aus dem Kino. Da werden – zack! – Ziegelsteine und Holzbretter mit der Handkante zersplittert, wirbeln weiß Gewandete mit schwarzen Gurten akrobatisch durch die Luft und platzieren Fußtritte in Stirnhöhe des Gegners. Doch wie viel hat die Leinwanddarstellung mit der Realität zu tun?

„Niemand, der sich für Karate interessiert, muss sich vor Blessuren, Tritten und Faustschlägen fürchten“, stellt Wolfgang Weigert, Präsident des Deutschen Karate Verbandes e.V., klar.

„Zwar geht von diesen Klischees auch eine gewisse öffentliche Faszination aus. Was Karate als gesundes Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen leisten kann, bleibt dabei aber völlig unberücksichtigt.“

Der Deutsche Karate Verband und die "Ich beweg' mich"-Community



Die Online-Plattform für mehr Bewegung: In unserer „[Ich beweg' mich](#)“-Community können Sie Sportsfreunde treffen, Gruppen beitreten oder gründen und Expertenrat holen. Ganz neu ist der eigene [Bereich des Deutschen Karate Verbandes](#). Ob geübter Karateka oder Neueinsteiger: Hier können sich Karate-Begeisterte Infos und Anregung holen und sich austauschen.

Muskeltraining von Kopf bis Fuß

Das Besondere am „Weg der leeren Hand“, so die Übersetzung des Begriffs „Karate“ aus dem Japanischen: Alle Muskelgruppen werden gleichmäßig beansprucht, man trainiert nie nur eine Schokoladenseite. „Der Fußballer hat ein bevorzugtes Schussbein, die Tennisspielerin einen starken Schlagarm. Im Karate werden sämtliche Übungen beidseitig durchgeführt, das ist ein großer Vorteil, um einseitige Belastungen zu vermeiden“, sagt Dr. Jürgen Fritzsche, Sportwissenschaftler und Bundeslehrwart des DKV. „Wir kombinieren Sprünge, Tritte, Drehungen, Schläge, Rollen – und aktivieren durch diese Vielfalt wirklich jede einzelne Körperregion.“

Körperliche Belastung individuell steuerbar

Sich beim Karate verausgaben muss niemand, der das nicht möchte. „Die Dynamik der Übungseinheiten lässt sich prima individuell steuern, körperliche [Fitness](#) ist keine Grundvoraussetzung“, erklärt Fritzsche. „Wir haben in unseren Kursen Teilnehmer mit Herzproblemen, [Diabetes](#), mit körperlichen Behinderungen oder [Übergewicht](#). Und alle können nach ihrem eigenen Leistungsstand trainieren.“ Trotzdem gilt: **Neueinsteiger über 35 Jahre oder Menschen mit Vorerkrankungen sollten sich sicherheitshalber von ihrem Arzt untersuchen lassen, bevor sie mit einer neuen Sportart beginnen.**

„Wir legen großen Wert auf den Wechsel von Belastung und Erholung, deshalb werden auch Einsteiger sich niemals überfordert fühlen“, sagt Verbandspräsident Weigert. Jeder „Karateka“, also Karateschüler, kann eigene Wünsche formulieren. Vielleicht möchte der eine durch dynamische Übungsfolgen vor allem die Kondition steigern, während ein anderer lieber langsame und stabilisierende Bewegungsmuster ausführt.



Wolfgang Weigert, Präsident des Deutschen Karate Verbandes

Ältere Menschen profitieren vom Gleichgewichtstraining

Die intensive Selbstwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn schulen; diese Lektionen werden beim Karate groß geschrieben. „Wir erleben oft, dass Schulkinder sich schwer tun, längere Zeit auf einem Bein zu stehen, um einen Fußstoß auszuführen. Da ist es natürlich wichtig, erst mal das Ausbalancieren zu üben“, berichtet Fritzsche. „Auch ältere Menschen profitieren vom Gleichgewichtstraining, um Stürzen im Alltag vorzubeugen.“ Eine gute Möglichkeit ist es dann, Tritte oder Schläge in Zeitlupe durchzuführen, das fördert Präzision und Kraft. Im übertragenen Sinn kann das Üben, festen Halt auf dem Boden zu haben, natürlich auch die [Psyche](#) positiv beeinflussen. „Das stärkt auch das Selbstbewusstsein, schenkt Sicherheit und Vertrauen“, sagt Weigert. Außerdem wird grundsätzlich Wert auf tiefe Zwerchfellatmung statt flacher Pressatmung gelegt, eine Technik, die ebenfalls entspannt und [Stress](#) reduziert.

Kata oder Kumite: Karate alleine oder mit Partner trainieren

Alleine oder zu zweit trainieren? Beides ist möglich: In der Disziplin Kata (japanisch für Schattenboxen) führt man Bewegungen mit einem unsichtbaren Gegenüber aus und kann sich so vor allem auf entspannungsfördernde Aspekte konzentrieren. Im Kumite (japanisch für Zweikampf) geht es meist etwas dynamischer zu, da man direkt auf Schläge, Fußfeger oder Würfe des Partners reagiert. Hier ist schnelles Reaktionsvermögen und hohe Konzentration gefragt.

Auch im Zweikampf wird vor dem Körperkontakt abgestoppt, es geht nur um die präzise Technik, nicht um den Treffer. „Wir sprechen von einem Partner, nicht vom Gegner“, betont Jürgen Fritzsche. „In jeder Karateklasse, auch „Dojo“ genannt, zeigen wir einander durch das klassische Begrüßungsritual unseren Respekt.“ Der Alltagsärger hat hier keinen Zutritt, mögliche Aggressionen werden in positive Energie verwandelt.

Interesse geweckt? So werden Sie Karateka

Für alle, die gerne in die Karatewelt hineinschnuppern möchten: Sie brauchen fürs Erste nur einen qualifizierten Lehrer und einen Trainingsanzug. Da die Bezeichnung Karatelehrer oder -trainer nicht rechtlich geschützt ist, gibt es leider auch viele unseriöse Angebote. Auf der Homepage des Deutschen Karate Verbandes www.karate.de* finden Sie eine Liste mit Kontaktdaten der Landesverbände und Adressen von Vereinen in Ihrer Region, in denen garantiert gut geschulte Trainer ihr Wissen vermitteln.

Kommentare

Zu diesem Artikel wurden 4 Kommentare abgegeben. [Kommentar verfassen »](#)

Faszination

Karate als Sport und/oder Kunst ist so vielseitig, dass man es kaum im Worte fassen kann. Der Artikel und die bisherigen Kommentare erklären sehr viel und sind wunderbar verfasst. Doch nur die eigenen Erfahrungen mit Körper und Geist zeigen wirklich, was Karate vermitteln kann. Ich empfehle allen Interessierten, den ersten Schritt zu wagen und sich über einen gewissen Zeitraum hinweg ein umfassendes Bild zu machen, ein Bild vom Karate und von der Kompetenz der Trainer. Es gibt viele Meister und Lehrer, die innerlich brennen und das Feuer des Karate weitertragen. Die gilt es zu finden. Lassen Sie sich für Karate erwärmen! Markus Amberg, Shotokan Karate Dörfles-Esbach (Link von Redaktion entfernt)

Ronin, am03. Nov 2013 19:11

Psychophysisches Bildungsprogramm

Dem Titel und Inhalt des Artikels stimme ich nicht nur aus persönlicher Erfahrung zu. Inzwischen zeigen es auch Studien mit verschiedenen Zielgruppen: Karate als Breitensport, bei gut ausgebildeten und verantwortungsbewussten Trainern (gemeint sind immer auch Trainerinnen!) erlernt und betrieben, ist ein psychophysisches Bildungsprogramm. Im Karate können Menschen jeden Alters - in subjektiver Einschätzung und objektiver Messung - Fähigkeiten auf der physischen und der psychischen Ebene entwickeln, z.B. Kraft, Gleichgewicht, Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz. Für manche wird daraus ein Lebensweg, auf dem sie durch Karate ihre Persönlichkeit entfalten, Gemeinschaft pflegen und ihre Vitalität erhalten. Entscheidend erscheint hierbei die Person des Trainers, der neben seiner Erfahrung im Karate auch über fundiertes biomechanisches und gesundheitspädagogisches Wissen verfügen muss, um das Potential, das im Karate hinsichtlich der körperlichen und geistigen Entwicklung liegt, für Menschen mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Ansprüchen optimal ausschöpfen zu können. Der DKV bietet hierfür ein vielfältiges und hochwertiges Ausbildungsprogramm.

Peter Kuhn, am04. Sep 2013 11:40

Karate ist Gesundheit!

Als Arzt bestätige ich: Karate - wie es im Deutschen Karate Verband DKV betrieben wird - ist in jedem Lebensalter gesundheitsbildend, -fördernd und -erhaltend. Gratulation zu Ihrem kompetenten Artikel!

Dr.med. Oliver Schnabel, am30. Aug 2013 18:48

Beeindruckend!

Der Text entspricht genau dem Bild, das ich seit vielen Jahren vom Karate habe - danke dafür! Hervorragend! Und allen Einsteigern sei geraten: nur Mut - es lohnt sich!

Michael Schölz, am30. Aug 2013 10:57