

Für Karate ist man nie zu alt

**Auch die Altersgruppe 60 plus kann noch Karate lernen.
Die asiatische Kampfkunst lässt sich auf den Fitness- und
Gesundheitszustand individuell abstimmen**



Karate: Auch ältere Menschen können den Sport noch ausüben

Schwimmen, [Nordic Walking](#), vielleicht Tai Chi... Das sind Bewegungsformen, die nahe liegen, wenn man an etwas ältere Sportbegeisterte denkt. Karate fällt sicher den wenigsten spontan ein, deren 40. Geburtstag schon eine Weile zurückliegt und die gerne wieder körperlich aktiver werden möchten. „Dabei kann jeder Karateanfänger, egal ob acht oder 80, ab der ersten Minute mittrainieren“, berichtet Stefanie Nagl, Physiotherapeutin und Karatetrainerin des Deutschen Karate Verbandes (DKV). „Das [Alter](#) spielt wirklich keine Rolle, da wir auf ganz einfachem Niveau beginnen und den Bewegungsradius abstimmen.“

Stefanie Nagl weiß, wovon sie spricht. Sie betreute im Rahmen einer Evaluationsstudie der Universität Regensburg eine Karate-Trainingsgruppe mit Teilnehmern zwischen 69 und 81 Jahren. „Viele hatten am Anfang [Angst](#), dass sie das nicht hinkriegen. Aber ältere Menschen lernen die Bewegungsabfolgen genauso gut wie Jüngere, manchmal brauchen sie einfach ein bisschen mehr Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen.“

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. Im eigenen [Bereich des Deutschen Karate Verbandes](#) können sich Karate-Begeisterte Infos und Anregung holen und sich austauschen. Viele Karatevereine haben schon eigene Gruppen eröffnet.

Best Ager können ihr Körpergefühl verbessern

Durch komplexe Bewegungsmuster wird das neuromuskuläre System vom Kopf bis in die Zehen beansprucht. „Die Gruppe der Best Ager profitiert dabei auf schonende Weise. Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktionen aus. Außerdem erzielen wir langfristig eine stabilere Körperhaltung“, erklärt Wolfgang Weigert, Präsident des DKV. Er meint: „So lassen sich muskuläre Dysbalancen vermeiden und unter präventiven Aspekten auch Stürze im Alltag verhindern.“

Ältere Karateschüler mit Mut zum Ungewohnten

Selbst, wenn die Bewegungen anfangs kompliziert erscheinen, sollten Ältere nicht den Mut verlieren: „Es ist einfach so, dass wir unserem [Gehirn](#) und unserem Körper mit steigendem Alter immer weniger erstmalige Bewegungsaufträge erteilen“, erklärt Stefanie Nagl. „Als Kinder lernten wir Purzelbaum, schwimmen, Fahrrad fahren... Doch später im Leben stellen wir uns kaum noch völlig neuen motorischen Herausforderungen.“ Ähnlich vernachlässigen viele geistige Trainingseinheiten, je älter sie werden. Suchen beispielsweise keine Situationen mehr auf, in denen sie blitzschnell auf einen Reiz reagieren oder sich mit allen Sinnen konzentrieren müssen. „Karate bietet ein reichhaltiges Repertoire an mentalen Übungsformen“, sagt Wolfgang Weigert. „Ob verbesserte Hand-Auge-Koordination, Reaktionszeit oder Gedächtnisleistung: Durch kontinuierliches Karatetraining kann man den Effekten des Alterns bis zu einem gewissen Grad entgegenwirken.“

In der Karate-Studie der Universität Regensburg zeigte sich nach einer sechsmonatigen Trainingsphase jedenfalls eine Tendenz zu verbesserter Merkleistung und gesteigerter visueller Merkfähigkeit, was die Forscher auf das wiederholte Einüben der komplizierten Bewegungsabläufe im Karate zurückführen. Außerdem berichteten die aktiven Teilnehmer über anhaltend bessere Laune im Alltag.

Starkes Gemeinschaftsgefühl

Mal ganz abgesehen von den körperlichen und geistigen Trainingseffekten: Was die meisten Menschen der älteren Generation am Karate besonders zu schätzen wissen, ist der soziale Aspekt. Trainerin Stefanie Nagl erzählt: „Viele der älteren Teilnehmer waren vorher seit Jahren kaum noch unter Leuten und fühlten sich lange nicht mehr in eine Gruppe eingebunden. Dieses Gemeinschaftserleben beim Karate, das Aktivwerden mit Gleichgesinnten genießen die meisten sehr.“ Schließlich gibt es von Anfang an durch das Herantasten an die asiatische Kampfkunst ein gemeinsames spannendes Thema, im Eifer des Gefechts ist vielleicht eine Zeitlang sogar das eine oder andere Wehwehchen vergessen. Außerdem berichten ältere Karatekas von viel positivem Feedback aus ihrem Umfeld. Kinder und Enkel finden es super, wenn Mama oder Oma plötzlich eine Ahnung von Kicks und Fußfeuern haben.

Karate lernen: Kann's losgehen?

Wer jetzt Lust bekommen hat, Karate zu lernen, kann das ohne großen Aufwand tun:

Wer länger keinen Sport mehr gemacht hat, über 35 Jahre alt ist oder unter einer Erkrankung oder Beschwerden des Bewegungsapparates leidet, sollte zunächst sicherheitshalber einen Check-up beim Hausarzt machen lassen und mit ihm über das geplante Hobby sprechen.

Für den Anfang braucht es anschließend nicht mehr als einen Trainingsanzug und einen qualifizierten Kursleiter, der in der Lage ist, das Training auf den individuellen Fitnesszustand zuzuschneiden. Adressen von Karate-Vereinen in Deutschland finden Sie unter www.karate.de*

*www.apotheken-umschau.de ist nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten