Entspannung, Fitness, Ausgeglichenheit

Einer der ältesten Karate-Vereine Hessens ist in Langenselbold beheimatet

GNZ 26.2.11

Von Claudia Körtel

Langenselbold. Einer der ältesten Karate-Vereine Hessens und Deutschlands – wo könnte er sein? In Langenselbold. Nach Aussage von Manfred Fuchs, Vorsitzender des Karate-Vereins Langenselbolds, ist es ein nicht immer einfacher Weg, Konzentration, Koordination, Entspannung und Fitness zu erreichen und vor allem zu erhalten. Dennoch ist es gelungen. Seit über 40 Jahren.

Im Verein der Gründaustadt wird Karate als Breitensport angeboten und betrieben. Für alle, die sich dafür interessieren, zu einer Balance zwischen beruflicher oder schulischer Anspannung und einer ausgeglichenen Mitte zu finden. Dabei spielt das Alter keine Rolle, nur die persönliche Einstellung ist ausschlaggebend. Um diese Ausgeglichenheit zu finden, beginnt der erste Schritt damit, das sich selbst gesetzte Ziel zu entdecken und dann auch auf die Verwirklichung hinzuarbeiten.

Was hat das mit Karate zu tun? Und was ist Karate eigentlich? Ein Kampfsport für diejenigen, die sich mit Kraft und Stärke gegenüber Konkurrenten durchsetzen wollen? Die Aussage von Walter Lauer, einer der Fachübungsleiter des Vereins: nein. Und seine klare und unmissverständliche Aussage teilt er mit seinen Trainerkollegen.

Karate, Karate-Do bedeutet im übersetzten Sinn „der Weg der leeren Hand"; die Hand ist also leer beziehungsweise waffenlos. Und mit dieser leeren Hand sollen diejenigen, die Karate ausüben, ihr Innerstes von negativen Gedanken oder Gefühlen befreien, um angemessen handeln zu können; das heißt auch, den Gegner zu achten, ihn anzuerkennen und zu würdigen. Ein langer Weg, nicht an unseren Gewinn zu denken, sondern „nur" daran, wie wir nicht verlieren. Alterslos.

Ursprünglich ist Karate eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung, deren Ursprünge chinesische Mönche etwa bis 500 Jahre nach Christus als einen Weg zur Selbstfindung und Selbsterfahrung entwickelten und die Anfang des letzten Jahrhunderts in Japan zu einem Kampfsport mit einem speziellen Regelwerk entwickelt wurde.

Die Philosophie dieser Sportart hat sich für diejenigen, die den Sport in seiner ursprünglichen Form ernstnehmen, trainieren und leben, nicht geändert: Ein gesundes, aber nicht übersteigertes Selbstvertrauen, Respekt gegenüber dem Trainingspartner und der ethische Anspruch, dass nicht Sieg oder Niederlage entscheiden, sondern die Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit. Das alles geht einher mit Selbstbeherrschung, Selbstkontrolle und äußerster Konzentration; dabei steht die Achtung des Gegenübers an oberster Stelle.

Nicht der Kampf, sondern die Achtung des Gegners wird beim Karate-Verein Langenselbold gelehrt. *(Foto: Körtel)*

Und diese Einstellung zeigt sich schon bei den jüngsten Trainierenden im Verein: Nach spielerischen Aufwärmübungen und Gymnastik gibt es Vertrauensübungen, um sicherzustellen, dass sich beim nachfolgenden Training alle an die Spielregeln halten. Mit Begeisterung und Besonnenheit sind alle dabei. Konzentriert, mit Spaß und Achtung wird trainiert. Ein paar Liegestütze müssen auch absolviert werden – aber nur von zwei Teilnehmenden. Auf die Feststellung des Trainers: „Ihr wisst, wofür?" kommt kein Kommentar der Gruppe, nur Einstimmigkeit von den Betroffenen. Der Grund ist wohl allen klar. Mit viel positiver Energie und einem gesunden Selbstbewusstsein gehen die Kinder und Jugendlichen nach Hause.

1969 gründeten Karl Vetter und Günther Herrmann den Verein. Nach wie vor haben Vereinsmitglieder, Familienangehörige und Freunde nicht nur die Gelegenheit zu trainieren, sondern auch an zahlreichen angebotenen Freizeitveranstaltungen teilzunehmen. Ein Höhepunkt ist der vom Verein alle zwei Jahre angebotene Wochenendaufenthalt auf der Ronneburg mit Training, Entspannung und einer Nachtwanderung, für die sich vor allem Kinder und Jugendliche begeistern.

Ehrenamtliche Tätigkeiten als Mitglied, Trainer und die freiwillige Arbeit von Eltern und von offizieller Seite, die mit viel Engagement den Verein seit der Gründung 1969 vorangebracht haben, lassen Manfred Fuchs auf die nächsten Jahrzehnte mit Freude vorausblicken. Bürgermeister Jörg Muth sprach von einer großen Sensation, als der Verein sein Jubiläum aus Anlass des 40-jährigen Bestehens feierte: „Zusammenhalt, Vertrauen, verbindliches Wirken wird in der Vereinsgemeinschaft gelebt".

Neben den klassischen Verteidigungstechniken bietet der Karate-Verein auch ein Budo-Aerobic-Training an. Dabei werden einfache Elemente aus Kampfsport und Aerobic zu einem ganzheitlichen Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele verbunden. Muskeln – vor allem bisher „unbekannte" – und das Herz- und Kreislaufsystem werden gefordert, die Beweglichkeit wird gesteigert und in Kombination mit mentalen Übungen wird gleichzeitig Stress abgebaut.

Am 15. März findet wieder ein Karate-Anfängerkurs in der Turnhalle der Schule am Weinberg statt. Alle weiteren Informationen gibt es im Internet unter www.kvl.info.