



Hintern hoch: Krafttraining ist ein zentraler Teil von Budomotion



Starke Abwehr: Trainer Klaus Sterba (li.) mit den Karateka Johann Hermann (M.) und Gerd Gruber



Gute Laune: Unterhaltsame Übungen statt strenger Disziplin



Aktiv mit der Apotheken Umschau: Diesmal stellen wir Ihnen Gesundheits-Karate vor

Das Klischee vom Dachziegel zertrümmernden Muskelprotz hat im modernen Sport-Karate längst ausgedient. Aber das Training, das Klaus Sterba in einer Turnhalle im oberbayerischen Fürstenfeldbruck abhält, zeigt den Kampfsport in einem völlig neuen, in einem sanften Licht. Wie in Zeitlupe wehren die Teilnehmer imaginäre Angriffe ab. Fußstritte und Faustschläge erinnern eher an Gymnastik, manchmal auch an Akrobatik. Dann zur Abwechslung drei, vier Bodenübungen – und Schweiß perlt auf jeder Stirn.

„Die Techniken kommen aus dem traditionellen Karate,“ erklärt Sterba, Träger des 8. Dan (schwarzer Gürtel), die Wurzeln dieser Sportart. „Aber alles Kämpferische wurde daraus entfernt.“ Gelenke und Muskulatur, die

im Karate normalerweise starken Belastungen ausgesetzt sind, werden geschont.

An diesem Abend trainieren ein gutes Dutzend erfahrene Karatesportler zusammen mit Anfängern in der Halle. Kernige Kerle wiegen ihre Körper bedächtig in den Hüften, ältere Herren verwinden auf Kommando ihre Glied-

maßen zu beachtlichen Knäueln. Die Altersgrenze in der Gruppe liegt jenseits der 70.

„Budomotion“ nennt sich das gesundheitsorientierte Konzept des Deutschen Karate Verbands (DKV), das Vico Köhler als Wirbelsäulengymnastik für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem konzipiert hat. Mittler-

weile wird es von mehr als hundert speziell ausgebildeten Fachübungsleitern in ganz Deutschland angeboten (siehe Kasten Seite 66). Budomotion ist als betriebliche Gesundheitsvorsorge steuerlich begünstigt und wird von nahezu allen Krankenkassen bezuschusst. Außerdem hat Budomotion das Qualitätssiegel „Sport pro Gesund-

heit“ des Deutschen Olympischen Sportbunds erhalten.

Die Trainer absolvieren eine intensive Ausbildung. „Man muss mehr als 200 Stunden investieren, um als Übungsleiter für Budomotion zugelassen zu werden“, sagt Wolfgang Weigert, Präsident des DKV.

Auch Unsportliche willkommen

Für Klaus Sterba, der sich noch immer sehr für das traditionelle Karate engagiert, eröffnet Budomotion spannende Perspektiven. Denn es macht den Kampfsport, der Kraft, Ausdauer, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit gleichermaßen fördert, auch für Unsportliche interessant.

„Ich baue in das Training zum Beispiel häufig Meditationsübungen ein,

allerdings sind sie nicht so stark formalisiert wie im traditionellen Karate“, erklärt Sterba. „Dort hat zum Beispiel das Begrüßungszeremoniell einen völlig anderen Hintergrund.“

Strikte Disziplin und stark ritualisierte Abläufe sollen bei Kampfsportlern die Konzentration schärfen und vor Verletzungen schützen. Gesundheitskarate ist hingegen schon an der legeren Kleidung der Übenden zu erkennen. Statt in blitzweißen Karateanzügen und mit farbigen Gürteln dekoriert sitzen die Teilnehmer in Sweatshirt und schlabbrigen Trainingshosen auf dem Boden und mühen sich mit dem strammen Bauchmuskeltraining von Sterba ab.

Um Beweglichkeit und Kraft zu schulen, greift er auch auf Yoga- und Pilates-Übungen zurück. Beides prak-

Steckbrief: Karate

Der „Weg der leeren Hand“ (japanisch: Karate-Do) besteht im Kern aus Angriffs- und Verteidigungstechniken ohne Waffen. Diese entstanden aus Elementen chinesischer Kampfkünste, die im 19. Jahrhundert auf der japanischen Insel Okinawa zu einer effektiven





Entspannt: Klopfmassage nach dem Training

Imaginärer Gegner: Karate-Techniken im Zeitlupentempo

tiziert er seit Jahren selbst. Entspannungstechniken sind ein weiterer wichtiger Teil des Trainings. „Es geht vor allem darum, ein Bewusstsein für den eigenen Körper hervorzurufen“, erklärt Sterba. „Bei jeder Technik soll spürbar werden, wie die Muskeln und Gelenke arbeiten.“

Wie sich Kampfsport auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirkt, ließ der DKV in mehreren wissenschaftlichen Studien untersuchen. Eine Untersuchung am Institut für Physiologie und Anatomie der Deutschen Sporthochschule Köln ergab, dass Karatesportler mehr Muskelkraft und eine bessere Koordinationsfähigkeit aufweisen als eine Vergleichsgruppe. Auch bei Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen schnitten Karateka überdurchschnittlich ab.

Eine Untersuchung von Sportwissenschaftlern und Psychologen der Universität Regensburg zeigte, dass Ungeübte im Alter zwischen 67 und 93 Jahren nach 16 Trainingseinheiten ein stärkeres emotionales Wohlbefinden und Selbstwertgefühl spürten als eine Kontrollgruppe.

Selbstwert und Empathie

Bei Jugendlichen scheint laut einer Pilotstudie der Uni Regensburg mit Hauptschülern die Gewaltbereitschaft nach einem sechsmonatigen Karatetraining messbar zu sinken, während

Selbstwertgefühl und Empathie gegenüber anderen sich verstärkten.

Offenbar stärkt allein das Bewusstsein, einer Konfliktsituation im Fall der Fälle nicht hilflos ausgeliefert zu sein, die Psyche. Diese Wirkung soll auch das Gesundheitskarate entfalten. „Wir möchten nicht, dass sich die Leute in körperliche Auseinandersetzungen stürzen,“ betont DKV-Chef Wolfgang Weigert. „Aber es ist positiv, nicht automatisch in der Opferrolle zu sein.“

Eine Prise Selbstverteidigung

Klaus Sterba ergänzt sein Programm gelegentlich mit Übungen zur Selbstverteidigung. Ähnlich dem Tai-Chi, das sich ebenfalls aus den asiatischen Kampfkünsten entwickelt hat, simulieren langsame Bewegungsabläufe die Abwehr von fiktiven Angriffen. „Der Anteil an Selbstverteidigungstechniken in unserem Training ist gering“, sagt Sterba. „Aber manche Hebel und Griffe sind leicht zu lernen, praktisch einsetzbar und sehr effektiv.“

Das bekommen auch die Teilnehmer an diesem Abend zu spüren. Eine fließende Abwehrbewegung mit dem Arm, das Handgelenk des Partners greifen, ein kurzes Gleiten hinter dessen Rücken – und der „Gegner“ ist sicher fixiert. Alles in Zeitlupe und gelenkschonend, versteht sich.

Dr. Hans Haltmeier

Karate light: Budomotion

Muskelkraft, Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training – Budomotion zielt auf Krankheitsprävention ab, sei aber dennoch „hundert Prozent Karate“, sagt Wolfgang Weigert, Präsident des Deutschen Karate Verbands (Foto unten). Eine bundesweite Liste der Vereine, bei denen speziell ausgebildete Übungsleiter das Gesundheitskarate trainieren, sowie weitere Angebote mit über 10 000 Fach Übungsleitern hat der Verband im Internet unter www.karate.de zusammengestellt.



Pro Gesundheit: Wolfgang Weigert, Präsident des DKV



Fotos: Xxxxxxx Xxxxxxx Xxxxxxx