



Paula und Sabine beim Training

FOTO: ANDREAS FRIEDL

Karate stärkt Selbstvertrauen

KAMPFSPORT Erfolge bei der Gürtelprüfung kommen beim TV Velburg nicht von ungefähr: Trainingsinhalte und Kameradschaft passen.

VON ANDREAS FRIEDL

VELBURG. Nur kleine kurze Kommandos in einer für den Mitteleuropäer nicht verständlichen Sprache hört man aus der geöffneten Türe der großen Turnhalle – nicht irgendwo in einem Kampfsportzentrum, sondern in der Grund- und Mittelschule Velburg. Beim Eintreten sieht man erst, was hier „los“ ist. Unter den Anweisungen von Thomas Klawta, einem Träger des vierten Dan, sind drei junge Frauen und fünf Männer dabei, diese kurz gefassten Kommandos bei einem Karatetraining umzusetzen.

Über Karate beziehungsweise die Ausrichtung Kobudo, die übrigens aus Malaysia stammt, berichten Thomas Klawta und einige seiner Sportler wie Siegfried Pirzer und Ludwig Kipfstuhl

aus Velburg. Sie erzählen, wie sie zu dieser Sportart gekommen sind und was für sie dabei wichtig ist. Der 56-jährige Siegi, wie er sagt, übt diese Sportart schon seit etwa 20 Jahren aus und trägt zur Zeit den ersten Dan schwarz. Ludwig Kipfstuhl, der seit etwa zehn Jahren dabei ist und seit kurzem den gleichen Gurt wie Siegi Pirzer trägt, schwärmt wie allen Anwesenden von der hervorragenden Kameradschaft und den Zusammenhalt in der Karateabteilung des TV Velburg.

Viel „Fachchinesisch“

Mit vollem Elan und Begeisterung sind auch die 14-jährige Paula und die ein Jahr ältere Sabine dabei, sich zu „bekämpfen“. Mit einer kaum nachvollziehbaren Präzision und körperlicher Fitness führen sie dabei ihre Abwehr- oder Angriffspositionen durch. „Die Techniken werden nach dem Körper- und der Art der Ausführung unterschieden“, erläutern die beiden Mädchen und Thomas Klawta.

Der Zusatz Mae bedeutet Ausführung der Technik nach vorne, Yoko zur Seite und Ushiro nach hinten. Ura heißt Ausführung in die Gegenrichtung. Als Keage bezeichnet man eine Ausführung von unten nach oben,

während Kekomi eine geradlinige Ausführung angibt.

Zu diesem „Fachchinesisch“ kommen noch viele weitere Fachbegriffe dazu, wie zum Beispiel, dass im Karate Zielregionen des Körpers gibt – so den Gedan, der untere Bereich der Körperhälfte von den Füßen bis zur Hüfte. Der mittlere Körperbereich von der Hüfte bis zum Hals wird Chudan genannt. Jodan ist der Bereich von Hals und Kopf. Besonderen Wert legen die Karatesportler sowie die komplette Abteilung darauf, dass in der Abtei-

lung Personen nichts zu suchen haben, die ihr erlerntes Wissen nur zum Ausleben ihrer Aggressionen verwenden. „Was uns deshalb besonders am Herzen liegt, ist, dass der Karatesportler das eigene Selbstvertrauen stärkt. Dies ist gerade bei Kindern, Jugendlichen und Frauen wichtig. Denn hierdurch könnten sich zum Teil auch selber schützen“, so Klawta.

Neue Gürtelfarben

Wie in allen anderen Sportarten möchte man sich als Sportler weiterentwickeln und an seinem Können arbeiten. So konnten nun vor kurzem folgende Gürtelprüfungen ablegen: Jannik Karg, 8. Kyu in Gelb. Luisa Pachner, Emily Pappasileiou und Hanna Nickel, alle 7. Kyu in Orange. Michael Pachner 5. Kyu in Blau. Emma Eichenseer und Julia Pachner 4. Kyu in Violett. Angelika Eichenseer und Daniel Fry 3. Kyu in Braun. Paula Bröderlein 2. Kyu in Braun. Sabine Ulbig 1. Kyu in Braun. Cornelia Tischler, Ludwig Kipfstuhl, Karl Brillerty und Lena Stigler, alle 1. Dan in Schwarz. Peter Koller 2. Dan in Schwarz. Bei den Kata-Meisterschaften stand am Ende Sabine Ulbig auf Platz eins, gefolgt von Lukas Klein und Jannik Karg.

33 AKTIVE

Sparte: Die Karateabteilung des TV Velburg hat knapp 40 Mitglieder, wobei 33 aktiv sind und neben Velburg auch aus den umliegenden Gemeinden kommen. Abteilungsleiter ist Peter Koller. Als sein Vertreter fungiert Siegfried Pirzer.

Infos: Interessenten sich auf der Homepage des TV Velburg informieren. Im Übrigen hat die Abteilung bereits zehn Dan-Träger und verfügt über fünf Co-Trainer. (naf)