

Kempo-Karate - mehr als nur ein Sport

Es ist eine Kampfkunst



Von Celina Hundt

■ Blomberg: Wer eine Kunst erlernen möchte, der muss sich auch mit bestimmten Regeln auseinander setzen.

Es ist später Nachmittag, halb sechs am Freitag in der Sporthalle Am Weinberg, als 30 Mädchen und Jungen im Alter von 8-14 Jahren sich mit Ball- und Fangspielen aufwärmen. Einige Kinder haben gerade ihre erste Schnupperstunde und laufen noch in einer Jogginghose und einem T-Shirt herum und werden von den Älteren an die Hand genommen. Die anderen Schüler und Schülerinnen (Kempokas) tragen einen weiß-schwarzen Karate-Anzug. Viele noch mit weißem Gürtel, andere mit einem oder zwei gelben Streifen dran, woran man erkennt, dass sie bald eine Prüfung zum Gelbgürtel machen können, den bereits andere Kempokas tragen. Je dunkler die Farbe des Gürtels, desto höher die Klasse des Karateschülers. Wirklich dunkler werden die Farben aber erst, nach dieser anderthalbstündigen Trainingseinheit, wenn die Jugendlichen ab 14 Jahren sowie die Erwachsenen zum Training kommen.



Trainerteam (von links nach rechts): Michael Kukkuk, Victoria Dörksen, Werner Pollmann, Artur Laukert, Andreas Dörksen und Benedikt Falk

Nach 15 Minuten werden die Kempokas zu einer Gruppe zusammengerufen, um mit den Trainern Michael Kukkuk (Sempai 1.Kyu) und Benedikt Falk (Sensei 1.Dan) sowie Trainingsassistentin Victoria Dörksen die Muskulatur zu dehnen.

“Wenn’s bequem ist, machst Du was falsch“, sagt Trainer Michael Kukkuk, als ein Mädchen sagt, dass es die Dehnung nicht spüre. Er korrigiert die Körperhaltung und prompt merkt sie die Dehnung.

Nach weiteren 15 Minuten stellen sich alle Kempokas automatisch nebeneinander in die Reihe und knien sich dann im Lotussitz auf den Boden, die Augen geschlossen. Es ist mucksmäuschenstill. Ihnen gegenüber kniet Benedikt mit Schwarzgürtel. Links von ihm knien Michael mit Braungürtel und Victoria mit Blaugürtel. Etwa 10 Sekunden Stille. Dann das Kommando zum Beenden der Meditation: „Mokuso Yame“. Es folgt eine langsame, tiefe Verbeugung. Sie ist Ausdruck des gegenseitigen Respekts füreinander.



An- und Abgrüßen – fester Bestandteil des Trainings

Die Eltern der neuen Kempokas staunen nicht schlecht, als sie sehen, dass ihre Kinder beim Training höflich, nett und diszipliniert sind.

In den nächsten 60 Minuten werden die Kempokas erfahren - mal spielerisch aber auch sehr diszipliniert und konzentriert, was es heißt, den Körper und den Geist zunehmend zu kontrollieren. Die Gruppe mit den Farbgurten trainiert in dieser Zeit aber hauptsächlich Komites, Übungsseifer, Tai-Tsuku und die Grundtechniken, da am 9.12.2016 die Halbjahresprüfungen anstehen.

Ryan und Jonas üben fleißig für die bevorstehende Prüfung zum orangenen Streifen



Nach dem Training erfolgt das Abgrüßen nach demselben Schema der Begrüßung.

Victoria, als Trägerin des blauen Gürtels, beherrscht viele Kampftechniken. Im Training stoppt sie alle Schläge ab. Sie fühlt sich nicht nur gut sondern auch sicher. „Wenn ich nachts unterwegs bin, habe ich keine Angst, weil ich weiß, ich könne mich wehren.“ Der Ehrenkodex erlaubt Karate nur zur eigenen Verteidigung.

Benedikt, der Karate bereits seit 10 Jahren macht, hatte völlig falsche Vorstellungen von Karate. Sein Karatebild beruhte auf Eindrücken aus Filmen. Coole Moves wollte er lernen. „Im Rückblick auf die letzten Jahre kann ich sagen, dass ich sehr viel Disziplin gelernt habe und mich im Ernstfall verteidigen kann.“

Karate ist nicht nur ein Sport. Schnelligkeit, Konzentration, Kondition, Technik und die geistige Einstellung sind bei diesem Sport sehr wichtig. In der Kempo-Karate-Abteilung des TV Blomberg steht neben den sportlichen Leistungen das Miteinander in der Gruppe im Vordergrund. Zahlreiche Freizeitaktivitäten außerhalb des Trainings und die Teilnahme an Lehrgängen -auch aus dem Bereich des Kampfsportes- werden angeboten.

Wer mehr über die Kampfkunst erfahren möchte, ist herzlich eingeladen, an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

Ansprechpartner ist der Abteilungsleiter des TV Blomberg, Carsten Henning, Tel.: 0170 / 3807304

Weitere Informationen zum Verein und dem Ursprung des Kempo Karate sind auf der Homepage

<http://www.kempokarate.de>

zu finden.

