

Senioren-sport Karate

Herbert Schadewald



Herbert Schadewald

»Karate ist von der Weltgesundheitsorganisation als Gesundheitssport anerkannt. Denn Karate unterstützt und hilft dabei, fit und gesund zu bleiben. Und ein weiterer Aspekt ist: Es dient auch der Selbstverteidigung«, erklärt Julien Tieke, Abteilungsvorstand beim SC Berlin in Hohenschönhausen. Denn seit rund 20 Jahren trainiert dort Siegfried »Siggi« Gelz die Seniorengruppe in dieser japanischen Sportart. Von den insgesamt knapp 40 Aktiven kommen montags, mittwochs und freitags Vormittag immer so um die 15 Frauen und Männer in die Sporthalle an der Fritz-Lesch-Straße. Während der 90 Trainingsminuten werden dort keine Steine oder Bretter mit der Handkante zerhauen, sondern es geht um körperliche Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. »Und nicht zuletzt auch um die Gemeinschaft im Verein«, betont Julien Tieke.

Wer Interesse an Sport und Bewegung hat, ist in der Karate-Abteilung des SC Berlin willkommen. »Wir vermitteln Karate als Gesundheitssport, aber auch als effektive Methode der Selbstverteidigung«, erklärt Siggi Gelz. »Wir haben schöne Tricks drauf, durch die man einem eventuellen Angreifer schon zeigen kann: »Vorsicht, Bursche, nicht mit mir!«, berichtet der 78-jährige Dieter Fröhlich, der seit 13 Jahren dort trainiert. Die erlernte Körperbeherrschung »macht mich ruhig und gelassen – ich kann reagieren und bin nicht schutzlos«, fügt er hinzu.

Die durchschnittliche Altersspanne der Karatesenioren beim SC Berlin beträgt 65 bis 88 Jahre. »Unser Trainer Siggi geht auf den Altersdurchschnitt ein. Es ist ein altersgerechtes Training, aber kein laues. Wir werden schon richtig

gefordert, körperlich und auch mental«, erzählt der 67-jährige Peter Krol. Ebenso wie Diethard Heyer (78) ist auch Harald Beyer (70) vom Judo vor etlichen Jahren zum Karate gewechselt. »Denn im Alter möchte man nicht mehr so große Würfe machen und auf die Matte klatschen«, begründete der Jüngere den Sportartwechsel. Außerdem sei »die Verletzungsgefahr beim Karate sehr gering. Allenfalls mal ein kleiner Buß«, fügt Diethard Heyer erklärend hinzu. Er hatte einst beim Judo nach zwei Meistergraden den grünen Gürtel erreicht.

Harald Beyer verspricht sich durch das Karatetraining auch weiterhin »geistig fit zu bleiben. Denn die Bewegungen, die gemacht werden, sind alle relativ kompliziert. Und durch diese Koordinierungen bleibt man auch im Kopf einigermaßen fit.« Für den ehemaligen Judomeister Diethard Heyer sind die Trainingseinheiten auf der Karatematte wichtig, um geschmeidig und gelenkig zu bleiben. Auch wenn er keine Grätsche mehr so ganz hinbekommt, zum Handstand reicht es allemal.

Zweifelloos geht es dem Traditionsverein in Berlin-Hohenschönhausen auch bei den Karatesenioren in erster Linie um den gemeinschaftlichen Breitensport. Da spielt das Alter keine Rolle. »Denn Karate ist für jeden geeignet, ob dick oder dünn, groß oder klein. Es geht um die biomechanischen Prinzipien, wie man sich im Raum bewegt. Es sind Sachen, die jeder lernen kann und deshalb ist Karate wirklich für jeden geeignet«, versichert Trainer Siggi Gelz. Somit braucht auch kein Interessierter Schwellenangst zu haben. »Wer Leidenschaft und Freude verspürt,

der hat auch gute Trainingsfortschritte«, meint Julien Tieke. Anderenfalls hilft die Gruppe auch über gewisse Frustrationsgrenzen hinweg. Dieses Kollektiverlebnis ist in der gemischten Seniorengruppe vom ersten Moment an spürbar.

als dritte Stufe, die in der höchsten Form den Freikampf gegen einen oder mehrere Gegner beinhaltet. Wer ein kostenloses Probetraining absolvieren möchte, sollte sich über karate@sc-berlin.de anmelden. »Wir freuen uns über jeden,



Herbert Schadewald

Karate kann jeder lernen, egal ob er/sie dick oder dünn, groß oder klein ist

»Wir sind alle gleich. Da ist es völlig egal, wo jeder herkommt. Wir haben alle den weißen Anzug, wir trainieren und schwitzen zusammen, wir haben gemeinsam Spaß an der sportlichen Aktivität und beim Feiern«, erklärt Julien Tieke dieses unvoreingenommene Zusammengehörigkeitsgefühl dieser vorwiegend grauhaarigen Gesellschaft. Dann macht er auf die drei Säulen der Karatetechnik aufmerksam, die natürlich japanische Namen tragen. Da wäre zunächst Kihon, die Grundschule, in der die Schrittstellung, die Schläge und die Verteidigung gelernt wird. Es folgt Kata als Formübung gegen einen imaginären Gegner. Dabei geht es um Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Zeitgefühl. Und schließlich gibt es noch Kumite

der sich für Karate interessiert«, wirbt Siggi Gelz und fügt hinzu: »Das Probetraining ist einen Monat kostenlos, dann kann man sich entscheiden, ob man mitmachen möchte.« Für den Schnupperkurs genügen zunächst einfache Sportsocken. Sportschuhe sind nicht notwendig, da in der Halle barfuß trainiert wird. Wer nach diesen vier Trainingswochen dabeibleiben möchte, zahlt eine einmalige Aufnahmegebühr von 35 Euro und einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von 15 Euro. Julien Tieke und Siggi Gelz wünschen sich, dass auch noch mehr Frauen den Weg in die Karatehalle des SC Berlin an der Fritz-Lesch-Straße finden würden. Mehr Informationen über die Homepage des SC-Berlin.

→ SC-Berlin