

# Karate fördert die Kinder ganzheitlich

**BEWEGUNG** Respekt vor dem anderen ist im Kampfsport die höchste Tugend. Dies gilt auch fürs Nachwuchstraining, das erst ab dem Grundschulalter beginnen sollte.

VON ANGELIKA LUKESCH, MZ

**REGENSBURG.** Kampfsportarten liegen im Trend, vor allem Karate genießt hohe Popularität. Der Donaustauffer Wolfgang Weigert, Präsident des Deutschen Karateverbands (DKV), sagt, beim Karatetraining gehe es um die Kampfkunst. Dies bedeute: „Wir verzichten auf die Trefferwirkung. Ich führe den Stoß aus, stoppe aber millimetergenau, ehe ich den Partner treffe – wir nennen ihn nicht Gegner. Das ist eine Kunst: Ich könnte es, aber ich darf es nicht!“ Der gegenseitige Respekt zweier Karateka, die miteinander „kämpfen“, steht bei allen Stößen und Schlägen an oberster Stelle.

Der Karateka beherrscht seinen Körper. Volle Konzentration ist unabdingbar. Um dies zu erreichen, wird regelmäßig trainiert. „Es macht aber auch nichts aus, wenn man mal aussetzt, vielleicht sogar ein paar Jahre. Ein Karateka ist gleich wieder drin“, sagt Weigert, der auch EU Beauftragter des europäischen Karateverbands ist. Auch geht es beim Training nicht vorrangig um schnelle Erfolge. „Man muss Ehrgeiz zeigen und es wollen. Der Durchbruch kommt manchmal erst viel später. „Unser Wahlspruch heißt: Wer andere besiegt, hat Kraft. Wer sich selbst besiegt, ist stark!“, erklärt Weigert die Karate-Philosophie. Auch eigne sich dieser Sport, der zu 95 Prozent als Breitensport ausgeübt wird, sehr gut auch für linkische und körperlich ungeschickte Menschen. „Es geht um die innere Einstellung“, ermuntert der DKV-Präsident mögliche Interessenten.

## Verband garantiert soziale Preise

Gerade weil beim Karate auch die Konzentration, die Kontinuität und der Respekt vor anderen Menschen gelehrt werden, eignet sich dieser Sport besonders gut für Kinder. In Stadt und Landkreis Regensburg gibt es 29 staatlich anerkannte Karatevereine, die dem DKV angehören. „Nur staatlich anerkannte Vereine dürfen das Logo des Bundesinnenministeriums bei ihren Prüfungsurkunden verwenden. Damit ist höchster Standard zu sozialen Preisen ab zehn Euro – je nach Trainingsintensität und Trainingsstätte – garantiert“, erklärt Weigert. Die Prüfungen, die in diesen Vereinen abgenommen werden, unterliegen hohen Standards und sind international gültig (World Karate Federation, anerkannt vom IOC).

Kinderkarate wird in den staatlich anerkannten Karatevereinen erst ab dem Grundschulalter angeboten. Dies hat seinen Grund. An den 28 Regens-

burger Karatevereinen sind über 100 Übungsleiter beschäftigt. Um den Übungsleiterschein machen zu dürfen, muss der Bewerber den braunen Gürtel haben. Dies erfordert beim DKV-Prüfungssystem mit festgeschriebenen Wartezeiten drei bis fünf Jahre praktisches Training und sechs erfolgreiche, staatlich anerkannte Prüfungen. „Erst dann dürfen unsere Mitglieder nach 135 Ausbildungsstunden eine Prüfung zu diesem staatlich anerkannten Fachübungsleiterschein in Karate absolvieren“, erläutert Weigert die hohen Anforderungen, die ein Karatefachübungsleiter in DKV-Karatevereinen erfüllen muss. Damit ist klar, dass auch für das Kindertraining in den 28 Karate-Vereinen in Stadt und Landkreis Regensburg ein bestes ausgebildeter Trainer zur Stelle ist.

## Das Kind muss sich konzentrieren

Doch warum sollen Kinder erst ab dem Grundschulalter Karatetraining erhalten? Professor Dr. Petra Jansen, Lehrstuhlinhabern für Sportwissenschaften der Universität Regensburg, begründet dies so: „Ab dem frühen Grundschulalter ist ein Training von Karate sinnvoll, da sich ab diesem Alter die Koordinationsfähigkeiten, die beim Karate besonders beansprucht werden, entwickeln. Darüber hinaus entwickeln sich im Grundschulalter auch die sogenannten exekutiven Funktionen stark, das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition (Hemmung, Verzögerung, Verlangsamung einer Aktion) und die kognitive Flexibilität – alles kognitive Fähigkeiten, die beim Karate beansprucht und trainiert werden.“

Ihrer Meinung schließt sich Dr. Thomas Bäuml an, Leiter der medizinischen Kommission des Deutschen Karateverbands. Er sagt: „Ein karatespezifisches Training im Alter von drei Jahren ist in meinen Augen wenig sinnvoll beziehungsweise eigentlich nicht durchführbar. Ab dem frühen Grundschulalter sind Kinder in der Lage, aufgrund ihrer Koordinationsfähigkeiten ein eigentliches Karatetraining durchzuführen.“ Auch Dr. Katharina Damen-Zimmer vom Institut für Psychologie der Universität Regensburg hat eine dezidierte Meinung dazu: „Im Alter von drei Jahren zeigen Kinder große Bewegungsfreude und Bewegungsdrang. Für eine allgemeine motorische Förderung sind vielfältige Erfahrungen wichtig, bei denen auf spielerische Weise die Ausbildung von Gleichgewicht, Haltung und Koordination gefördert wird.“ Damit würden die Grundlagen für das Üben unterschiedlicher Sportarten gelegt. Das Erlernen und Beherrschen von Karate-Techniken erfordere eine hohe Aufmerksamkeit und Konzentration, sagt Damen-Zimmer.

Im Alter von drei Jahren sei die Konzentrationsspanne allerdings noch kurz. „Ein Karate-Training empfiehlt sich dann, wenn Kinder dieser Aufgabe gewachsen sind, etwa ab dem frühen Grundschulalter.“



Karate eignet sich sehr gut für Kinder, allerdings erst ab dem Grundschulalter. Vorher können sie höchstens reinschnuppern. Foto: DKV

## FAST 30 DKV-KARATEVEREINE IN STADT UND KREIS

► **Umland Ost:** Kenbukan Neutraubling (SKumer@t-online.de), FC Tegernheim (karate@fc-tegernheim.de), Karate Zentrum (johann.schmidmeister@web.de), SpVgg Illkofen (robert.bergers@web.de)

► **Umland Süd:** TSV Alteglofsheim (karate@tsv-alteglofsheim.de), SV Eggmühl (herbert-moni@t-online.de), TSV Langquaid (matthias.weingartner@gmx.de), SV Hagelstadt, FC Thalmassing (karate-berthun@gmx.de), Bushin-Kan Bad Abbach (karate.verein@karate-badabbach.de), (ass.lermer@t-online.de)

► **Umland West:** TSV Beratzhausen (Shotokan.Beratzhausen@web.de), TSV Deuerling (guenther.reindl@t-online.de), Hemau (helmutwaas@t-online.de), TSG Laaber (helmutwaas@t-online.de), FC Viehhausen (office@sprenger-law.de)

► **Umland Nord:** SV Diesenbach (sandra.aichner@t-online.de), SC Lorenzen (sc-lorenzen@freenet.de), TB Deutsche Eiche Regenstauf (josef.niklas@bsz-sad.net), TSV Eitlbrunn (benedikt-grandel@web.de)

► **Regensburg:** Karate-Akademie (service@karate-akademie.de), SV Burgweinting (srb.karate@web.de), Seigen Dojo (seigendojo@gmx.de), Universität Regensburg (thomasbeiel@gmx.de), SV Fortuna Regensburg (altendorfer@ztz.de), Karate Dojo Diakonie (u.kiessling@dw-regensburg.de), Die Insel Fitness und Wellness (info@insel-regensburg.de), Kinderkarate Pentling (christian\_hartl@t-online.de), Turn- und sportverein Oberisling (www.tsv-oberisling.de)

## MENSCHEN UND NACHRICHTEN



Innungs-Obermeister Zollner (re.) gratulierte Franz Reisinger. Foto: P. Homeier

## Karosseriebau Reisinger feierte 50-Jähriges

**REGENSBURG.** Mit rund 300 Gästen hat das Unternehmen Reisinger Karosseriebau GmbH sein 50-jähriges Betriebsjubiläum gefeiert. Dabei zollte Dr. Georg Haber, Präsident der Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz, der Firma großen Respekt: „Hier

sehen wir, was entstehen kann, wenn jemand an sich und sein Handwerk glaubt.“ Er gratulierte den Brüdern Robert und Franz Reisinger zum Erfolg. Obermeister Markus Zollner ehrte Franz Reisinger für sein Engagement in der Lehrlingsausbildung.



Klang der Stadt: Ein Schüler erläutert die Vorgehensweise. Foto: AMG

## Schüler finden den Klang von Regensburg heraus

**REGENSBURG.** Wie klingt Regensburg? Diese Frage beantworteten Schüler in einem Praxisseminar am Albertus-Magnus-Gymnasium. In den von ihnen geführten Interviews – auch mit Regensburger Promis – spiegelt sich die Problematik wider, reinem Klang

oder Geräusch einen ästhetischen Wert zuzumessen. Der Klanggestalter Alois Späth unterstützte die Schüler. Sie spürten Schritten auf dem Pflaster oder den Klängen unter einer Brücke nach. Anschließend präsentierten sie die Aufnahmen in drei Galerien.

## KURZ NOTIERT

### Infoabend zum MZ-Einsteigerlauf

**REGENSBURG.** Leser unserer Zeitung dürfen wieder die Laufschuhe schnüren, denn bald startet der Mittelbayerische Einsteigerlauffest. Dazu gibt es einen Infoabend am Dienstag, 1. März, um 18.30 Uhr bei der AOK Regensburg in der Bruderwöhrdstraße 9. Anmeldeabschluss für den Einsteigerlauffest ist dann der 7. März.

### Regensburger Band C-Moon stellt CD vor

**REGENSBURG.** Am Samstag ab 20 Uhr stellt die Band C-Moon im Jugendzentrum W1 (Weingasse) ihr neues Album „Revolution“ vor. Die vierköpfige Formation bereichert seit vielen Jahren die Szene mit zeitlos schöner Pop-Musik und hat sich auch als Live-Band mit zahlreichen Auftritten eine eigene Fan-Gemeinde erspielt. Die von den Bandmitgliedern selbst schlicht als Pop bzw. Pop-Rock charakterisierte Musik lässt sich trotz einer gewissen Nähe zum Brit Pop nur schwer in vorgefertigte Kategorien pressen – zu vielfältig sind die musikalischen Einflüsse, auf die C-Moon sich berufen. Zur Band gehören: Christian Frimberger (Gitarre), Alexander Augustin (Bass), Marco Piazza (Schlagzeug) und Uli Scheller (Gesang, Keyboard).

### Seniorenunion wandert von Etterzhausen aus

**REGENSBURG.** Die Seniorenunion der CSU unternimmt am kommenden Donnerstag, 18. Februar, eine Wanderung von Etterzhausen über Eilsbrunn nach Prüfening. Treffpunkt ist um 9.40 Uhr am Hauptbahnhof in Regensburg, Abfahrt mit der Agilis um 9.57 Uhr. Die Gehzeit beträgt drei Stunden, Mittagsrast ist ab 11.30 Uhr beim Gasthaus Erber. Die Anmeldung ist unter Tel. 0171-4129201 möglich.

### KISS veranstaltet ein „Selbsthilfecafé“

**REGENSBURG.** Ins Gespräch kommen mit Aktiven aus Selbsthilfegruppen, erfahren, was Selbsthilfe ist, und wer in eine Selbsthilfegruppe geht: Das ist die Idee des Selbsthilfecafés, das erstmals am Samstag von 14 bis 16 Uhr im Familienzentrum der EJSa in der Heumauerstraße 10a stattfindet. Willkommen sind alle Interessenten. Die Mitarbeiterinnen von KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und viele Selbsthilfegruppenvertreter stehen für Fragen zur Verfügung.

### Romantische Führung im Mondschein

**REGENSBURG.** Romantik pur erleben die Teilnehmer bei der Mondscheinführung der Stadtmaus. Vor dem Hintergrund der rauschenden Barockzeit erzählt die Führung Geschichten über endlose Ballnächte, opulente Bankette, schmachtende Liebesbriefe und die neuesten Modetrends. So banden sich Damen damals gerne Wülste aus Rosshaar um die Hüften. Dieser so genannte „Weiberspeck“ betonte die Rundungen. Außerdem treffen die Teilnehmer ein berühmtes Regensburger Liebespaar, das eine der ersten Liebesheiraten schloss, wie sie im 17. Jahrhundert allmählich in Mode kamen: Johann und Susanna Prasch. Ein Glas Sekt im Theatercafé rundet die Führung stimmungsvoll ab. Termin ist am Valentinstag um 20.15 Uhr, Treffpunkt am Domplatz. Anmeldung ist erforderlich unter Tel. (09 41) 2 30 36 00 oder bei stadtaus.de.

### Den Haushalt souverän und schnell erledigen

**REGENSBURG.** Der Verbraucherservice Bayern bietet einen Kurs „Haushalts-training“ an. Teilnehmer lernen an zwei Wochenenden, den Haushalt mit mehr Souveränität und Professionalität zu führen. Die nächsten Termine sind am Samstag, 20. Februar, von 9 bis 17 Uhr und Samstag, 27. Februar, von 9 bis 17 Uhr am Regensburger Schulzentrum, Plattlingerstr. 24.