



Karate und Selbstverteidigung

Abteilung auf einen Blick		
GRÜNDUNGSDATUM:	28. September 1995	
MITGLIEDER		
insgesamt Stand 3/97:	74	
davon	24 Erwachsene 9 Jugendliche 41 Kinder	
TRAININGSZEITEN		
Kinder:	<ul style="list-style-type: none"> • montags 17.00-18.00 Uhr Vitusturnhalle 	
Erwachsene + Jugend:	<ul style="list-style-type: none"> • montags + donnerstags 20.00 - 21.45 Uhr Landkreisschulturnhalle • samstags 11-13 Uhr Vitusturnhalle 	
BEITRÄGE		
pro Jahr:	Ki./Jug.	Erwachsen e
Grundbeitrag TGV	48 DM	60 DM
Abteilungsbeitrag	60 DM	90 DM
Beitrag zum Deutschen Karatebund (bei Teilnahme an Prüfungen oder Wettkämpfen)	15 DM	25 DM
Prüf.-Ausweis(einmalig)	8 DM	8 DM
FUNKTIONEN		
Abteilungsleitung	Angelika Gürz Untere Maingasse 10 Telefon 91808	
sportliche Leitung		
Trainer	Franz Scheiner	
Trainerassistenten	Stefan Roos Hans Trabert	
Kassengeschäfte	Rosemarie Roßdeutsch	
Schriftführer	Gottfried Wallaschek	
Vergnügungswartin	Gertrud Esposito	
Jugendsprecher	Nico Esposito	

Seit Januar 97: Neuer Karate-Stil:

SHOTOKAN-KARATE

Etwa ein Jahr lang nach Gründung der Abteilung wurde der Karatestil „Uechi-Ryu“ trainiert. Dieser Stil wird nur von einer kleinen Zahl von Sportlern in nur wenigen Dojos in Deutschland betrieben. Er ist auch nicht im BLSV vertreten. Um in der Karateabteilung die Zielsetzungen des Vereins im Breiten- und Leistungssport verwirklichen zu können und den Karatesport in

der TGV auf eine breitere Basis zu stellen und vor allem auch für Kinder zugänglich zu machen, stieg die Abteilung im Januar 1997 auf den in Deutschland am meisten verbreitetsten Karatestil „Shotokan“ um.

Kampfkunst mit Tradition

Karate ist eine waffenlose Kampfkunst, die ihren Ursprung etwa um 500 n. Chr. in China findet. Von Mönchen entwickelt und über Handelswege zur Insel Okinawa gebracht, entstand dort das heutige moderne Karate. Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts gelangte es nach Japan und wurde dort als Sportart schnell populär. In Europa hielt Karate 1954 Einzug, 3 Jahre später brachte Karate-Pionier Jürgen Seydel nach Deutschland. 1976 wurde der Deutsche Karate-Verband (DKV), 1983 der Bayerische Karate-Bund (BKB) gegründet, als einer von 11 Landesverbänden. Mit über 31.000 Mitgliedern in rund 400 Vereinen liegt der BKB im oberen Mittelfeld aller im BLSV gemeldeten Sportarten. Mit wachsender Beliebtheit bewegt sich Karate weiter im Aufwand.

Mitgliedschaft im DKV

Die Abteilung ist seit April auch Mitglied im DKV. Für Gurtprüfungen gilt nun eine bundesweit geltende einheitliche Prüfungsordnung. Neben dem Breiten- und Leistungssport fördert der DKV und darunter auch die Landesverbände die Trainerausbildung, innovative Trainingsmethoden, organisierte Lehrgänge und Talentauswahl. Die Mitglieder der Abteilung können nun auch an Turnieren, Meisterschaften teilnehmen und auch Lehrgänge besuchen und dort Prüfungen ablegen.

Bereits zwei Monate nach der Einführung von Shotokan-Karate erwies sich der Umstieg für die Zukunft der Abteilung als die absolut richtige Entscheidung, wie der rasante Mitgliederzuwachs von 25 auf 74 beweist.



Ein Glücksfall war es, mit **Franz Scheiner** (3. Dan) einen erfahrenen und renommierten Spitzentrainer verpflichten zu können, der nicht durch sein gleichermaßen umsichtiges, durchdachtes und für jeden nachvollziehbares Training, sondern auch durch seine überaus menschliche Art begeistert. Franz Scheiner ist bereits seit vielen Jahren Chefkaratetrainer bei der TG Würzburg und Sportwart im unterfränkischen Karateverband.

Karate und Selbstverteidigung



Karate als Selbstverteidigung

Motivation für die meisten Anfänger Karate zu erlernen ist der Aspekt der Selbstverteidigung. Sich waffenlos mit effektiven Karatetechniken wehren zu können, begeistert auch immer mehr Mädchen und Frauen. Kinder und ältere Menschen sehen in dieser Art Selbstverteidigung eine gute Möglichkeit der zunehmenden Gewalt in unserer Gesellschaft begegnen zu können. Das Erlernen von Karate fördert Fitneß, Körperbeherrschung und Konzentration. Die erlernten, am Partner geübten Techniken stärken das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die eigene Angst überwinden und selbstbewußt in bedrohlichen Situationen reagieren zu können, sind oft von entscheidendem psychischen Vorteil. Die körperliche Auseinandersetzung kann so durchaus vermieden werden.

Karate als Breitensport

Nicht nur der Wunsch Selbstverteidigung zu erlernen führt Menschen aller Altersstufen ins Dojo (= Verein). Für viele ist es besonders die Vielfältigkeit dieses Sports, die den idealen Ausgleich zu Schule, Beruf und Alltagsstreß bietet. In hohem Maße wird eine körperliche und geistige „Rundum-Fitneß“ gefördert, die den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Karateka gerecht wird. Als lebensbegleitende Sportart ist Karate für jung und alt attraktiv.

Der Anfänger beginnt mit einfachen Grundtechniken und Grundstellungen: Zahllose Kombinationsmöglichkeiten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bauen sich darauf auf. Konzentrationsfähigkeit und Koordinationsvermögen werden auch mit zunehmenden Können ständig neu gefordert. In Partnerübungen kann selbst der Anfänger die richtige Ausführung einer Technik überprüfen. Jede Technik wird kurz vor dem Körper des Partners

gestoppt – vielen wird jetzt erst die Länge oder Kürze der eigenen Arme und Beine, das Zusammenspiel bestimmter Muskelgruppen bewußt. Ein neues Körperbewußtsein für Distanz, Genauigkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Spannung und Entspannung wird entwickelt.

Karate als Wettkampfsport

Der Leistungssportler findet den sportlichen Vergleich im Wettkampf.

Im „Kumite“, dem Freikampf, ist es Ziel, den Gegner mit überzeugenden Angriffs- und Kontertechniken auszupunkten. Auch hier wird auf Trefferwirkung verzichtet. Ein gutes Augenmaß und Zeitgefühl zeichnen neben taktischen den guten Kämpfer aus.

Die „Kata“, der Perfektionskampf gegen mehrere imaginäre Gegner, wird nach Kriterien wie Rhythmus, Ausstrahlung und Brillanz der Technik des Vortragenden bewertet. Kata in den verschiedensten Formen und Schwierigkeitsstufen bieten eine reiche Auswahl.

Karate als Wettkampfsport wird heute auf allen Ebenen betrieben und ist inzwischen vom IOC anerkannt.

Karate als Meditation

In seiner Entwicklungsgeschichte war Karate immer eng mit meditativen Aspekten verknüpft. Die Fähigkeit, sich auf sein Inneres konzentrieren und sich gedanklich auf das Wesentliche konzentrieren zu können, ist auch heute noch, im sportlichen Karate, ein wichtiger Lerninhalt. Die durch verschiedene Meditationstechniken erreichte Stärkung von Körper und Geist wirkt sich im Sport und Alltagsleben positiv aus.

Neu: Karate für Kinder bis 13 Jahre

Nach der großen Resonanz beim Schnupperkurs in den Weihnachtsferien mit über 20 teilnehmenden Kindern ermöglichte es die TGV allen Kindern weiterzumachen und Karate-Do als Weg zur körperlichen und geistigen Reifung zu beschreiten.



Seit Januar besteht ein **regelmäßiger Trainingsbetrieb** für Kinder von 7 bis 13 Jahre. Das Training findet in der Vitusturnhalle montags von 17.00 bis 18.00 Uhr unter der Leitung von Franz Scheiner statt.



Bis Ende März traten bereits 41 Kinder, davon die Hälfte Mädchen, der Abteilung bei. Es mußte deshalb vorläufig sogar ein Aufnahmestop verfügt werden, da sonst ein geordnetes Training nicht möglich wäre. Auch kann derzeit eine weitere Trainingseinheit mangels Halle nicht angeboten werden.

In der ersten Woche der Sommerferien findet jedoch ein Schnupperkurs statt mit dem Ziel, nach den Sommerferien einen Anfängerkurs folgen zu lassen.

Selbstverteidigungskurse

Auf große Resonanz stieß mit über 20 Teilnehmern der im 1. Quartal 1997 nach dem Motto „Nicht mehr länger „Opfer“ sein!“ angebotene Selbstverteidigungskurs für Frauen unter der Leitung unseres neuen Karatelehrers Franz Scheiner,

Jeder Kurs, der von Frauen genutzt wird, besser, als sich gar keine Gedanken zu machen und überhaupt nicht vorbereitet zu sein.

Jede Frau hat im Ernstfall eine Chance, wenn sie regelmäßig Selbstverteidigungstechniken trainiert.

Nach den Pfingstferien ist ein Folgekurs geplant.

Der Nutzeffekt von Karate

vor allem für Kinder und Jugendliche

(aus Bayern-Sport vom 15.10.96)

„Neben dem praktischen Effekt eines Sports, der den ganzen Körper trainiert, neben einer wirksamen Selbstverteidigungsmöglichkeit gerade auch für Mädchen, steht der unbestreitbare pädagogische Wert von Karate. Karate bedeutet die Erziehung zur Fairneß durch den Verzicht auf Trefferwirkung - die Techniken werden kontrolliert ausgeführt, das heißt zwar mit voller Dynamik, aber vor dem Ziel wird abgestoppt. Karate bedeutet zu lernen, mit eigenen und fremden Aggressionen verantwortungsvoll umzugehen.

So haben Karatelehrer die Möglichkeit, Jugendliche durch Karate positiv zu beeinflussen, in einer Zeit, in der ein Teil der Jugendlichen glaubt, Probleme und Konflikte seien vorrangig durch Gewalt zu lösen. Karatelehrer, in gewisser Weise „Experten für Gewalt“, sind imstande, den Jugendlichen den Weg der Friedfertigkeit, der Fairneß, des Verzichts auf den ersten Schlag zu lehren.“