

# Treffen erlaubt, wehtun verboten

**NP Junior**  
Die junge Sportseite

Welcher Star kanns wirklich ?



**BLICKE SAGEN MEHR ALS WÖRTE: Sonja (links) und Cherry machen vor, wie es im Karate zur Sache geht.**

Fotos: Petrow

Große Klappe, nichts dahinter? Von wegen. Die Kult-Filmstars Jean-Claude Van Damme (50) und Chuck Norris (71) haben es voll drauf beim Karate. Nicht nur im Film lassen beide die Fäuste fliegen: Auch im sportlichen Wettkampf sorgten die Schauspieler einst für Furore.

Van Damme (zum Beispiel zu sehen in „Karate-Tiger“ und „Knock off“) macht seit seinem zehnten Lebensjahr Karate und hat einen schwarzen Gürtel im Shotokan. Mit 19 war er sogar Mittelgewichtschampion der European Professional Karate Association. Der Spezialtrick des Belgiers mit dem Spitznamen „Die Muskeln von Brüssel“ ist der Spagat: Dabei geht der ehemalige Türsteher blitzschnell zu Boden, um seinen Gegner mit der Faust dort zu treffen, wo es richtig wehtut. Kritikern wie Material-Artikone Steven Seagal (59), die ihn nicht so richtig ernst nehmen, steht Van Damme selbstbewusst gegenüber: „Ich war der erste Typ, der einen Spagat auf der Filmleinwand machte.“

Noch besser im Karate ist der Mann, der alles kann: Chuck Norris war Weltmeister im Mittelgewicht und wurde 1969 vom Magazin „Black Belt“ zum Kämpfer des Jahres ernannt. Norris war auch der erste Mann aus dem Westen, der im Taekwondo mit dem 8. Dan des schwarzen Gürtels ausgezeichnet wurde. In „Die Todeskrallen schlägt wieder zu“ war er der Gegner von Kampfsport-Legende Bruce Lee, sein berühmtester Trick ist der Roundhouse-Kick. **ez**



„DIE MUSKELN VON BRÜSSEL“: Jean-Claude Van Damme.



AUCH IN SACHEN KLEIDUNG STARK: Action-Star Chuck Norris.

## Besser als Hollywood: Das lernen die Kinder im Karate-Dojo Hannover

VON ERIC ZIMMER

HANNOVER. „Ichi, Ni, San, Chi, Go“ – so zählen Japaner bis fünf. Gleiches schallt

regelmäßig über den Hof der Grundschule Kestnerstraße, wenn sich die kleinen Karateka vom Karate-Dojo Hannover in der Schulsporthalle für ihr Training warm-

machen. Damit die Übungen synchron sind, zählen die Acht- bis Zehnjährigen japanisch mit.

Ansonsten bestimmt Ruhe das Bild – Karateka setzen auf Disziplin. Vorm Betreten der Halle verneigen sie sich und setzen sich dann leise auf den Boden. Nachdem Trainer Riad Kheirallah begrüßt wurde, gehts los.

Wer fliegende Handkanten frei nach Karate-Kid erwartet, liegt daneben: Im Karate-Dojo wird eine angriffsfreie Form von Shotokan-Karate trainiert. Respekt und die persönliche Entwicklung stehen im Vordergrund. Die Kinder wissen zwar, dass sie mit ihrer Kampfkunst anderen wehtun

könnten, möchten das aber gar nicht. Vielmehr wollen sie mit ihrem – durch Karate – gestärkten Selbstvertrauen Konflikte verhindern. „Der vermiedene Kampf ist der beste Kampf“, erklärt Jugendwartin Katharina Sterzer den alten Grundgedanken.

Karate-Talent Milad beschreibt den Effekt am besten. „Dass ich mich wehren könnte, ist toll, aber unnötig. Mich ärgert sowieso niemand. Und wenn doch, bleibe ich cool“, sagt der Zehnjährige.

Wie wird das trainiert? Eine Möglichkeit bieten Katas. Die Kinder treten gegen einen imaginären Gegner an und zeigen ihrem Lehrer eine Folge von Kampfbewegun-

gen. Beim Shotokan werden 27 unterschiedlich schwere Katas gelehrt. Neben den Bewegungen müssen sich die Kinder auch die japanischen Bezeichnungen der Katas einprägen. Sie haben Namen wie Empi (Flug der Schwalbe), Sochin (ruhige Kraft, Stärke und Ruhe) oder Unsu (Hand in den Wolken).

Aus diesen Schlagwörtern kann abgeleitet werden, wie die Bewegungen aussehen. „So lernt man auch die Sprache. Als wir mit einer Gruppe in Japan waren, konnten wir schon ein paar Wörter verstehen“, sagt Sterzer.

Auch im Wettkampf werden Katas gemacht – dann gegeneinander. Es kommt darauf an, die Bewegungen am saubersten über die

Bühne zu bringen. Entschieden wird von Kampfrichtern, die im Training von den Kindern gemittelt werden.

Richtig gekämpft wird im Kumite. Über zwei Minuten treten zwei Karateka gegeneinander an – aber nur mit Semi-Kontakt: Treffen ist erlaubt, wehtun verboten. Verletzt ein Karateka sein Gegenüber, wird der Getroffene zum Sieger erklärt. Auch im Kumite gilt: Wer die sauberste Technik hat, gewinnt. Entschieden ist ein Kampf, wenn ein Karateka zwei halbe Punkte (Wasari) oder einen ganzen (Ippon) erzielt hat.

Mit einem Ippon zu gewinnen, ist immer etwas feiner, da dies der Karate-Philosophie entspricht: Die vollen-

dete Technik ist das Ziel. Die Kleinsten trainieren zweimal die Woche. In Hannover machen rund 300 Kinder und Jugendliche mit, dazu gesellen sich die Karateka in den angeschlossenen Karate-Dojos Lehrte und Barsinghausen.

Dass ein Training ausfällt, kommt nie vor. Das Karate-Dojo hat einen Pool von 30 Trainern – im Notfall kann immer einer einspringen.

Auch wenn Film und Wirklichkeit völlig unterschiedlich sind, ist es spürbar, wenn ein neuer Karate-Streifen anläuft. „Da haben wir tatsächlich mehr Anmeldungen. Die Kinder sehen aber schnell, dass echtes Karate anders und besser ist“, erklärt Sterzer.



UNGS KANN KEINER WAS: Die Trainer und Schüler des Karate-Dojos gehen wachsam und selbstbewusst durchs Leben.

### Wo kann ich in Hannover mitmachen ?

Wer beim Karate mitmachen möchte, kann einfach bei einem Training vorbeikommen. Das Karate-Dojo Hannover trainiert an unterschiedlichen Orten – Zeiten und Adressen der Sporthallen sind auf der Homepage „www.karate-dojo-hannover.de“ zu finden. Praktisch: Wer nicht aus der City kommt, hat auch außerhalb Möglichkeiten, sich und seinen Geist fit zu

machen. In Barsinghausen (www.karate-dojo-barsinghausen.de) und Lehrte (www.karate-dojo-lehrte.de) unterhält der Verein zwei weitere Trainingsstätten.

Wer mehr erfahren möchte, kann Trainer Riad Kheirallah (riad.kheirallah@karate-dojo-hannover.de) oder Jugendwartin Katharina Sterzer (katharina.sterzer@karate-dojo-hannover.de) eine Mail schreiben. **ez**

### Wie viel kostet es, und was brauche ich alles ?

Die Kosten bleiben relativ überschaubar. Zum Ausprobieren muss noch gar nichts angeschafft werden – bequeme Sportklamotten reichen. Kosten für Schuhwerk entfallen komplett, weil Karate barfuß gemacht wird.

Wer voll einsteigen möchte, braucht einen Gi, den typischen Karate-Anzug. Den gibts für Kinder schon ab 30

Euro inklusive Gürtel. Die Gürtel werden nacheinander in folgender Reihenfolge errungen: weiß, gelb, orange, grün, zweimal lila, dreimal braun und zehnmal schwarz. Den zehnten Schwarzen gibts erst nach dem Tod.

Nach der Aufnahmegebühr von 25 Euro zahlen Mitglieder im Karate-Dojo acht Euro (Kinder), zwölf Euro (Erwachsene) oder 19 Euro (Familie). **ez**

## So macht Karate-Projekt die Schüler stärker

Positive Wirkung auf Klassenklima und Noten. „Wer es nicht sieht, kann es schwer glauben.“

VON ERIC ZIMMER

HANNOVER. Konzentration, Respekt und Wachsamkeit. Die Grundsätze ihres Sports sind den Karateka auch außerhalb der Sporthalle von Nutzen.

Auf die positiven Karate-Eigenschaften baut auch Dietlind Runne, Trainerin der Zwer-

engruppe im Karate-Dojo Runne hatte die Idee, Karate in die Schulen der Stadt zu bringen. Ziel der Aktion war und ist, ein angenehmeres Arbeitsklima in den Klassen und ein friedvolleres Miteinander auf den Schulhöfen zu schaffen. „Die Ausstrahlung der kleinen Karateka ist so stark, dass

sie keine Kämpfe haben. Unser Sport lehrt in erster Linie Techniken zur Streitvermeidung, was auch in Schulen sehr hilfreich sein kann“, erklärt Runne den Hintergrund.

Deshalb unterrichtet das Karate-Dojo zusätzlich rund 300 Schüler in AGs und Kursen. An den Grundschulen

Brüder Grimm und Marienwerder zahlt sich die Arbeit bereits aus. „Nach vier Wochen Karate war Ruhe auf dem Hof. Wer es nicht sieht, kann es schwer glauben“, erklärt Runne.

Die Kurse wirken sich auch auf die Leistungen der Kinder aus. Durch den freundlichen Umgang miteinander tauen

auch schüchterne Schüler auf, was nicht zuletzt sogar ihre Noten verbessert.

Auch Trainerkurse und Leistungs-AGs werden angeboten – schulübergreifend. Nicht nur Problemschulen machen mit, sondern auch Gymnasien wie die Ricarda-Huch-Schule. Die Lehrer in den Schulen sind

begeistert vom Karate-Effekt, und der Erfolg der Aktion spricht sich in Hannover herum – das Karate-Dojo kann sich vor Anfragen kaum retten. „Die Schulen rennen uns die Bude ein“, sagt Runne.

Karate bringt Frieden auf den Schulhof. Ein Widerspruch, der keiner ist.



VOLLE KONZENTRATION, BITTE! Dietlind Runne (Mitte) lehrt Karate mit Leib und Seele – auch in der Schule.