



Fit durch Kampfkunst

Sport für Ältere bayernsport-Serie mit Fachbeiträgen, Arbeitshilfen und Best-Practice-Beispielen aus Vereinen –
Teil 4: DKV-Karate – Gesundheit für ein aktives Leben.

Karate? Wenn man nach Meinungen über diese Kampfkunst fragt, hört man oft: „Dafür wäre ich zu alt!“, „Dafür wäre ich nicht sportlich genug!“, „Das ist doch nur was für junge Menschen!“ oder „Das wäre mir zu brutal!“. Diese Aussagen sind zwar typisch, aber längst nicht mehr die Regel. Das DKV-Karate ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und ist gerade im Bereich Gesundheit und Selbstverteidigung als besonders kompetent angesehen. Dafür hat der Deutsche Karate Verband im DOSB e.V. in den letzten Jahren intensiv gesorgt. Die Sportart Karate, wie sie im DKV geübt wird, ist längst nicht mehr als die baustoffzerschmetternde Handkanten-Kampfkunst bekannt, wie sie früher in Medien und Filmen propagiert wurde.

Viel Öffentlichkeitsarbeit seitens des Deutschen Karate Verbandes e.V. und seinen über 2000 Vereinen im ganzen Bundesgebiet, aber auch vom DKV und seinen Landesverbänden in Auftrag gegebene zahlreiche Studien und Untersuchungen belegen eindeutig: DKV-Karate ist außerordentlich gesund und wohltuend für Geist und Körper, kann ein Leben lang betrieben werden und sogar als eine „Geheimwaffe“ gegen das Altern bezeichnet werden. Dies belegen vor allem Untersuchungsergebnisse der Universität Regensburg.

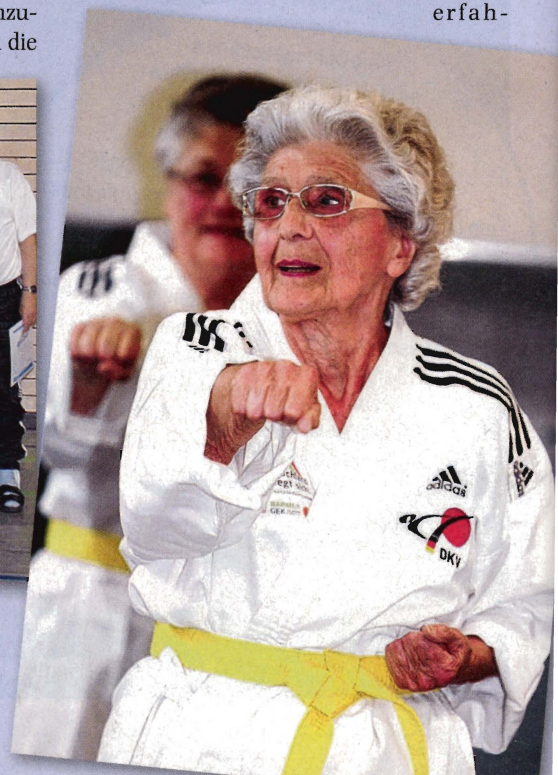
Der Bayerische Karate Bund e.V. initiierte deshalb vor drei Jahren eine „Best-Age-Aktion“, welche viele Vereine nutzten, um sich verstärkt für diese Altersgruppe einzusetzen. Unter den Teilnehmern bot auch die

Karate-Abteilung des TuS 1860 Pfarrkirchen ein Anfängerangebot speziell für „Senioren“ an. Die Anmeldungen zu diesem ersten „Best-Age-Karate-Kurs“ waren damals mit 17 Leuten schon überwältigend. Aktuell ist dieses Training auf 28 begeisterte Ältere angewachsen.

Die Inhalte unterscheiden sich nicht wesentlich von den normalen Gruppen der Kinder, Jugendlichen oder Erwachsenen, allerdings ist das Training leistungsgerecht angepasst. Es wird mehr Wert auf die richtige Atmung als auf hohe Fußstöße gelegt. Somit steht der Gesundheitsaspekt im Vordergrund, nicht der Leistungsgedanke. Dafür stellt der Verein auch seine drei erfah-



Die Teilnehmer des ersten Karate-Kurses für Senioren beim TuS 1860 Pfarrkirchen mit (vorne von links) Steffi Nagl (trainiert die Best-Age-Gruppe der Regensburger Evaluation), BKB- und DKV-Präsident Wolfgang Weigert, Abteilungsleiter Sepp Neuberger und Simone Riediger (Jugendleiterin und Physiotherapeutin).





rensten Übungsleiter zur Verfügung, die selbst alle mehr oder weniger über 50 Jahre alt sind und deshalb die Wünsche und Belange besser nachvollziehen können.

„Anfangs waren die Mitglieder über das neue Angebot schon skeptisch. Das hat sich aber schnell gelegt und mittlerweile ist die Seniorengruppe ein genauso fester Bestandteil unseres Vereins wie die Kinder- oder Wettkampfgruppen“, so Sepp Neuberger, Karate-Abteilungsleiter beim TuS 1860 Pfarrkirchen. Die größte Motivation der Verantwortlichen dieser Gruppe ist der große Ehrgeiz der Senioren beim Training. „Es ist unglaublich, mit welchem Eifer sie dabei sind. Für uns sind die Senioren eine enorme Bereicherung und im Verein nicht mehr wegzudenken.“

Und nicht nur der Spaß, sondern die tatsächliche Verbesserung der körperlichen Form begeistert alle älteren Teilnehmer, welche Woche für

Woche gemeinsam trainieren. Auch Sepp Neuberger ist über diese Entwicklung sehr erfreut: „Alle Anfänger kämpften körperlich mit ganz ähnlichen Problemen, unabhängig von ihrer allgemeinen Konstitution und Fitness. Dies waren die Koordination, Gleichgewicht oder Beweglichkeit. Die Fortschritte in diesen Bereichen kann man sehr genau beobachten. Das Training tut ihnen körperlich und seelisch gut, da sich die Leute auch untereinander hervorragend verstehen, sogar gemeinsame Ausflüge oder ein Beisammensein nach dem Training planen.“

Fast jede Woche bekommt Sepp Neuberger von seinen Teilnehmern zu hören, dass der Entschluss mit Karate zu beginnen, eine der besten Entscheidungen überhaupt war und sie nie mehr auf diese wöchentliche Einheit verzichten wollen. Dabei ist ihnen die geistige Fitness mindestens genauso wichtig, wie die körperliche. „Mein Ziel ist es, das ich mir mit 80 Jahren noch die Schuhbänder ohne Probleme selbst zuschnüren kann“, so Horst. Und Hartmut, der trotz erheblicher gesundheitlicher Einschränkungen regelmäßig trainiert, will auf das gute Gefühl und das Wohlbefinden nach dem Training nicht mehr verzichten.

So war die Best Age-Evaluation der Universität Regensburg in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Karate Bund im DKV e.V. der große Erfolg und Durchbruch für die gesellschaftliche Anerkennung. Viele Vereine, wie im oberen Beispiel, nutzten ihre Chance und boten diesen Altersgruppen eine sportliche Heimat.

Ein ähnlicher Erfolg verspricht die Burn-out-Evaluation des Deutschen Karate Verbandes zu werden, die wieder in Zusammenarbeit mit der Uni Regensburg derzeit noch läuft, aber schon jetzt wichtige Erkenntnisse liefert und offensichtlich zeigt, wie gut DKV-Karate für ein gesundes und entspanntes mentales Wohlergehen ist.

Michael Schölz/Melanie Müller



Der Bayerische Karate Bund im BLSV

BLSV-Mitgliederzahlen

- 2008: 37.724
 - 2014: 43.367
- Entspricht einer Steigerung von 15 %

Vereine

- 2008: 535 Vereine
 - 2014: 629 Vereine
- Entspricht einer Steigerung von 18 %

Präsidium

- Präsident: Wolfgang Weigert
- Vizepräsident: Erich Bilska
- Vizepräsidentin: Irmgard Borgs
- Schatzmeisterin: Heidi Weitmann
- Geschäftsführer: Peter Förster

Geschäftsstelle

- Karl Michael Schölz
Geschäftsstellenleiter
Georg-Brauchle-Ring 93
Postfach 500 120
80992 München
- E-Mail: info@karate-bayern.de
 - Telefon (089) 15702-331
 - Fax (089) 15702-335
 - Internet: www.karate-bayern.de

Links

- Deutscher Karate Verband: www.karate.de
- Siegel Sport pro Gesundheit „Budomotion“: www.karate.de/ressorts/budomotion
- Studienergebnisse Best Age-Evaluation: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3282502/
- Karate-WM 2014: www.karate2014.de

