Langenselbolder Bote, 12.10.2016

Umfangreiches Angebot für jedes Alter

Karate Verein Langenselbold präsentiert sich beim Tag der Vereine im Schlosspark

Langenselbold. Zum zweiten Mal beteiligte sich der Karate Verein Langenselbold am „Tag der Vereine" im Schlosspark Langenselbold.

In einem Pavillionzelt konnten sich die Besucher anhand von eigens erstellten Plakaten über das sportliche Angebot des Vereins informieren. Gleichzeitig standen Vorstandsmitglieder und Trainer bereit, Fragen zu beantworten.

Im Rahmen des von Matthias Mayer wieder unterhaltsam moderierten Bühnenprogramms, demonstrierte der Karate Verein dem Publikum Ausschnitte aus seinem Trainingsprogramm.

Trainer Otto Lach erläuterte das Geschehen und gab den Akteuren die notwendigen Anweisungen.

Vier Karateka der Oberstufe zeigten zunächst eine Auswahl der in jeder Trainingseinheit wiederkehrenden Grundtechniken. Es folgten Jennifer Appelhans und Claudia Dammeyer jeweils mit dem Lauf einer Einzelkata. Kata wird der simulierte Kampf gegen mehrere imaginäre Angreifer genannt. Dabei ist die Abfolge der Techniken vorgegeben und mit dem Fortschrittsgrad des Karateka nimmt die Schwierigkeit der Kata zu. Richard von Isenburg und Marcel Berlinger setzten die Vorführung mit einer Partner-Kata fort. Dabei kommt es auf die synchrone Ausführung der Bewegungen an. Dies erfordert zunächst viel Übung und im Lauf höchste Konzentration. Zum Abschluss zeigten die Vier Beispiele aus dem Kumite. Dies ist ein Partnertraining, bei dem im Wechsel Angriffs- und Verteidigungstechniken eingesetzt werden.

Prinzipiell kann der Karatesport von Jung bis Alt betrieben werden. Jedoch sollte der Einstieg nicht zu früh sein. So nimmt der Verein Kinder ab etwa acht Jahren auf. Begründet ist das damit, dass Karatesport viel mit Disziplin und festen Regeln zu tun hat und dazu eine gewisse Reife vorausgesetzt wird. Ab dem genannten Alter ist dies, in einer von Kurzweiligkeit und zahllosen Ablenkungen geprägten Zeit, ein durchaus positiver Aspekt des Karatesports.

Am Stand konnten sich die Besucher auch über ein weiteres Vereinsangebot informieren, das Budo Aerobic. Hierbei handelt es sich um ein Fitnesstraining, mit dem Kampfsport entlehnten Bewegungsabfolgen zu rhythmischer Musik. Karateerfahrung ist hierbei zwar hilfreich, aber keinesfalls erforderlich.

Der Tag der Vereine war auch ideal dazu geeignet, die erweiterten Angebote des Karate Vereins bekannt zu machen. Frei vom Zwang einer Mitgliedschaft läuft ein 15-teiliger Selbstverteidigungslehrgang, der voraussichtlich im nächsten Jahr wiederholt wird.

Am 5. November beginnt dann ein vierteiliger Crashkurs-Karate sowie ein Workshop „Rückenfit". Weitere Informationen zum Verein gibt es unter www.kvl.info.