

Für Karate ist man nie zu alt

Die neue Gruppe von Norbert Wiendl soll auch 70- und 80-Jährige ansprechen – Teilnehmer haben Spaß an den Übungen

Von Katrin Schreiber

Deggendorf. Mit einer Atemübung geht es los – damit alle erst einmal zur Ruhe kommen. Die Verbeugung, dann die Übungen: Auf schnelle, aber koordinierte Bewegungen kommt es an, zum Beispiel wenn man die Arme in die Verteidigungsstellung hebt. Der Winkel muss stimmen, die Handfläche in die richtige Richtung zeigen. Roland Eichhorn, 54, Tamara Hochloff, 59, Marina Mühlbauer, 57, Alfred Mühlbauer, 60, und Roswitha Stix, 64, sind mit großer Konzentration und mit Feuereifer dabei und vollziehen nach, was Karate-Lehrer Norbert Wiendl, 5. Dan, ihnen im Trainingsraum in der Perlasberger Straße zeigt.

Der Trainer des Karate- und Kobudo-Vereins Deggendorf wünscht sich in dieser neuen Gruppe, deren vierte Stunde dies ist, einen noch viel höheren Altersdurchschnitt: „Traditionelles Karate für Ältere“ nennt er den Unterricht, der bundesweit auch 70- und 80-Jährige sowie noch ältere Sportler fasziniert. In Japan, erklärt Wiendl, nennt man diese Späteinsteiger respektvoll Jukuren – „die Erfahrenen“. Sportmediziner bestätigen, dass Karate, richtig ausgeübt, besonders auch für über 60-Jährige ein großer Gewinn ist für das Körpergefühl, die Geschicklichkeit und Konzentration. Der Gleichgewichtssinn wird verbessert, die Wirbelsäule geschont und auch die Füße werden mit diesem „Barfußsport“

gelenkiger und geschmeidiger. Zwei Psychologinnen der Universität Regensburg haben laut Wiendl außerdem in einer Studie festgestellt, dass die Teilnehmer an solchen Kursen sich glücklicher und zufriedener fühlen, seit sie Sport treiben. Außerdem ist es für Ungeübte eine geistige Herausforderung, die komplexen Übungen zu lernen.

Den Gedanken, eine solche Gruppe in Deggendorf anzubieten, hatte Wiendl aus diesen Gründen schon seit Jahren. Dass es eine gute Idee ist, bestätigen die bisherigen Teilnehmer: „Mit meinen Rückenproblemen ist es besser geworden“, erzählt Roland Eichhorn, und Tamara Hochloff merkt ebenfalls schon nach nur wenigen Übungsstunden, dass das kaputte Knie weniger weh tut. „Man fühlt sich einfach gut“, beschreibt Marina Mühlbauer ihre Eindrücke, „und es ist gut, wenn man sich eine Stunde lang so darauf konzentrieren muss, dass man an nichts anderes denken kann.“ Die Gruppe hat sichtlich Spaß am Training. Und dabei sind das alles keine passionierten Sportler – der eine war vielleicht hier und da mal beim Walken, die andere hat seinerzeit als Kind ein bisschen Ballett gemacht. Karate für Ältere ist für sie alle ein Neuanfang. Und dabei geht es nicht darum, irgendwann Wettbewerbe zu gewinnen: „Ich bin nicht wegen dem Kampfsport hier“, versichert Roland Eichhorn, und die anderen nicken zustimmend. Es geht um Körper, Geist, Seele, eine geschulte Ko-



Schnelle, gezielte Bewegungen und volle Konzentration auf die richtige Haltung von Händen und Füßen: Lehrer Norbert Wiendl (v.r.) zeigt, wie's geht – und Marina Mühlbauer, Alfred Mühlbauer, Tamara Hochloff und Roland Eichhorn machen mit Begeisterung mit. – Foto: Schreiber

ordination und schnelle Reaktionen. „Es ist auch fürs Selbstbewusstsein gut“, stellen vor allem die Frauen fest: Wenn ihnen einmal auf der Straße jemand zu nahe kommen sollte, wissen sie, dass sie schnell entsprechend reagieren können. „Ich dachte, man braucht dafür viel mehr Kraft, die ich vielleicht gar nicht habe“, findet Roland Eichhorn. Dabei ist die Technik viel entscheidender als die Kraft, haben er und seine Mit-Sportler herausgefunden.

Das Seibukan Karate ist ursprünglich auf der japanischen Insel Okinawa entstanden, er-

zählt Norbert Wiendl. Erst von dort aus hat es sich auf der japanischen Hauptinsel und in der ganzen Welt etabliert. In Okinawa wachsen die Menschen mit dem Sport auf, sind Zeit ihres Lebens damit verwachsen. So komme es, dass dort völlig selbstverständlich auch 90-Jährige noch Karate machen, sogar noch als Trainer. Im Deutschen Karateverband seien die älteren Sportler auch schon lange ein wichtiges Thema. Sie auf diese Weise körperlich und geistig fit zu machen und zu halten, ist ein wertvolles Ziel, findet Wiendl:

„Man ist nie zu alt für Karate.“

Seinen Unterricht passt er natürlich entsprechend an: Die richtige Atmung ist bei der Arbeit in der Gruppe besonders wichtig und die Übungen im lockeren Training macht er sanft, baut mehr Dehnungen ein, stellt den Gesundheitsaspekt in den Vordergrund. Wer mitmachen will, kann jederzeit einsteigen, sollte aber nicht jünger als 50 sein. Das Training findet jeden Samstag von 18 bis 19.15 Uhr in der Perlasberger Straße 3 statt. Infos unter ☎ 0151/56950370 sowie im Internet unter www.karate-wiendl.de.