

Marion wirbt für Karate

Wer Karate hört, denkt an harte Männer, die mit bloßer Hand Ziegelsteine zertrümmern. Dabei ist Karate ein ernsthafter Sport. Aushängeschild des Dojo Yukai Lüneburg ist Marion Kokerbeck. Die 17-jährige Gymnasiastin gewann zuletzt bei der Junioren-DM in Alfeld Bronze im Freien Kampf (Kumite) – und zwar in der Königsklasse über 60 Kilogramm.

Basketball: Mit der Schulmannschaft des Johanneums bin ich dieses Jahr Dritte beim Landesentscheid von „Jugend trainiert für Olympia“ geworden. Jetzt bin ich aber zu alt für dieses Team, spiele nur noch in der Freizeit.

Landesmeisterschaft: Zweimal bin ich dort bisher gestartet und habe mich beide Mal für die DM qualifiziert. Niedersächsische Karateka sind bei den Deutschen oft mit vorn dabei.

Angst: Vor Verletzungen nicht – man verletzt sich eigentlich so gut wie nie beim Karate. Und man kann sich dazu bei blöder Anmache gut verteidigen.

Urlaub: Das bedeutet für mich vor allem Segeln. Vergangenes und auch dieses Jahr waren wir auf der Ostsee mit einem Dreimaster unterwegs.

A bis Z

Gewicht: Ich muss versuchen, möglichst nah am Limit von 60 Kilogramm zu bleiben. Wenn man zu viel Masse mit sich herumschleppt, ist man zu langsam. Wenn es kritisch wird, vermeide ich möglichst Zucker und Fette in der Nahrung.

Unsinn: Ist die Behauptung, dass Kampfsportarten überhaupt nicht geeignet für Mädchen sind. Karate ist gut fürs Selbstbewusstsein und natürlich auch für die Fitness.

Randsportart: Karate ist nicht olympisch, kommt auch sonst selten in der Zeitung oder im Fernsehen vor. Aber wir sind auf dem Vormarsch, in Lüneburg gibt es mittlerweile fünf Vereine.

Training: Dreimal pro Woche. Mein Partner ist dabei Kai Schulz, weil es keine gleich starken Mädchen in Lüneburg gibt. Mit ihm habe ich auch in den Ferien intensiv gearbeitet.



Marion Kokerbeck gewann bei der Karate-DM in Alfeld die Bronzemedaille. Foto: saf