

dann der Spaß



Sound-Karate macht fit: Dojo Yukai führt Kinder nach neuer Methode spielerisch an den Kampfsport heran

jab Lüneburg. Am Anfang ist es still. Die zehn Kinder und Trainer Ole Wegener knien auf dem Boden der Gymnastikhalle des Johanneums, in sich gekehrt, atmen ganz ruhig, lassen die Ereignisse des Tages hinter sich. Das ändert sich schnell. Im nächsten Moment herrscht ein wildes Durcheinander, die Kinder versuchen sich gegenseitig Wäscheklammern abzunehmen, die sie sich hinten an ihre Anzüge geheftet haben. Ein Besuch beim Training des Karate Dojo Yukai.

Karate bieten in Lüneburg einige Vereine an. Beim Dojo Yukai gibt es seit Anfang des Jahres eine neue Trainingsform der asiatischen Kampfsportart: Sound-Karate wurde vor zehn Jahren in Italien entwickelt und hat dort mittlerweile in den Schulsport Einzug gehalten. Neu an dem Konzept: „Wir fördern zuerst allgemeine Bewegungsmuster, dann erst folgen spezifische Techniken“, erklärt Ole Schütz, neben Wegener und Ekkehard Schlottbohm einer von drei Sound-Karate-Trainern beim Dojo Yukai, „früher machte man das umgekehrt“.

In der Praxis sieht das so aus: Wegener und die Kinder bauen einen Parcours auf. Zum Start eine Rolle vorwärts, dann kletternd oder springend über einen Kasten, im Spinnengang weiter, durch Slalomstangen laufen, zwischendurch unter einer Stange durchrutschen und



zum Abschluss ein Sprint zum anderen Ende der Halle. „Dabei kann man schon erkennen, wer welche motorischen Mängel hat und gefördert werden muss“, sagt Schütz.

Henriette ist zum ersten Mal dabei, hat mit dem Parcours keine Probleme. „Man sieht, dass sie schon mal anderen Sport gemacht hat“, sagt Schütz. Stimmt: „Rhythmische

Sportgymnastik“, bestätigt die Neunjährige. Andere haben da größere Schwierigkeiten, etwa bei den Koordinationsübungen. Rechtes Bein vor, Fauststoß mit links – da kommen einige schon ins Schleudern. „Da müssen wir fördern“, sagt der angehende Sportlehrer Schütz.

Karatetechniken kommen natürlich auch nicht zu kurz. Zunächst einfache Faust- und

Fußstöße sowie Abwehrtechniken. In späteren Trainingseinheiten werden die Kinder mit Ballpendeln üben. Auch das ist neu beim Sound-Karate, das seinen Namen trägt, weil Technik-Übungen zu Musik ebenfalls Teil des Trainings sind. Der Hintergrund: Techniken werden in vielen Wiederholungen perfektioniert, das kann schnell langweilig werden. „Mit der

Musik lenken wir die Kinder quasi ab“, sagt Schlottbohm. Zudem sei der Rhythmus hilfreich, das richtige Timing zu finden, ergänzt Schütz.

Über alledem steht aber der Spaßfaktor. Deshalb wird zum Abschluss des Trainings auch noch ein bisschen getobt, „damit die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können“, sagt Schütz.

Tipps

Sound-Karate findet beim Karate Dojo Yukai immer dienstags und donnerstags von 18 bis 19 Uhr (für Kinder von sechs bis zehn Jahre) sowie von 19 bis 20 Uhr (für Kinder ab zehn Jahre) in der Sporthalle des Johanneums statt. Karate Dojo Yukai kooperiert mit dem MTV Treubund, daher trainieren MTV-Mitglieder umsonst. Weitere Infos bei Ekkehard Schlottbohm (☎ 26 54 71) oder Ole Schütz (☎ 40 02 06).

Volle Konzentration bei den Koordinationsübungen: Christoph, Rafael, Florian, Simon und Kevin (von rechts) beim Sound-Karate-Training des Karate Dojo Yukai.

Foto: t & w

Traditionelles Karate bietet in Lüneburg unter anderem auch der VfL Lüneburg, Karate-Dojo Kensho, Karate Dojo Shotokan und KS Lüneburg an.

Anfänger müssen nicht gleich einen Karate-Anzug anschaffen. Bequeme Sportkleidung reicht vorerst völlig aus.

Weitere Infos zum Sound-Karate auf der Homepage des Deutschen Karate Verbandes www.karate-dkv.de.