

Anti-Aging auf Japanisch

Beim Dojo Yukai Lüneburg trainieren alle Generationen zusammen

VON STEFAN GROSSMANN

Lüneburg. Die meisten Tore? Die schnellste Runde? Der härteste Zweikampf? – Nicht beim Karate! Wenn sich die Sportler des 1. Karate Dojo Yukai Lüneburg zum Training treffen, ist anderes wichtiger: „Es geht um Beweglichkeit, Kräftigung und Ausdauer“, bringt es **Gerhard Minich** auf den Punkt.

Er ist seit fast 50 Jahren selbst aktiv und gehört seit über 20 Jahren zum Lüneburger Verein, den **Rainer Tippe** 1970 gründete. Tippe, inzwischen 77 Jahre alt, ist immer noch aktiv dabei – und überzeugt: „Karate ist Anti-Aging auf Japanisch“. Das sehen auch seine Mitstreiter so: „Karate ist ein Gesundheitssport“, findet Minich. „Wir gehen nicht, wie bei manch anderen Sportarten, mit Mitte 30 in ‚Rente‘ – da fangen manche erst an!“

„Man bleibt immer neugierig: Was kommt noch?“

GERHARD MINICH
1. Karate Dojo Lüneburg

„Am Ende die Spannung! Nur eine Zehntelsekunde Spannung!“, hallt es beim Training durch die Gymnastikhalle des Johanneums. „Atmung ist die Grundlage aller Techniken“, beschreibt Minich. „Richtiges Atmen ist wichtig, damit die Kraft gebündelt wird.“ Und dann kommt auch der Kopf ins Spiel: „Es ist wichtig, alle Bewegungen gleichzeitig hinzubekommen – und dann mental fokussiert sein, vor dem Schlag zu wissen: das Brett geht kaputt“, sagt **Andreas Hoffmann**.



KONZENTRIERT: Nicht harter Kampf ist bei Hannes Heppner (l.) und Andreas Hoffmann gefragt, sondern Fokus und Körperbeherrschung, um Verletzungen zu vermeiden. Mit Erfolg: die gibt's beim Karate fast nie.

Foto: gsm

Er zählt zum Trio, das vor einigen Wochen beim „Oldie-Lehrgang“ Erfolge feierte: Tippe, Minich und Hoffmann schafften ihre Prüfungen in den Dan-Meistergraden und bewiesen damit, dass sportliche Leistung keine Frage des Alters ist.

Doch auch Jüngere lockt die Mischung. 15 Jahre alt sind die jüngsten der etwa 30 Mitglieder. Doch auch im mittleren Alter lockt Karate Einsteiger: „Es geht um die mentale Entwicklung, um Dankbarkeit für den Sport und den Gegner, Achtsamkeit – also vieles, das heute aktuell ist. Da ist Karate total up-to-date!“, findet **Christiane Birkner-Porath**.

Andreas Hoffmann ergänzt: „Man hat das Ziel, immer besser zu werden.

Man ist nie perfekt – auch mit einem schwarzen Gürtel nicht.“ Auch für Gerhard Minich macht das den Reiz der Sportart aus: „Es ist ein Weg, der nie zu Ende geht! Man lernt immer wieder neue Bewegungen, bekannte werden perfektioniert. Man bleibt immer neugierig: Was kommt noch? Und es kommt immer etwas Neues!“, ist er begeistert. Und weil es konzentriert zur Sache geht, sind Verletzungen äußerst selten. „Gerade im höheren Alter ist das besser als jede Ballsportart“, findet Christiane Birkner-Porath. Weiterer Unterschied für sie: „Die Bestätigung kommt nicht von außen, sondern von innen, vom eigenen Körper!“

Hannes Heppner ergänzt: „Die

Breite an Personen, die den Sport betreiben, macht einfach Spaß. Wir haben alle dabei, können in allen Altersklassen gemeinsam trainieren und voneinander lernen, egal ob Breiten- oder Leistungssportler.“

Dieses Training soll sich bald wieder auszahlen. Nach den „Oldies“ sind die Jüngeren dran. „Drei Damen wollen es bald vom Gelb- zum Orangegurt schaffen“, freut sich Gerhard Minich über die Fortschritte seiner Mitstreiterinnen. Er lädt interessierte Einsteiger ein, bei den beiden wöchentlichen Trainingseinheiten vorbeizuschauen.

■ **Infos und Kontakt** zum Verein: karate-lueneburg.com