

## Karate- Wochenende zum Jubiläum

Zehnjähriges  
Bestehen des  
Dojo Haragei

Von Steffen Krapf

**Grafenheinfeld** An diesem Wochenende steht in der Grafenheinfelder Altmain-Sporthalle alles im Zeichen von Karate. Anlässlich des zehnjährigen Bestehens trägt der Karate-Dojo Haragei an diesem Samstag, 12. Oktober, ein offenes Newcomer-Turnier (ab 8.30 Uhr) aus und die offenen unterfränkischen Karate-Bezirksmeisterschaften (ab 11 Uhr). Abgerundet wird das Karate-Wochenende am Sonntag mit dem Jubiläumslehrgang mit Klaus Sterba und Bernhard Frankl (ab 10.30 Uhr).

Seit nun einer Dekade ist die Karate-Truppe um ihren Sensei Bernhard Frankl, Träger des siebten Dan im Shotokan-Karate und mit bald 50 Jahren Erfahrung in dieser Sportart, als Abteilung des TSV Grafenheinfeld aktiv. Fast 40 Erwachsene und über 30 Kinder praktizieren im vereinseigenen Trainingsraum, dem Dojo, im ersten Stock des Nebengebäudes auf dem TSV-Vereinsgelände, die sogenannte „Kunst der leeren Hand“.

### Ausübung im Mittelpunkt, nicht der direkte Vergleich

Die Verantwortlichen legen Wert darauf zu betonen, dass es sich beim Shotokan-Karate um eine Kampfkunst und nicht um einen Kampfsport handelt. Der Spaß an der Karate-Ausübung stehe dabei im Mittelpunkt, nicht der direkte Vergleich im Wettkampf. „Hier wird miteinander geübt, statt gegeneinander gekämpft“, erklärt Sensei Bernhard Frankl.



In Grafenheinfeld wird unter dem Dach des TSV Grafenheinfeld beim Dojo Haragei seit zehn Jahren Shotokan-Karate gelehrt. Foto: Birgit Weth

Da die Trainingspartner stets Rücksicht aufeinander nehmen, spielt im Dojo Haragei auch das Alter keine große Rolle. „Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob zehn Jahre alt oder weit über 50 Jahre – du entwickelst dich im traditionellen Shotokan-Karate stets kontinuierlich weiter“, sagt Frankl, der die Kampfkunst so beschreibt: „Ein ausgewogener Mix aus Spannung, Entspannung, Dynamik und meditativer Zentrierung verbessert Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit.“

Als Motivation diene dabei auch, die nächste Gürtel-Prüfung möglichst erfolgreich zu bestehen, betont Frankl. Die Karateka des TSV wohnen weit über die Grenzen Grafenheinfelds hinaus. „Wir sind sehr bunt gemischt, mit Leuten auch aus den Landkreisen Bad Kissingen und Main-Spessart. In der Karate-Szene kennt man sich seit Jahren“, sagt Natalie Dees vom Dojo Haragei. „Die meisten von uns sind schon lange dabei.“ Nun trifft sich die hiesige Szene zu den Bezirksmeisterschaften in Grafenheinfeld. Auch Interessierte, die bis jetzt keine Berührungspunkte mit Karate hatten, aber interessiert sind, sind zum Turnier am Samstag eingeladen.

Mainpost, 12.10.2024