

KAMPFKUNST AUS DEM BAUCH HERAUS

Seit November ist das Grafenrheinfelder Vereinsleben um eine sportliche Attraktion für Körper und Seele reicher. In Kooperation mit dem Turn- und Sportverein bietet der Verein „Karate-Dojo Haragei“ nun in den neuen Vereinsräumen des TSV die Möglichkeit traditionelles Shotokan-Karate in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden zu trainieren.



Seit November ist das Grafenrheinfelder Vereinsleben um eine sportliche Attraktion für Körper und Seele reicher. In Kooperation mit dem Turn- und Sportverein bietet der Verein „Karate-Dojo Haragei“ nun in den neuen Vereinsräumen des TSV die Möglichkeit traditionelles Shotokan-Karate in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden zu trainieren.

Sensei Bernhard Frankl ist auf dem Gebiet der sprichwörtliche alte Hase, seit der Jugend trainiert er schon und gibt sein Wissen seit bereits gut 20 Jahren als Karatelehrer weiter. Bis jetzt hat er in Schweinfurt seine Kurse angeboten. Persönliche Beziehungen und die wunderbaren hellen, neuen Übungsräume mit Holzboden haben jedoch zu dem buchstäblichen Schritt nach Grafenrheinfeld geführt. Und viele der Karatekas, „der harte Kern“, wie er selbst scherzend sagt, sind ihm gerne gefolgt, schon weil Frankl eine ganz eigene spirituelle Karate-Art hat.

Er wehrt sich vehement dagegen, Karate als Kampfsport zu bezeichnen und praktiziert Shotokan-Karate als Form der Selbstverteidigung: „Nicht kämpfen, sondern wehren“ lautet die Devise. Der Vereinsname „Haragei“ passt da perfekt. Aus dem Japanischen übersetzt heißt es „Bauchkunst“; es wird aber auch als „emotionale Kommunikation“ bezeichnet. Es geht um Körperwahrnehmung, um das Finden der eigenen Mitte und um die Erkenntnis: „Was kann ich oder was kann ich tun, damit ich es kann?“

Dem sportlichen Wettkampf misst Frankl keine Bedeutung mehr bei. Heute steht für ihn die individuelle Entwicklung des Einzelnen im Vordergrund, der Weg also als Ziel, auch wenn ganz krass gesagt über allem die alte Philosophie „mit einem Schlag töten“ steht. Will heißen: Man könnte, wenn man müsste, aber tut es natürlich nicht. Das Ziel ist der „schnellste und härteste Konter“. Bei Karate gibt es keinen Angriff, es ist ein reines Distanzspiel mit permanentem Entwicklungspotenzial.

Nach dem Erwerb der Grundlagen steht die Perfektionierung der Technik im Vordergrund, Charakter und Persönlichkeit formen sich ein ganzes Leben, die verschiedenen Gürtel und Dan-Grade spiegeln den Erfolg dieser Entwicklung wider. Frankl hat neben einem weiteren Sensei den einzigen 6. Dan-Grad in Unterfranken.

Seine etwa 20 Karatekas starke Oberstufengruppe hat mehr schwarze Gürtel als sonst eine in der Region. Das Einzugsgebiet ist groß, selbst Bernd aus München kommt immer vorbei, wenn er im Lande ist. Das ist spannend, sagt auch Sensei Frankl, weil eben Karatetraining von Dojo zu Dojo unterschiedlich ist. Das heißt auch, dass die Karatekas unterschiedliche Trainingsphilosophien haben.

Die Trainingsstunden laufen jedoch nach festen Regeln ab: Respekt, Geduld, Höflichkeit und Konzentration sind Muss, die Freiheit zum eigenständigen Agieren ist im Training gegeben. Aber wer sich in der Oberstufe nicht reflektiert und Denkanstöße des Meisters nicht umsetzt, hat selber schuld, wenn er – so der Sensei schmunzelnd – „eine reinbekommt“.

In den Grafenrheinfelder Räumlichkeiten werden mehrere Kurse angeboten. Ein besonderes Augenmerk richtet Frankl – selbst Familienvater – auf Kinder, die sich nicht automatisch verteidigen können, aber es mit Karate als Hilfe zur Selbsthilfe lernen, dabei die eigene Persönlichkeit formen und das Selbstbewusstsein stärken. Auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers verändere sich positiv, erläutert Karateka Alexandra Schwarz, die neben Harald Weth und Bernhard Frankl im Vorstand des neugegründeten Vereins als Schriftführerin fungiert.

Momentan sind im Angebot die beiden Oberstufentrainingseinheiten am Dienstag- und Donnerstagabend, dazu gibt es für Einsteiger ab Mittwoch, 19. November, Schnupperkurse für Kinder von sechs bis zwölf Jahre und um 19 Uhr für Jugendliche und Erwachsene von 13 bis 88 Jahre.

Infos bei Harald Weth, Tel. (0 97 23) 93 26 88, und im Internet unter www.tsv.grafenrheinfeld.de und demnächst unter www.karate-haragei.de

Quelle: mainpost.de

Autor: Daniela Schneider

Artikel: <http://www.mainpost.de/regional/schweinfurt/Kampfkunst-aus-dem-Bauch-heraus;art763,8426809>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung