

markt

Ihre Sonntagszeitung in Unterfranken

am Sonntag

► 16. NOVEMBER 2014 ► NR. 46

► JAHRGANG 19

► AUSGABE SCHWEINFURT

Kampfkunst aus dem Bauch heraus

Neu in Grafenrheinfeld: Bernhard Frankl bietet beim TSV Shotokan-Karate-Kurse an

GRAFENRHEINFELD (schd) Seit November ist das Grafenrheinfelders 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 neu-

en 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 bereits gut 20 Jahren ist er als Karatelehrer tätig. Er hat eine ganz eigene spirituelle Karate-Art und wehrt sich vehement dagegen, Karate als Kampfsport zu bezeichnen. Shotokan-Karate praktiziert er 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.

In Grafenrheinfeld werden mehrere Kurse angeboten. Ein besonderes Augenmerk richtet Frankl

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.

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 alle zwischen 13 bis 88 Jahre.

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



Sensei Bernhard Frankl (Mitte) gibt seit November Karatekurse für Anfänger und Oberstufe, Mitte November kommen Kinderkurse dazu.

FOTO DANIELA SCHNEIDER