



## KARATE

### Karate für Weise

„Wenn jemand dich fragt, für wen du Karate machst sollte die einzige richtige Antwort darauf, „Für mich“ sein“, sagt Trainer Bernhard Frankl und hat dabei auch einen seiner neusten, wenn auch nicht gleich jüngsten Schüler im Blick: den Gochsheimer Dieter Schäfer. Der hat sich nämlich erst im letzten Jahr im zarten Alter von fast 73 Jahren dazu entschlossen, einen ganz neuen sportlichen Weg zu beschreiten und wurde Mitglied der vor zwei Jahren gegründeten Grafenrheinfelder Karateabteilung Haragei. Vor kurzem nun hat er seine erste Prüfung zum 8. Kyu abgelegt und ist jetzt stolzer Träger des gelben Gürtels. Sportlich war der Gochsheimer schon immer, hat lange Jahre geturnt und Fußball gespielt, den Titel des Herbstmeisters bei den Senioren gewonnen, aufgehört und dann Fitnessstraining und Spinning gemacht, besonders weil er zeitgleich das Rauchen aufgab. Im Fitnessstudio lernte er auch den heutigen Grafenrheinfelder Karatetrainer Bernhard Frankl kennen und liebäugelte schon damals immer mal wieder mit Karate. Bei einer Vorführung im Freien der jungen Karate-Abteilung in Grafenrheinfeld fiel schließlich die Entscheidung und Dieter Schäfer stieg beim Karatetraining ein, erst ganz langsam, doch dann war der sportliche Ehrgeiz geweckt. „Am Anfang dachte ich, das lerne ich nie“, grinst Schäfer heute, hatte dann aber so viel Spaß dabei, dass er mittlerweile sogar zweimal die Woche zum Training geht. Das Alter ist Nebensache, es geht ja beim Karate auch nicht um Kraft und Kampf, sondern um Koordination und seelische Balance, „Sensei“ Frankl nennt es in Bezug auf Schäfer, „Gehirnjogging fürs Alter“. Und wirklich haben sich nach kurzer Trainingszeit Körpergefühl und Gleichgewichtssinn massiv verbessert, die Sinne geschärft und der ganze Körper - so Schäfer - ist viel geschmeidiger, auch wenn er durch lange, tägliche Gassigänge mit dem Hund und das Fitnessstraining schon viel in Bewegung war. Fitness hat er jetzt aufgegeben, im Karatetraining werden die Muskeln sanfter beansprucht, das ganzheitlich gute Körpergefühl ist ausgeprägter, sogar das Selbstbewusstsein ist gestärkt und Dieter Schäfer fühlt sich einfach wohl in seiner Haut und auch in der Unterstufen-Gruppe, in der er gemeinsam mit anderen Karatekas trainiert. Dennoch war der 73-Jährige vor seiner Prüfung ganz schön aufgeregter, wie er selbst zugibt. Beim Training, daheim und sogar beim Gassi gehen hat er immer wieder die verschiedenen Katas, die festgelegten Übungsabfolgen, die die verschiedenen Kampftechniken stilisieren, eingeübt, wie man am gelben Gürtel sieht: mit Erfolg. Der Karateka hat sich aber noch Ziele gesteckt, die „Latte allerdings nicht irrsinnig hoch gehängt“. Bis zum 75. Geburtstag möchte er noch die Prüfung für den Grüngürtel ablegen und danach alles was er bis dahin

gelernt hat stetig verbessern. Das ist auch so ein Merkmal beim Karate, es muss nicht immer schneller, höher und weiter gehen, viel wichtiger ist es, die Bewegungsabläufe der sogenannten Katas weiter und weiter zu perfektionieren. Als Karateka ist man, wie, Bernhard Frankl, Träger eines außergewöhnlichen 6. Dans, sagt, ein „Weltmeister der Kontrolle“, man sucht erst die „innere Ruhe“ und agiert dann getreu dem Wissen „bewegt man den Körper, wird der Geist folgen“. Frankl ist begeistert, dass sich viele Menschen gerade im fortgeschrittenen Alter noch für Karate neu entscheiden. Seit einigen Jahren bemüht er sich verstärkt um ein spezifisches Training für Jukuren, das ist die japanische Bezeichnung für „die Weisen“ und so freut es den „Sensei“ ganz besonders, dass in der Unterstufe neben Dieter Schäfer noch fünf weitere „Weise“ über 60 Jahre trainieren. Doch nicht nur die älteren, auch die Spezialisten der Oberstufe und die jüngeren Karatekas haben im Grafenrheinfelder Karateverein ein tolles Podium, letztere trainieren übrigens direkt vor den „Weisen“. Interessierte können sich jederzeit zum Schnuppertraining melden. Infos zu Trainingszeiten und Kontakten sind auf der Vereins-Homepage unter [www.karate-haragei.de](http://www.karate-haragei.de) zu finden.

Text und Bild: Daniela Schneider

