

Karate in Melle: Allein unter Schwarzgurten

von Marek Majewsky



Melle. Im letzten Teil seines Selbstversuchs hat unser Reporter Marek Majewsky das „Karate Dojo Melle“ besucht und durfte feststellen, dass außer ihm Training erschienen sind.

Ich stehe meinem Gegner gegenüber, als das Zeichen zum Angriff gegeben wird. Meine Faust schnell nach vorne, doch mein Gegenüber ist vorbereitet. Meine Faust meines Gegners erwischt meinen Kopf, Knochen trifft Knochen. Obwohl der Angriff abgesprochen war, bin ich vom Tempo des Konters überrascht. Es ist die letzte Schnelligkeit begann.

18.50 Uhr: Kofferraum aufreißen, Sporttasche schnappen und ab in die Halle. Ich bin spät dran an diesem Montagabend und suche im Laufschrift den Eingang zum Training. „Dann bin ich wenigstens schon aufgewärmt“, denke ich mir. Lautes Geplauder und das Geräusch von sich öffnenden Reißverschlüssen der Sporttasche betrete. Ich höre Scherze, Lachen und Gespräche über das Wochenende. „Du bist Marek?“, werde ich sofort gefragt, nachdem in der Umkleidekabine auftauche, man mich umblicke, sehe ich außer mir nur Schwarzgurte, sogenannte Dan-Träger. In freudiger Erwartung auf ein knackiges Training öffne ich meine Sporttasche und stelle Trainingshose im Stress liegen gelassen habe. „Als ob ich das erwartet hätte“, scherzt einer der Schwarzgurte und zaubert einen zusätzlichen Sportanzug, genau für mich mitgebracht hat.

„Hajime!“ – Das Kommando zu kämpfen

„Wir trainieren die traditionelle Art des Karate“, erklärt Sensei Paul Fedtke vom „Karate Dojo Melle“ (<http://www.kd-melle.de>). Zur Tradition gehört, dass sich zu Beginn aufstellen. „Shōmen ni Rei“, grüßt Fedtke, woraufhin sich seine Schüler verbeugen. Dan-Träger Oliver Rose übernimmt das Aufwärmtraining. Der blonde Sportler übernimmt die Aufgaben, danach sind wir dran. Seine Stimme ist das Einzige, was das Traben der nackten Füße auf dem Boden der Halle übertönt. Während des Trainings ist es

Wir laufen, machen Hampelmänner und dehnen uns. Fast alle Übungen kenne ich von meinen vorherigen Stationen dieses Selbstversuchs. Sie haben sich anscheinend erwiesen. Langsam bilden sich auch die ersten Schweißtropfen auf meiner Stirn.

„Hajime!“, gibt Rose als Befehl. Blitzschnell nähert sich die Hand meines Partners meiner Schulter. Ich schaffe es, noch so gerade auszuweichen und kontere mit Erfahrungen vom Kickboxen machen sich bei dieser Übung bezahlt. Ziel dieses Aufwärmspiels ist es, Schulter oder Bein des Partners mit der flachen Hand zu treffen. Tempo an den Tag, dennoch kann auch ich viele Treffer erzielen.

Klatschende Füße, brennende Schenkel

Kurz darauf klatscht ein Fußspann auf die Innenseite meines Oberschenkels. Ich hocke auf halber Höhe zum Boden, das Gesäß nach hinten gestreckt. Nach dem ohrfeigenähnlichen Schmerz aus. Ich versuche, das Brennen meiner Schenkel zu genießen, denn die Übung dient zur Abhärtung.

Für die nächste Aufgabe greift mich mein Partner mit einem Fauststoß an. Ich muss ausweichen und mit einem Schnaptritt zum Körper antworten.

Ein lockeres Aufwärmtraining, das für jeden machbar ist. Ein bisschen Durchhaltevermögen braucht es für die Abhärtung. Das finde ich gut so. Schließlich bin ich

Einen Tritt 10 000-mal üben

Nun übernimmt der Meister persönlich das Training. Wie im Film stellen sich seine Schüler in zwei Reihen vor ihm auf. Er zeigt die Techniken, wir führen sie synchron. Er benutzt die japanischen Begriffe. Das mit „Mae-Keage“ ein geschnappter Fußtritt nach vorne und „Jun-Zuki“ ein Fauststoß gemeint ist, muss sich mir aus dem Wiederholen der Techniken. Frei nach dem Motto des Kampfkünstlers Bruce Lee: „Ich fürchte nicht den Mann, der 10000 Tritte einmal geübt hat, aber ich fürchte den Mann, der 10000 Tritte einmal geübt hat.“

Einem ähnlichen Prinzip folgen die „Katas“. Das sind Schattenkämpfe, die einem fest einstudierten Prozedere folgen. Ich fühle mich wie Daniel LaRusso aus dem Film „The Karate Kid“, der versucht, die Prinzipien des Karate zu verinnerlichen. Bei jedem Schritt hänge ich den anderen Schülern mindestens eine halbe Sekunde hinterher.

Zum Abschluss stellen sich zwei Gruppen im Kreis auf, jeweils ein Karateka steht in der Mitte. Reihum wird angegriffen und ich muss mich gezielt zur Wehr setzen, folgt dem nächsten. Eine Herausforderung: Ich habe große Mühe, die Schläge rechtzeitig zur Seite zu leiten. Was mir besonders daran gefällt: Aufgrund des hohen Gegners wirken die Angriffe realistisch. Ich merke, dass Übung und Anwendung zwei grundlegend verschiedene Disziplinen sind.

Fazit:

Das Karatedojo Melle bietet aus meiner Sicht alles, was man sich bei dieser alteingesessenen Kampfsportart wünschen kann. Tradition, Technik aber auch sportliche Vereine, die ich im Rahmen meiner Serie besuchen durfte. Abschließend kann ich sagen, dass diesem Dojo nur das Kampfsportstudio Houlali Konkurrenz macht den Katas. Vor allem die große Anzahl der Schwarzgurte verleiht dem Training dabei ein hohes Niveau, von dem auch Anfänger profitieren. Dabei braucht es Disziplin, Masse an Techniken verinnerlicht wird. Jahrelanges Training sollte einkalkuliert werden. Positiv ist auch die Stimmung unter den Sportlern. Die Stille während der ungewohnten und freundschaftlichen Atmosphäre vor und nach dem Training.

Copyright by Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Breiter Gang 10-16 49074 Osnabrück

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung.