

Gemeinsam zum Meistergrad

KARATE: 14 Sportler des Kampfkunstsentrums Gerolsheim legen am Mittwoch Dan-Prüfung ab



Rund 200 Trainingseinheiten haben die Karatesportler absolviert, um einen der Meistergrade zu erreichen.

FOTO: BOLTE

VON FRANK GELLER

GEROLSHEIM. Gleich 14 Karatesportler des Kampfkunstsentrums Gerolsheim bereiten sich gemeinsam auf ihre Dan-Prüfung am Mittwoch vor. Rund 200 Trainingseinheiten haben sie unter den strengen Augen ihres Trainers Dieter Ebner in den vergangenen drei Jahren für ihr großes Ziel absolviert. Sie alle eint die Faszination für ihren Sport, der Respekt und Disziplin erfordert.

Hochkonzentriert und synchron absolvieren die Kampfsportler ihre Übungen. Die Fäuste fliegen vor und zurück, die Füße schnellen nach oben. Dieter Ebner sieht sofort, wenn eine Hand- oder Fußstellung nicht exakt sitzt und greift korrigierend ein. Um einen der Dan genannten Meistergrade zu erreichen, werden die Karatesportler in den Disziplinen Kihon (Grundtechniken), Kata (Formenlauf), Kumite (Kampf) und Bunkai, wo einzelne versteckte Inhalte einer Kata herausgearbeitet werden, geprüft.

Vom Alter ist die Gruppe bunt gemischt. Mit 15 Jahren ist Keshia Graber die Jüngste. Dieter Egenlauf ist der Senior im Team. Der 65-Jährige

hat bereits den dritten Dan und damit die meiste Erfahrung. Er geht mit großer Ruhe in die Prüfung zum vierten Meistergrad. Gerade für ältere Menschen sei Karate ein guter Sport, findet Egenlauf. „Man bleibt reaktions-schnell und beweglich und tut gleichzeitig etwas für den Körper und den Kopf“, verweist er auf die koordinativen Anforderungen, um sich die Abfolge von Schlägen und Tritten bei einem Formenlauf – dem Kampf gegen einen imaginären Gegner – zu merken.

Bis zu 80 Bewegungsabläufe enthält eine solche Kata, berichtet Meister Dieter Ebner. Elf unterschiedliche Formenläufe müssen die Sportler für die Prüfung zum ersten Dan drauf haben. „Beim zweiten Dan sind es dann schon 17 verschiedene“, sagt Ebner und lacht. „Da muss man sich schon konzentrieren.“

Dass gleich 14 Sportler eines Vereins gemeinsam eine Dan-Prüfung ablegen, sei schon etwas Besonderes, meint der Coach. Eine weitere Besonderheit: In der Gerolsheimer Gruppe trainieren zwei Mütter und ein Vater gemeinsam mit ihren Kindern. So legen Wendy und Brittney Habermehl am Mittwoch ihre Prüfung zum ers-

ten Dan ab. Sie sei über ihre Tochter zum Karate gekommen, erzählt Mutter Wendy Habermehl, die den Kampfsport erst seit vier Jahren betreibt. Im Durchschnitt benötige man sechs Jahre bis zur ersten Schwarzgurt-Prüfung, erklärt Ebner, der Träger des achten Dans und damit nach eigenen Angaben einer der ranghöchsten Karatesportler Deutschlands ist.

Dann sind da Alexandra Thomas-Graber, die sich auf den zweiten Dan vorbereitet, und Tochter Keshia, für die es die erste Schwarzgurt-Prüfung ist. Jochen Tisch, der am Mittwoch ebenfalls den ersten Dan erreichen will, hinkt seiner 16-jährigen Tochter Elisa etwas hinterher. Sie trägt bereits den schwarzen Gürtel und bereitet sich auf den zweiten Meistergrad vor. „Disziplin und Kontrolle“ machen für Jochen Tisch den Reiz am Karatesport aus. Trainingskämpfe mit der eigenen Tochter sind für ihn etwas ganz Normales: „Es ist schön, dass wir zusammen Sport treiben können. Schön ist auch, dass in der Gruppe trainiert wird, ganz unabhängig vom Alter.“ Alexandra Thomas-Graber ergänzt: „Wir sind wie eine große Familie.“

Für Wolfgang Eiden, der sich wie Ti-

mo Hebecker und Franz Brossart auf den zweiten Dan vorbereitet, ist Karate ein „guter Ausgleich zum Beruf“. Dass man sich im Falle eines Falles gegen einen Angreifer verteidigen könne, spiele auch eine Rolle. Wobei Eiden betont: „Karate ist ein Sport, der festen Regeln folgt. Mit Straßenkampf hat das nichts zu tun.“

Die weiteren Prüflinge sind Stefanie Welz und Nicolas Walter für den ersten Dan sowie Tina Weigel und Bernhard Balthasar für den dritten Meistergrad. Sie alle stellen sich am Mittwochabend den kritischen Augen von Dieter Ebner und Axel Lukas (4. Dan/Gummersbach). Ein zweiter Meister ist bei einer solchen Prüfung Pflicht. Dass die Veranstaltung in der eigenen Halle stattfindet und keine lange Fahrt ansteht, sei natürlich großes Glück, sagt Eiden.

Ist es nicht ein Vorteil, wenn der eigene Trainer unter den Juroren ist? Eiden schüttelt den Kopf. „Das macht in dem Moment keinen Unterschied.“ Ebner selbst sagt dazu nur: „Ich kenne die Defizite von jedem einzelnen – da schaue ich ganz genau hin.“ Nach diesen Worten gehen alle noch einmal gemeinsam auf die Matte. Übung macht bekanntlich den Meister.