



Freizeit & Hobby

Mit „Leerer Hand“ alles geben

Etwas Bewegung würde mir ganz gut tun, dachte ich vor geraumer Zeit. Der Hüftspeck müsste weg und meine Beweglichkeit sollte verbessert werden. Gesucht wurde eine ganzheitliche sportliche Betätigung.

gibt insgesamt zwanzig Grundsätze, wovon einer besagt „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff“. Wir nutzen unser Können also nur zur Selbstverteidigung. Selbstschutz ist ein anderer wichtiger Aspekt. Wie gehe ich von vornherein einer Konfrontation aus dem Weg? Hier sind die Erfahrungen der Meister gefragt, die auch immer wieder darauf hinweisen, nicht übermütig zu werden. Karate-Lehrgänge, die von Großmeistern gehalten werden, helfen oft sehr gut weiter. Inzwischen kann ich feststellen, dass sich die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert hat, der Spürsinn für bestimmte Situationen im Rahmen der Selbstverteidigung ausgebaut und einige Kilogramm Gewicht abtrainiert wurden. – Nicht schlecht!

Michael Siebke ●



Fotos: O-Nami (siehe S. 3)

Der Spaß kommt auch nicht zu kurz

Fitnesscenter, Teamsport und Gymnastik waren aber nicht das, was mir vorschwebte. Nach intensiver Suche wurde ich beim Shotokan Karate fündig. Eine Sportart, begründet von Funakoshi Gichin, mit bestimmten Prinzipien und umfangreichen körperlichen Aktivitäten. Ein kostenloses Probetraining bei einem Berliner Karateverein überzeugte mich: „Ich will später einmal den schwarzen Gurt tragen“. Nach den ersten Trainingswochen mit viel Schweiß, Fleiß und einigen neu erlernten japanischen Begriffen wurde der Entschluss bekräftigt.

Kein Meister fällt vom Himmel

Damit die Gesundheit beim Training gefördert und nicht geschädigt wird, mussten die Meister immer wieder in den Bewegungsablauf eingreifen. Die Devise lautet: Die Übungen richtig umsetzen und nur die notwendigsten Körperteile bewegen! Das kann dich wirklich zur Verzweiflung bringen. Der Hüfteinsatz, die Atmung sowie die sich daraus ergebende Kraft und Schnelligkeit sind zentrale Bestandteile der Sportart. Die Übungen sind aufgeteilt in die Grundschule (Kihon), festgelegte Bewegungsfolgen (Kata), die Anwendung der Kata sowie die Partnerübungen (Kumite). Mit Disziplin, regelmäßigem Training, der Geduld der Vereinskollegen und natürlich der Meister blieben die ersten Erfolge nicht aus. Mehrere Gürtelprüfungen später habe ich für mich mehr erreicht, als ich mir zu Beginn vorstellen konnte. Es ist wirklich faszinierend, wozu du fähig bist und wie schnell sich der Körper auf neue Bedingungen einstellen kann.



Nicht entmutigen lassen!

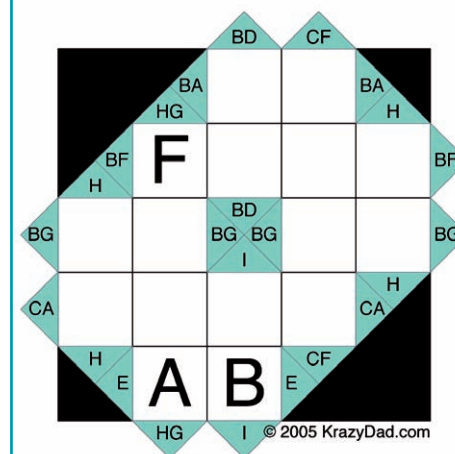
Mit Grundsätzen zum Ziel

Karate bedeutet „Leere Hand“, also eine Verteidigung ohne Waffen. Es



Neue Bewegungsfolgen erfordern eine immer bessere Körperbalance

K R Y P T O - K A K U R O



Jeder Buchstabe steht für eine Ziffer von 0 bis 9. Zunächst gilt es herauszufinden, welcher Buchstabe für welche Ziffer steht. In den Dreiecken an den Rändern versteckt sich die Summe der jeweiligen Zeile bzw. Spalte. Die Ziffer 0 kann nur in den Summen enthalten sein. Die Ziffern 1 bis 9 kommen innerhalb des Rätsels in jeder Zeile bzw. Spalte nur einmal vor.

□ □ □ □ □ □ □ □ □
A B C D E F G H I

Auflösung in der Juli/August-Ausgabe

Auflösung des Bilderrätsels der Mai-Ausgabe

A: Ishtar-Tor von Babylon (Pergamonmuseum Berlin); B: Hofbräuhaus (München); C: Moulin Rouge (Paris); D: Hundertwasserhaus (Wien); E: Buckingham-Palast (London); F: Taj Mahal (Agra)