

Karate für die Ältere Generation

Der Demografische Wandel in der Bevölkerung beeinflusst auch die Sportvereine, die zunehmend ihr Angebot auf ältere Sportler einstellen. Wir alle wissen, dass Sport nicht zwangsläufig zu einer möglichen Verlängerung des Lebens führen muss, aber sicher zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Regelmäßig Sport treiben, in Verbindung mit richtiger Ernährung und gesunder Lebensweise, können maßgeblich zum persönlichen Wohlbefinden beitragen und den sogenannten Zivilisationskrankheiten (z.B. Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Osteoporose) den Kampf ansagen.

Unter diesem Aspekt hat sich die Arbeitsgruppe „Jukuren“ des Deutschen Karateverbandes (DKV) zunächst zwei große Ziele gestellt:

1. Karate- Do als einen sportlichen Weg für Menschen ab dem mittleren Lebensalter etablieren
2. Späteinsteigern ab dem mittleren Lebensalter ein sportliches Angebot zu präsentieren, dass ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht

Für die Sportart Karate spielt die Psychomotorik eine große Rolle. Der Begriff Psychomotorik ist im Grunde nichts weiter als ein Hinweis auf die enge Verbindung von Psyche (seelische Vorgänge) und Motorik (körperliche Vorgänge). So gibt der körperliche Ausdruck eines Menschen Hinweise auf seinen Gemütszustand (z.B. Müdigkeit, Verspanntheit, Lockerheit, Unzufriedenheit, Gehemmtheit oder Fröhlichkeit).

Viele Bewegungshandlungen umfassen mehr als das Entwickeln und Üben von motorischen Fertigkeiten. Die Erkenntnisse über das Zusammenwirken von Geist und Körper werden im Karate genutzt, um die eigene körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deutlich zu verbessern. Dabei geht es nicht um spektakuläre akrobatische Übungen al la Bruce Lee (siehe auch „Karate für JEDERMANN“). Schwerpunkt des Trainings sind Atmungs- und Dehnungsübungen im Zusammenhang mit Karatetechniken in einer „altersgerechten“ Form. Fast nebenbei lernt man aber auch, sich in Gefahrensituationen richtig zu verhalten und sich mit den Möglichkeiten seines eigenen Körpers selbst zu verteidigen. Darüber hinaus hilft das Training soziales Gruppen- und Gesellschaftsdenken zu entwickeln.

Als Trainer für die Späteinsteiger fungiere ich persönlich. Ich bin 59 Jahre alt und betreibe seit über 20 Jahren Karate.

Lust bekommen? Dann nichts wie hin zum Probetraining.

Rolf Fünning