

## Zum Thema Karate im Alter (Jukuren Karate)

Der Begriff Jukuren Karate – kommt aus dem Japanischen und bedeutet soviel wie „Karate der Erfahrenen“. Gemeint sind Mitbürger, die sich im reiferen (erfahrenen) Alter für diese Kampfsportart entscheiden.

Eines ist sicher, wir werden immer älter. Um die körperliche wie auch die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten, muss etwas getan werden. Um z. B. sein Körpergewicht zu reduzieren, kann man die Möglichkeit nutzen, nach einem Diätplan zu leben. Einen viel größeren Effekt mit größerer Nachhaltigkeit wird erreicht durch die Kräftigung der Muskulatur. Muskeln verbrauchen sehr viel Energie und stabilisieren somit das Körpergewicht. Ich kann mir nun ein paar Hanteln kaufen und ein bestimmtes Programm zu Hause abarbeiten. Sehr viel mehr Spaß macht das Training in der Gruppe. Durch die sozialen Kontakte und gemeinsame Aktivitäten entsteht eine Gruppendynamik, bei der auch der Spaßfaktor eine wichtige Rolle spielt. Das Durchhaltevermögen wird forciert.



### Karate im Alter – geht denn das?

- Ein bisschen philosophisch -

Wer sich diese Frage stellt, zeigt schon ein gewisses Interesse. Die Frage kommt tief aus jener Region, wo auch die Faszination zu Hause ist. Wo jene Gedanken geboren werden, die sich von allen Anderen dadurch unterscheiden, dass ihnen jene geheimnisvolle Neugierde zu Eigen ist, die uns schon seit frühester Kindheit vertraut ist. Diese „heilige Neugierde“, wie Albert Einstein sie nannte, führt uns auf Wege, die an ihrem Anfang das Ziel nicht erkennen lassen. Mehr noch, die Frage nach dem Ziel, das ja auf etwas Endgültiges hindeutet, stellt sich nicht denn

### ***der Weg ist das Ziel.***

Also eine dauernde fruchtbare Auseinandersetzung mit sich selbst.

### **Was bedeutet dies?**

Haben Sie schon mal ein Kind beobachtet, das lernt, auf 2 Beinen im aufrechten Gang zu gehen? Mit Freude und Ausdauer tritt es beherzt seinem Ziel entgegen. Es lässt sich keineswegs durch Niederlagen beirren. Dann, nach zähem Ringen mit der Schwerkraft und dem eigenen Körper stellt sich irgendwann schließlich der Erfolg ein. Voller Stolz über die neu erworbenen Fähigkeiten bewegt es sich anfänglich noch unsicher, dann aber mit jedem Tag eleganter.

Im Grunde genommen funktionieren Erwachsene nach dem gleichen Muster.

Karate bedeutet immer eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person. Die Akzeptanz und Überwindung von Ängsten gehören ebenso dazu wie das Erkennen und Überwinden von körperlichen Grenzen. Diese sind zwar erkennbar individuell verschieden, trotzdem kann jeder für sich selbst nach regelmäßigem Training deutliche Erfolge verbuchen.

## Haltung

Höflichkeit, Disziplin, Achtung und Respekt vor dem Gegner sind weitere Aspekte, die durch die Kampfkunst geschult und vermittelt werden.

Die „Gelegenheiten“ für etwas Neues werden jenseits der 40 deutlich seltener.

*„Eigentlich würde ich gerne sportlich etwas machen, hatte aber bisher nicht die Kurve gekriegt.“*

Diese Worte hört man von vielen der Befragten, will sagen: *„Ich denke schon lange daran, mich sportlich zu betätigen, konnte mich allerdings bisher nicht entscheiden weil ..., na ja, Sie wissen schon, ... keine Zeit.“*

Durch das Karatetraining wird:

- die physische Kondition verbessert
- die Konzentration erweitert
- das Selbstbewusstsein gestärkt

**Das bedeutet:**

**Mehr Leistung – ich spare Zeit.**

***Karate ist ein Stück neue Freiheit, ein bisschen mehr authentisches Ich, also ein Stück mehr Lebensqualität.***

## Die Vorurteile

*Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.* (Gichin Funakoshi – er gilt als Begründer des modernen Karate)

Es gibt sicherlich einige gute Kinofilme, deren Botschaft es ist, den Kampfsport Karate, verbunden mit ritterlichen Grundwerten und den Augen der alten Meister darzustellen. Doch durch unzählige Aktion-Filme, in denen die Gesetze der Physik außer Kraft gesetzt werden und deren Hauptaufgabe darin besteht, Geld in die Kassen der Filmemacher zu spülen, wurde ein völlig falsches Bild von Karate vermittelt. Deshalb ist es für „Außenstehende“ wichtig, sich ein persönliches Bild zu machen.



Sie können ihren Wissenshintergrund von Karate relativieren, indem Sie sich z.B. folgenden Kurzfilm auf Youtube betrachten. <https://www.youtube.com/watch?v=Q17gUgIfSPc> Selbstverständlich können Sie sich auch jederzeit in unserem Proberaum (= Dojo -sprich Doscho) ein Karatetraining anschauen. Die jeweiligen Trainer freuen sich über Ihr Interesse. Sie werden ihnen einen Sitzplatz zuweisen, von dem Sie das Trainingsgeschehen gut beobachten können. Fragen werden gerne beantwortet

Links: Gichin Funakoshi – Begründer des modernen Karate

## Das soziale Umfeld

Das gesellige Miteinander hat bei uns im Verein einen hohen Stellenwert, auch nach dem Training. Dazu gehören neben gemeinsamen Lehrgängen ebenso Grillparties, Zeltlager mit Lagerfeuer und Gitarre, Feste nach Prüfungen. Durch gegenseitige Besuche von befreundeten Karatevereinen, auch aus dem Ausland wird Karate zur multikulturellen Veranstaltung. Die Herkunft spielt keine Rolle. Hier treffen sich Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen und Gesellschaftsschichten. Gerade auch für „Singles“, für die die Chancen in lockerer Atmosphäre neue Leute kennen zu lernen, seltener geworden sind, bieten sich hier neue Perspektiven.

## Zusammenfassung von wesentlichen Aspekten im Karatetraining

- Leute kennenlernen
- Schulung der Motorik - durch Spaß an der Bewegung
- Gleichgewichtsschulung
- Abbau von Stress - durch Spaß und sportliche Aktivität
- Umgang mit Ängsten und Abbau derselben
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Durchhaltevermögen – wird verbessert durch die Gruppendynamik
- Erweiterung der Konzentration
- Kontrolle der Aggressivität
- Selbsterkenntnis
- Stärkung von Selbstbewusstsein
- Selbstverteidigung – durch Schulung von Abwehr und Angriffstechniken
- Schulung der Muskulatur (insbesondere Stärkung der Rückenmuskulatur)
- Dehnungsgymnastik
- Reaktionstraining (Schulung der Reflexe)



### **Shin-Zen Siegen e.V.**

Shotokan-Karate

Oberer Hengsbacher Weg 80 - 57080 Siegen

Weitere Infos siehe:

**[www.shin-zen.de](http://www.shin-zen.de)**

Die Spezies Mensch unterscheidet sich gerade durch unterschiedliche persönliche Eigenschaften, die sich geprägt durch Kultur, persönliches Umfeld und Veranlagung im Laufe unseres Lebens herausgebildet haben. Durch Karatetraining wird in besonderem Maße der kontrollierte Umgang mit Aggressivität, die mit Willenskraft gleichgesetzt werden kann, geschult. So kann es passieren, dass der Schüler bei sich Persönlichkeitsmerkmale feststellt, die sich bisher im latenten Bereich befunden haben.

Heinz F.Seither

*„Es ist nie zu spät, das zu werden,  
was man hätte sein können.“*

George Elliot, englischer Schriftsteller