

Karate ist ein Gesundheitssport

Neuer Verein vereinigt mehrere Dan-Träger/Kurs für Einsteiger

VON CLAUDIA BECHTHOLD

Heusenstamm – Karate ist nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe, es stärkt die Rechts-Links-Koordination und hält das Gehirn in Aktion. Horst und Heidi Wittig sind überzeugte Aktive in diesem Sport. Jetzt haben sie – gemeinsam mit Mitstreitern – den Verein Karate-Dojo Heusenstamm gegründet.

„Wir sind im Moment vermutlich der kleinste Verein in Deutschland mit den meisten und hochwertigsten Lizenzen“, meint Horst Wittig. Denn zu den etwa 30 Mitgliedern, darunter viele Kinder, zählen drei Träger sogenannter A-Lizenzen, zwei B und eine C. Dazu kommt eine Sport-pro-Gesundheit-Lizenz, mit der auch eine Rückenschule angeboten werden kann. Karate sei von der WHO auch als Gesundheitssport anerkannt.

Seit mehr als 40 Jahren betreibt Horst Wittig schon Karate. Seine Frau Heidi hat er auch dafür gewinnen können, seit etwa 30 Jahren ist sie dabei. Zweimal war Heidi Wittig schon Vize-Europameisterin in Leichtkontakt-Karate und Kickboxen. Sie trägt den Titel des zweiten Dan. Horst Wittig hat den sechsten Dan.

„Dojo“ bezeichnet den Raum, in dem Karate betrieben wird. Und genau daran ist sein erster Versuch, einen Verein für diese Sportart zu gründen, vor mehr als zehn Jahren gescheitert. Diesmal konnten sie im Kultur- und



Im neuen Karate-Dojo sind mehrere Dan-Träger vereint. Dazu zählen auch Heidi und Horst Wittig (Dritter von rechts). FOTO: P

Sportzentrum Martinsee den Gruppenraum zwei für das Training buchen. Und nun sind die Aktiven guter Dinge, dass es diesmal gelingt mit dem Verein.

Sicher sei Karate ein Kampfsport, zumal wenn man Wettkämpfe besucht, meint Horst Wittig. Aber das sei eigentlich nur ein kleiner Aspekt. Ursprung des Karate

sei die Selbstverteidigung, die Chance, die sich David gegen Goliath verschafft. Und selbst dabei seien die Techniken, die man zur Verteidigung erlernt, nur das letzte Mittel, um sich in einer Notsituation einen Freiraum zu verschaffen, um wegzulaufen und Öffentlichkeit herstellen zu können. Vielmehr erlerne man durch den Sport, das Sig-

nal zu senden: „Ich bin kein Opfer.“ Man gewinne Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. „Ich kann einen Kampfsportler oft schon am Gang erkennen“, versichert Heidi Wittig. Zudem zählen auch Werte zur Ausbildung in diesem Sport. Gelernt werden unter anderem Fairness, Respekt und Achtung, Mut, Fleiß und Höflichkeit.

Und so ist die Zielgruppe des neuen Vereins – neben Kindern – nicht mehr im Wettkampfbereich. „Wir wollen die Menschen ansprechen, die 30, 35 Jahre und älter sind“, erläutert der Heusenstammer Karateka. Und diesen biete man Fitness, Selbstverteidigung und Gesundheitstraining mit viel Spaß. Denn auch Geselligkeit und Gemeinschaftsgefühl gehören für die Wittigs und die anderen Mitglieder dazu. Nach dem Training trifft man sich regelmäßig bei der Katja an der Frankfurter Straße oder bei Vuko in Martinsee.

Montags und donnerstags wird trainiert: Von 17.30 bis 18.30 Uhr sind die Kinder an der Reihe, von 18.45 bis 20.15 Uhr folgen die Erwachsenen. Und am Mittwoch, 6. November, startet um 19 Uhr ein Kurs für Anfänger. Spät- und Wiedereinsteiger. Das Training finde in lockerer Sportbekleidung barfuß statt, sagt Horst Wittig. Die Kosten für diesen Kurs, der bis 18. Dezember läuft, betragen 20 Euro pro Person.

„Wir bieten vom Deutschen Olympischen Sportbund und vom Deutschen Karate Verband hochqualifizierte Trainer“, wirbt der Heusenstammer. Und wer sich das erst einmal unverbindlich ansehen wolle, sei ebenfalls willkommen.

Weitere Informationen erhält man bei Horst Wittig unter ☎ 0163 1619217. Auch Anmeldungen sind bei ihm möglich.

Infos im Internet
heusenstamm-karate.de.