

Karate - mehr als nur Kampfsport

Shotokan-Karate beim Dojo „hatsuun jindo“

Shotokan-Karate ist die perfekte Mischung aus Kampfsport, Körperbewusstsein und Ausgeglichenheit. Gelehrt wird es in Mönchengladbach.

Von Kellys Grammatikou

Mönchengladbach. „Lasse die Wolken ziehen und gehe Deinen Weg“ - heißt die Übersetzung des Vereins „hatsuun jindo“ und trifft damit ungefähr den Kern des Shotokan-Karate. „Denn“, so Thomas Lörke, Träger des 3. Dan (Meistergrades) und Trainer im Verein, „beim Shotokan-Karate geht es nicht nur ums Kämpfen, um den Angriff. Das Ziel beim Shotokan-Karate ist die Harmonisierung von Körper und Geist, die Auseinandersetzung mit sich selbst“, sagt der 34-jährige Lörke, Justiz-Wachtmeister, der sich seit 20 Jahren mit der japa-

nischen Kampfkunst beschäftigt. Der Begründer des modernen Karate war Meister Sensei Gichin Funakoshi, der die Übungen bewusst auch als Gesundheitssystem angelegt hat. „Das macht den Reiz beim Shotokan-Karate aus. Es ist für jede Altersklasse geeignet und macht Kindern, Erwachsenen und alten Menschen gleichermaßen Spaß“, so Lörke, der mit seinem Verein beim TuS Jahn an der Reyer Straße 58 trainiert. Shotokan-Karate fördert die Konzentration, die Reaktion, das Selbstbewusstsein, die Beweglichkeit, baut Aggressionen ab und fördert die Fairness durch das respektvolle Partnertraining, das Sozialverhalten in der Gruppe wird gestärkt. „Das Training beginnen wir immer mit der Meditation und mit Atemübungen. Sie dienen dazu, dass man sich vollkommen auf sich konzentriert. Nur so erlangt man die Fähigkeit, im richtigen Moment Kraft und Energie entfalten zu lassen“, weiß der Familienvater aus

langjähriger Erfahrung. Natürlich ist auch das Shotokan-Karate eine Kampfsportart, „doch Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Es geht nicht darum rauszugehen und loszuprügeln - im Gegenteil: eine der alten Weisheiten besagt, das nur ein nicht begonnener Kampf nur ein gewonnener Kampf ist“.

Doch auch Thomas Lörke hat durch seinen Beruf andere Erfahrungen machen müssen. „Man kann noch so diplomatisch sein - manchmal lässt sich ein Kampf nicht vermeiden. Bei Gericht habe ich schon Frauen gehört, die Kampfsport trainiert haben und völlig überrascht darüber waren, wie schnell sie Gelerntes einsetzen konnten, als sie überfallen wurden. Doch das geht nur durch langes und intensives Training“, erzählt er. Weitere Informationen zum Shotokan-Karate gibt es unter MG 400886 (ab 18 Uhr), unter 0172/4222893 oder im Internet unter www.karate-dojo-hatsuun-jindo-ev.de



Beim TuS Jahn an der Reyer Straße 58 lehrt Thomas Lörke (hinten rechts) im Verein „hatsuun jindo“ die hohe Kampfkunst des Shotokan-Karate.

Foto: Knappe