

02.08.2018 15:30

Sonstiges

"Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf"

Karate: Getoar Nura von der SV Böblingen gehört dem Landeskader an - 250 Mitglieder starke Sparte mit vielen Kindern und Quereinsteigern

Die Augen fixieren einen Punkt an der Wand, die Füße suchen festen Stand, der Geist ist voll fokussiert. Getoar Nura atmet tief durch, richtet Anzug und Gürtel. Es geht los. Ein lauter Schrei, eine Drehung, balancieren auf einem Bein. Der 17-jährige Karateka der SV Böblingen zeigt die Kata "Gankaku" - der Kranich auf dem Fels.

BÖBLINGEN. Getoar Nura vollführt 42 verschiedene Bewegungen, fließend aneinander gereiht. Pfeilschnelle Aktionen wechseln sich ab mit ruhigen, wie in Zeitlupe ausgeführten Elementen. Nach 80 Sekunden ist der Formenlauf beendet.

Der 17-Jährige atmet schwer, Schweißperlen bedecken seine Stirn. "Das ist eine sehr anspruchsvolle Kata, von der Prüfung her der 3. Dan", lobt Jugendleiter Ralf Buchholz seinen Schützling, der den 1. Dan hat und seit einiger Zeit zum erweiterten Landeskader gehört. Damit ist er einer von rund 25 Auserwählten, die regelmäßig mit dem Landestrainer im Stützpunkt in Villingen-Schwenningen trainieren dürfen.

Die Karate-Abteilung der SV Böblingen kümmert sich aber nicht nur um Leistungssportler. Die rund 250 Mitglieder starke Sparte bietet im Gymnastikraum der Murkenbachhalle täglich von 17 bis 21 Uhr in insgesamt 27 Einheiten Training für Jedermann an. "Bei uns ist von Jung bis Alt alles vertreten. Mit den Fünfjährigen fangen wir im koordinativen Bereich an, bringen ihnen bei, wie man läuft und atmet", berichtet Ralf Buchholz, während er eine Gruppe Jugendliche anleitet, die Arme gegengleich zu schwingen, während die Beine große Schritte machen. "Ihr müsst euren Oberkörper unabhängig vom Unterkörper bewegen", erklärt der Jugendleiter und fügt lachend hinzu: "Wir unterscheiden uns gar nicht so sehr von einem Ballett-Tänzer."

Schließlich brauche ein Karateka auch Rhythmusgefühl, aber genauso Ausdauer und Gleichgewichtssinn. Ziel sei es, bestimmte Bewegungen so effizient wie möglich auszuführen. "Das eigentliche Ziel des Karate ist ja die Selbstverteidigung. Erst vor 130 Jahren wurde es versportlicht." Und wer Karate wettkampfmäßig betreiben will, der sollte sich irgendwann zwischen Kata, dem Formenlauf, und Kumite, dem Kampf entscheiden.

So wie Getoar Nura, der mit neun Jahren zum Karate kam. "Da bin ich

eigentlich ein Spätstarter", sagt der Böblinger mit albanischen Wurzeln grinsend. Ihn hatten damals diverse Kampffilme neugierig gemacht. "Ich dachte halt, das sei voll cool", erinnert er sich. Als er mit einem Kumpel zum ersten Mal ein Training besuchte, merkte er aber recht schnell, dass das doch was ganz anderes war.

Inzwischen ist der 17-Jährige fünfmal die Woche in der Murkenbachhalle, dazu noch im Landesstützpunkt. Und wenn er selbst nicht trainiert, gibt er wie die 16-jährige Nina Zemunovic Kindertraining. Für viele der Kleinen ist er ein Vorbild. Vor allem, wenn er so eine Kata wie "Gankaku" vollführt. Kumite zu machen, kam für Getoar nie in Frage. "Da muss man groß und leicht sein, ich bin das Gegenteil", sagt der 17-Jährige lachend. Beim wettkampfmäßigen Kumite wird richtig gekämpft, wenngleich vieles vorgeschrieben oder verboten ist. "Mit dem Fuß den Kopf zu treffen, gibt drei Punkte", nennt Buchholz ein Gegenbeispiel und erklärt, dass es im Karate 25 verschiedene Möglichkeiten gibt, mit der Faust zuzuschlagen. "Auf Deutsch gibt es für die unterschiedlichen Arten gar keine Bezeichnungen. Alle sind auf Japanisch."

Aber auch Kata ist vielfältig. 25 verschiedene gibt es. Diese dauern zwischen einer und fast drei Minuten. Im Wettkampf vergeben mehrere Kampfrichter für jeden Teilnehmer Punkte. Meist wird im K.o.-System gegeneinander angetreten. Bei der offenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaft - wegen der großen Konkurrenz vergleichbar mit einer DM - kam Getoar Nura auf Platz drei. Dafür braucht es natürlich Talent. "Aber auch den Willen", ergänzt der 17-Jährige.

Die wenigsten im Seniorenkarate klagen über Rückenschmerzen

Rund 30 Karateka gehören der SVB-Leistungsgruppe an. "Der Großteil bei uns ist aber Breitensport", erklärt Ralf Buchholz, der von den Vorteilen für den Körper schwärmt. "Die wenigsten, die zu uns kommen, haben noch Rückenschmerzen, was ja gerade im Seniorenkarate ein Thema ist." Doch neben dem Körper, werde auch der Geist angesprochen. Dazu gehört zum Beispiel, dass Karateka einer körperlichen Auseinandersetzung auf der Straße von vorneherein eher aus dem Weg gehen, auch wenn sie sich extrem gut selbst verteidigen könnten. "Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf", gibt Buchholz eine alte Weisheit zum Besten. Und hat natürlich recht.

"Ich hab' mich zum Beispiel noch nie geprügelt", weiß Getoar, dass ein Schläger sich keinen Gegner, sondern ein Opfer sucht. Und das sind Karateka garantiert nicht.

[\[Fenster schließen... \]](#)