



## Mit Kung-Fu-Filmen hat alles angefangen

### Karate: Böblinger Andreas Stavrakakis besteht Prüfung zum 6. Dan



ZoomBeim Karate kennen- und liebengelernt: Andreas Stavrakakis und Ehefrau Ulrike Vauth trainieren auch regelmäßig miteinander Foto: red

Mit Andreas Stavrakakis sollte man sich besser nicht anlegen. Denn der Karateka ist nicht nur ein Meister in Selbstverteidigung. Dem Böblinger ist auch zuletzt eine große Ehre zuteil geworden: Er durfte die Prüfung zum sechsten Dan ablegen. Ein besonderer Moment in der Kampfsportkarriere des 60-Jährigen.

BÖBLINGEN. Betritt man die Wohnung von Andreas Stavrakakis und seiner Frau Ulrike Vauth, taucht man in eine neue Welt ein. In Vitrinen stehen Andenken aus Japan, an den Wänden hängen Bilder, Schriftrollen und Kunstgegenstände aus diesem uns so fernen Land. "Zweimal waren meine Frau und ich jetzt für gemeinsame Karatelehrgänge dort", erzählt Stavrakakis. "Danach sind wir dann aber immer noch durchs Land gereist." Das Ehepaar lernte sich durch einen Karate-Einführungskurs kennen. Und lieben. Seine Frau hat inzwischen auch bereits den 4. Dan erlangt. "Ich finde das toll, dass wir dadurch die Karatezeit zusammen verbringen können", meint Stavrakakis. "Wir trainieren auch zusammen und gerade bei solchen Lehrgängen ist das sehr praktisch."

Bei manchen Übungen müsse Ulrike Vauth auch als sein Test-Dumme erhalten. "Das klingt für ein Ehepaar vielleicht etwas ungewöhnlich", lacht Stavrakakis. Auch in ihrem Freundeskreis ist die gemeinsame Kampfsportleidenschaft bekannt. "Die hier haben wir zu unserer Hochzeit bekommen", schmunzelt der Böblinger und zeigt auf zwei Zierschwerter,

die über einem Türbogen hängen. "Das sind Katana-Schwerter." Diese seien aber wirklich nur zur Zierde und nicht als Waffe gedacht.

Waffen hat Stavrakakis auch gar nicht nötig. Schließlich kann er seinen eigenen Körper dafür einsetzen. An Wettkämpfen nimmt der Halbgriecher jedoch schon seit 1990 nicht mehr teil. "Im Karate gibt es zwei Wege", erklärt Stavrakakis. "Entweder du entscheidest dich für den Sport im Wettkampf, oder für die Selbstverteidigung." Er selbst hat letzteres gewählt. An Wettkämpfen kann man schließlich nicht ewig teilnehmen. "Das macht der Körper irgendwann nicht mehr mit, und auf einen Kampf trainieren, ohne daran teilzunehmen, ist irgendwie blöd."

Die Selbstverteidigung empfindet Andreas Stavrakakis ohnehin als sehr wichtig. Auch wenn er selbst privat noch nie in eine Situation gekommen ist, in der sie erforderlich gewesen wäre. "Trotzdem ist es sinnvoll, sich verteidigen zu können", findet er. "So lässt sich im Falle eines Falles einiges an Schaden vermeiden." Viele Techniken hätten eine große Wirkung, vor allem, wenn man sie überraschend einsetzt. "Die meisten Leute trauen sich nicht, sich zu wehren", weiß Stavrakakis. "Aber wenn man die Situation schon mal im Training durchgespielt hat, ist diese Hürde nicht mehr so groß."

Auch die Prüfung zum sechsten Dan hat Stavrakakis mit einer Demonstration von Techniken aus der Selbstverteidigung bestanden. Doch wie muss man sich so eine Prüfung vorstellen? "Erstmal muss man sich die Einladung verdienen", erläutert Stavrakakis. Den Antrag zum sechsten Dan reiche der Prüfling zwar selbst ein - doch ein Vorstand entscheidet, ob man überhaupt zugelassen wird. Dann stehe im Vorfeld eine schriftliche Ausarbeitung der Präsentation an. Andreas Stavrakakis hatte sich als Thema für "Handlungsalternativen in der Selbstverteidigung" entschieden.

#### **Die Einladung zur Prüfung muss man sich erst einmal verdienen**

Bei der Prüfung selbst erfolgt dann die sogenannte "Kata" - eine Übungsform, die aus einer Abfolge von Techniken gegen einen imaginären Gegner besteht. "Das kommt noch aus dem alten Japan", verrät Stavrakakis. "Früher war es in Japan verboten, dass Kampfkünste nicht von den Samurai ausgeführt wurden." Deshalb habe man versteckte Techniken mit Bedeutungen versehen, damit es nicht wie die Kampfkunst aussah.

Mit seiner Demonstration hatte Stavrakakis die Jury auf jeden Fall überzeugt und sofort bestanden. "Ich bin ja selbst auch Prüfer, und wenn die Schüler vor mir stehen, frage ich mich immer, warum die denn so nervös sind", grinst der Karatetrainer der SV Böblingen. "Aber als ich selbst da vorne stand, war ich plötzlich auch aufgeregt." Einer seiner Prüfer war schließlich auch der einzige Mensch in Deutschland, der es bis zum 10. Dan geschafft hat - die höchste Ehre im Karate. "Die Schülergrade gehen ja vom weißen bis zum braunen Gürtel", verdeutlicht Stavrakakis. "Und die Meistergrade sind ab dem schwarzen Gürtel dann der erste bis zehnte Dan."

Eine Aussage, die verdeutlicht, wie weit es Andreas Stavrakakis bisher schon geschafft hat. Angefangen hat die Liebe zum Karate im September 1975 - und zwar wegen Bruce Lee. "Damals gab es diese Kung-Fu-Film-Welle", lacht Stavrakakis. "Da wollte ich das dann auch können."

Mindestens ein Jahr dabei bleiben, das war zu Beginn sein Ziel. Inzwischen sind es 43 Jahre. Doch was hat Karate für ihn so besonders gemacht? "Am Anfang war es die Fitness und auch mein Ehrgeiz, immer mehr Gürtel zu erlangen", überlegt Stavrakakis. "Später war es dann die Mischung aus Wissen und Können."

#### **Seine 60 Jahre sieht oder merkt man ihm in keinsten Weise an**

Mit der Zeit wurden dem disziplinierten Sportler auch noch andere Vorteile bewusst. Zum Beispiel, wie gut der Sport tatsächlich für den Körper ist. Seine 60 Jahre sind Stavrakakis nämlich weder anzusehen noch anzumerken. Und auch seine Schmerzempfindlichkeit habe deutlich nachgelassen. Dabei unterrichtet Stavrakakis seit neustem auch die Kunst des Kyusho, das Nutzen von Vitalpunkten zur Verteidigung. "Es gibt bestimmte Punkte am Körper, die auf Druck oder Schläge sehr schmerzhaft reagieren und zur Schwächung des Gegners führen", beschreibt Stavrakakis. Und fügt schmunzelnd hinzu: "Mir machen die meisten Schmerzpunkte mittlerweile aber nichts mehr aus."

Überhaupt sei es überraschend, wie wenig ernsthafte Verletzungen man sich durch Karate zuziehe. "Ich habe mir noch nie was gebrochen und in meiner ganzen Karriere auch erst ein- oder zweimal erlebt, dass sich jemand etwas schwerer verletzt hat", ist er selbst erstaunt. Aber im Karate sei das partnerschaftliche Verhalten ja auch ganz groß geschrieben. Dreimal die Woche ist Training angesagt. Dieses Pensum wird nun vielleicht erhöht. "Ich bin erst vor ein paar Wochen in Frührente gegangen", erzählt Stavrakakis. "Jetzt habe ich also viel Zeit."

Diese wird aber nicht nur zum Sport genutzt, denn der Reiseliebhaber hat sich ein neues großes Ziel gesetzt: "Ich möchte ein Polyglott werden", verkündet er. Eine Person, die mehrere Sprachen spricht. Als erstes stehen Englisch, Spanisch und Italienisch auf dem Lehrplan. "Wenn ich die gut beherrsche, sollen noch Griechisch und Französisch dazu kommen." Dafür hat sich Stavrakakis sogar einen ausgeklügelten Lehrplan überlegt. Dass er das durchhält, daran gibt es keinen Zweifel. Ohne Disziplin und Ehrgeiz hätte er es schließlich auch nicht bis zum 6. Dan im Karate geschafft.

[\[ Fenster schließen... \]](#)