

# KREISZEITUNG

## Böblinger Bote



24.01.2020 16:24

Sonstiges

## Tamara Fuhr von der SV Böblingen ist eine erfolgreiche Karate-Kämpferin

Mit 16 Jahren schon den Schwarzen Gürtel



ZoomErhabenes Gefühl: Tamara Fuhr ist stolz, den Schwarzen Gürtel zu tragen Foto: Jenny Schwartz

Tamara Fuhr beweist, dass das Alter nur eine Zahl ist. Zarte 16 Jahre zählt die Ehningerin und hat es schon geschafft, sich den Schwarzen Gürtel im Karate zu erkämpfen. Ihr Erfolgsrezept? Viele Meinungen von verschiedenen Leuten, Disziplin und Konzentration.

EHNINGEN. "Oh, muss ich jetzt Angst haben?" Diesen Satz hört Tamara Fuhr häufig, wenn sie erzählt, dass sie zum Karate-Training muss. Klar, die junge, zierliche Frau sieht auf den ersten Blick nicht sehr gefährlich aus. Unterschätzen sollte man Tamara Fuhr aber besser nicht: Seit einigen Wochen trägt sie nämlich den Schwarzen Gürtel. "Die Urkunde überreicht zu bekommen war das Schönste", erzählt die Ehningerin von der SV Böblingen mit leuchtenden Augen. Die Wartezeit nach der Prüfung sei lang gewesen, die Aufregung groß. "Aber dann hatte ich den Gürtel endlich in

der Hand."

Damit ist Tamara Fuhr Trägerin des 1. Dan, eine große Ehre im Karatesport, für die sich auch deutlich ältere Menschen mächtig anstrengen müssen. "Bei meiner Prüfung habe ich ein paar ältere Herren gesehen, die hatten so einen Willen und eine Ausstrahlung, das war unglaublich", erinnert sich Tamara Fuhr. "Das hat gewirkt wie in einem Kung-Fu-Film."

#### **Nur die Qualifikation zur deutschen Meisterschaft ist noch nicht gelungen**

Kung-Fu-Filme waren aber nicht der Grund, warum Tamara Fuhr mit Karate begonnen hat. "Auch wenn man als Karate-Kämpfer unbedingt den Film ‚Karate Kid‘ gesehen haben muss", grinst sie. Angefangen hat die Leidenschaft für den Kampfsport vor zehn Jahren, als Tamara Fuhr dem Kinderturnen entwachsen und auf der Suche nach einer neuen Sportart war. "Meine Schwester hat getanzt, aber meine Mutter wusste von Anfang an, dass das nichts für mich ist", meint Tamara Fuhr. Die Mutter einer Freundin habe dann Karate vorgeschlagen. "Und das klang nach einer guten Idee", zuckt die Elftklässlerin die Schultern. "Gerade für Mädchen ist es ja gut, Selbstverteidigung zu können."

Kaum beim Training angekommen, da wurde Tamara Fuhr auch schon vom Karate-Fieber gepackt. "Ich liebe die Vielseitigkeit", strahlt Tamara Fuhr. "Im Karate hat man sowohl Schnelligkeit und Dynamik, als auch Ruhe und Disziplin." Außerdem habe der Sport ihr extrem bei der persönlichen Entwicklung geholfen. "Ich war früher sehr schüchtern", erinnert sich Tamara Fuhr. "Durch das Karate hab' ich ganz viel an Selbstvertrauen gewonnen." Zwar kann sich die Sportlerin nicht mehr daran erinnern, wie es ist, kein Karate zu können. Aber sie ist überzeugt, dass der Kampfsport ihr auch ein Gefühl der Sicherheit gibt. "Ich kann mich auf jeden Fall verteidigen", weiß sie. Und fügt grinsend hinzu: "Aber es gehört auch zur Disziplin des Sports, dass man nicht jeden gleich anmuckt, nur weil man es kann."

Disziplin hat Tamara Fuhr vor allem in der Wettkampfgruppe gelernt, die die SV Böblingen kurz nach ihrem Einstieg in den Karatesport gegründet hatte. "In der Wettkampfgruppe trainieren wir gezielt die Katas", erklärt Tamara Fuhr. Kata nennt man Bewegungsabläufe im Duell mit einem imaginären Gegner, bei denen verschiedene Kampftechniken vorgeführt werden. Auf die Frage, ob sich Tamara Fuhr noch an ihren allerersten Wettkampf erinnern kann, muss die Gymnasiastin grinsen. "Damals war ich sieben oder acht Jahre alt und schrecklich aufgeregt", schildert sie. Leider habe es nur auf den fünften Platz gereicht. "Und wie das bei kleinen Mädchen so ist, kullerte da dann die eine oder andere Träne."

So jung mit Wettkämpfen anzufangen habe aber auch seine Vorteile gehabt. "Das ist sicher auch ein Grund, warum ich jetzt schon den Schwarzen Gürtel habe", überlegt Tamara Fuhr. "Dadurch habe ich von vielen verschiedenen Trainern Feedback bekommen." Zwischendrin habe es aber auch eine Zeit gegeben, in der Tamara Fuhr die Wettkämpfe komplett aufgegeben hatte. "Da hatte ich einfach keine Lust mehr drauf",

gibt sie zu. "Und meine Eltern haben gesagt, ich soll einfach so weitermachen, wie es mir Spaß macht."

Auch von ihrer Wettkampfgruppe sei sie in dieser Zeit unterstützt worden. "Die Freundschaften in unserer Gruppe sind sicher ein Grund, warum ich immer dabei geblieben bin." Schließlich trainieren die Jugendlichen hier schon seit vielen Jahren zusammen. "Und das merkt man im Training", nickt Tamara Fuhr. "Jeder hilft dort jedem." Ganz abschwören konnte die ehrgeizige Karate-Kämpferin dem Wettkampf-Gefühl aber dann doch nicht. Und wurde für ihren Wiedereinstieg auch bald belohnt. "Bei meinem zweiten Wettkampf nach der Pause, habe ich den dritten Platz belegt", erzählt Tamara Fuhr. Damit sei sie dann auf einem Podest zusammen mit einer Kämpferin des Landes- und einer Kämpferin des Bundeskaders gestanden. "Das war schon ein tolles Gefühl, als No-Name so weit gekommen zu sein."

Im vorangegangenen Sommer folgte dann mit dem ersten Platz beim Konstanz-Cup ein weiteres Highlight. Nur die Qualifikation für die deutschen Meisterschaften ist Tamara Fuhr bisher noch nicht gelungen. "Aber im März stehen wieder die Landesmeisterschaften an", verrät sie. "Und da ist die Qualifikation auf jeden Fall ein Ziel." Damit es bei solchen Meisterschaften auch reibungslos läuft, hat Tamara Fuhr inzwischen ein eigenes Aufwärmritual entwickelt. "Noch vor dem richtigen Aufwärmen mache ich fünf Minuten lang ein Trance- und Fokussierprogramm", beschreibt sie. Diese Form der Meditation habe ihr der Landestrainer beigebracht. "Da höre ich immer dieselbe Musik und blende alles aus, was nicht mit der Prüfung zusammenhängt." Hinterher sei sie auch kaum noch ansprechbar, weil sie sich voll fokussieren möchte.

Für Tamara Fuhr ist Karate einfach mehr als nur ein Sport. Eine Ausrede, um nicht ins Training zu müssen, gibt es bei ihr nicht. "Wenn ich nicht im Training war, ärgere ich mich darüber und kann mich auf nichts anderes konzentrieren", schmunzelt sie. "Das Training ist einfach meine Leidenschaft."

[\[ Fenster schließen... \]](#)