

# Zu Besuch in der Talent- schmiede

von Martin Geldner bei  
der SVB Karate

**W**enn man „Karate“ hört, denkt man unweigerlich an Bruchtests mit Holz oder Steinplatten. Karate hat aber sehr viel mehr zu bieten! Neben der traditionellen Art, Karate zu praktizieren, gibt es ebenfalls das Wettkampf-Karate, welches sich in zwei Hauptteile gliedert:

Karate „Kata“ dreht sich um den stilisierten Kampf mit imaginären Gegnern und einer Anreihung von verschiedensten Block- und Angriffs-Techniken. Dieser stilisierte Kampf (Kata genannt) war damals die Möglichkeit, die Kampfkunst Karate weiterzugeben. Aufzeichnungen jeglicher Art waren nicht erlaubt, so griff man auf diese Möglichkeit der Überlieferung zurück. Stetiges Wiederholen der Techniken führten den Schüler an die Bedeutung der Technik und dessen Anwendung heran.

Ein weiterer Aspekt ist das Kumite im Karate – der Zweikampf. Auch hier geht es um den richtigen Einsatz der Technik, viel Geschick und ebenso viel Taktik und Strategie, um den Gegner zu analysieren und die Techniken dann gewinnbringend einzusetzen. Das Kumite hat sich über die Jahre hinweg weiterentwickelt. Gerade in Bezug auf den Wettkampf wurde viel der ursprünglichen Kampfkunst beiseitegelegt und der Wettbewerb in den Vorder-



**Martin Geldner mit seinen Athleten. Er begleitet seine Schützlinge auf viele Wettkämpfe.**

grund gestellt. Nur so ist es möglich, ein Wertungssystem für den Wettkampf zu etablieren. Athletik und Geschwindigkeit rückten noch mehr in den Mittelpunkt, was diesen Teil dann ebenfalls einem breiteren Publikum zugänglich machte.

Diesen Aspekt der Kampfkunst wollen wir heute ein wenig genauer betrachten und haben uns dazu Martin Geldner in



**Früh übt sich. Selbst die ganz Kleinen sind mit großer Freude am Sport dabei.**

seiner Rolle als Trainer der Kumite-Gruppen in der SV Böblingen Karate aussucht. Seine Wettkampf-Gruppen belegen schon einige Jahre die vorderen Plätze in Baden-Württemberg und ganz Deutschland. Dazu aber später mehr, zuerst widmen wir uns dem Trainer:

## Familien sport Karate

Martin Geldner ist 43 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder (Mika und Kimi). Die ganze Familie betreibt mittlerweile Karate, selbst der kleine Kimi mit 4 Jahren macht schon fleißig bei den Aufwärmübungen und bei den Parcours mit.

Martin begann 1992 (im Alter von 13 Jahren) mit dem Karate und bereits 6 Jahre später bestand er seine Prüfung zum schwarzen Gürtel.

Angefangen hat er mit gemischtem Training, entdeckte das Kumite aber relativ bald als seine Präferenz in der Kampfkunst. Im Jahre 2005 begann er zusammen mit einem befreundeten Karateka aus der SVB (Thomas Kühn) die Ausbildung zum Trainer. Hier lernte er auch Köksal Kakir kennen, der damals schon eine feste Größe als Kumite-Trainer in Baden-Württemberg und Deutschland war. Köksal war der Nationaltrainer Kumite in Deutschland und Martin sah hier die Chance, zusammen mit Köksal in die Ausbildung und das Training im Kumite zu starten.

Daraus entstand eine Kooperation, mit Kirchheim Teck und Böblingen zusammen mit Köksal den Nachwuchs zu sich nehmen und auszubilden. Rückblickend waren das die wichtigsten Jahre für Martin, um als Trainer im Kumite voranzukommen.

Über die Jahre hinweg festigten sich die Kumite-Gruppen und Martin war bereit, die Erkenntnisse und Erfahrungen mit in seine eigenen Gruppen in der SV Böblingen zu tragen und startete dort als Trainer Kumite, was er auch heute noch mit sehr viel Leidenschaft und Motivation an die Schüler heranträgt.

Auf die Frage, welche Aspekte ihm beim Training bei einem Schüler wichtig sind, antwortet Martin ohne viel nachzudenken: „Anstrengung und Ehrgeiz. Der Schüler muss nicht der Beste und Schnellste sein, aber er muss sich anstrengen und Ehrgeiz zeigen; das sind die beiden Kompetenzen, die einen erfolgreichen Kumite-Kämpfer auszeichnen!“

Wenn noch Talent hinzukommt, ist es das ideale Fundament für einen neuen Champion.“

Wie er seine Schüler motiviert hält? – Darauf antwortet Martin mit einer Kompetenz, die einen Trainer ausmachen sollte: Das Training interessant zu gestalten. Im Vorfeld bereits einen Plan zu haben und eine gute Mischung aus Spielen- und Fitness-Teilen / Parcours und einem ehrgeizigen Karate-Training. Der direkte Kontakt, die Ansprache und ein positiver Trainings-Abschluss sind seine Eckpfeiler eines gelungenen Trainings.

## Talentsuche

Insgesamt 35 Athleten trainiert Martin in zwei Gruppen (6 – 11 Jahre und 12 Jahre – Erwachsene). Immer Montag und Donnerstag geht es in die Halle.

Montags liegt der Schwerpunkt auf dem Technik-Erwerbs- und Anwendungs- und am Donnerstag ist die Taktik beim Kampf und das praktische Kampfttraining auf dem Plan. Daher ist es auch notwendig, 2x in der Woche zu trainieren.

Aber wie findet man denn die Talente? – „Das ist natürlich nicht einfach“, entgegnet Martin, aber durch die SVB-Karate-Abteilung hat er die besten Voraussetzungen, da die Anzahl der Minis und Kinder im Verein relativ groß ist. Martin veranstaltet zusammen mit den anderen Trainern sogenannte „Sichtungs-Trai-



Weitere Infos zu allen Platzierungen (und es sind wirklich viele vordere Plätze) sind auf der Website der SVB Karate zu finden:

[www.karate-boeblingen.de/index.php/training/wettkampf](http://www.karate-boeblingen.de/index.php/training/wettkampf)



**„Bleibt gesund und motiviert – gemeinsam schaffen wir das!“**

**Andreas Stavrakakis,**  
Trainer (6. Dan)



Medaillenregen für die Abteilung Karate. Das Trainer-team mit seinen Schützlingen.

nings“, um junge Talente zu identifizieren und sie für das Kumite zu begeistern. Das Bewegungstalent sowie die Konzentration beim Training sind zwei Kriterien für seine Kumite-Gruppe.

Bei der Frage, wie Martin sich selbst einschätzt und wo er seine Stärken sieht, sind ihm folgende Dinge wichtig: die direkte Ansprache, Lob, aber auch Tadel. Auch mal einen Witz, solange man beim Thema bleibt, sowie die Rücksicht und das „sich kümmern“ machen den Unterschied. Oftmals begleitet man einen Schüler von der ersten Klasse bis zur Uni oder Ausbildung, das schweißst zusammen.

Die Erfolge geben Martin die Gewissheit, dass sein Verhalten als Trainer, sein Wissen um Karate und Kumite, sowie die Trainingspläne absolut richtig sind.

#### Großartige Platzierungen

Neben den zahllosen Erfolgen auf Landes-ebene und den vorderen Plätzen im Me-

daillen-Spiegel ist Martin natürlich besonders auf jeden einzelnen Kumite-Kämpfer stolz. Nicht zu vergessen ebenfalls die Dritt-Platzierungen von Angelika Mlacak und Solfia Silva Moita bei den Deutschen Meisterschaften der letzten Jahre.

#### Es geht wieder richtig los

Das Training geht nun endlich wieder richtig los, Corona hat uns auch in der Pandemie nicht gestoppt, aber natürlich hoffen wir jetzt, dass auch wieder große Veranstaltungen stattfinden, um zu zeigen, was die Kumite-Kämpfer des SVB Karate unter der Leitung von Martin Geldner erreichen können. Wir freuen uns auf das Jahr und die Erfolge der tollen Kumite-Schüler. ■

#### Steckbrief

**Abteilung:**  
SVB Karate

**Gründungs-jahr:** 1972

**Mitgliederzahl:** 180  
(Stichtag 1.1.2021)

**Abteilungsleiter:**  
Andreas Stavrakakis

**Trainings- und Spiel-  
stätten:**  
Murkenbachhalle  
(Gymnasikraum 1 & 2)

**Sportliche Erfolge:**  
Wolfgang Danner  
(1977, 1. Platz Junior-  
Europameister Kumite)

Hartes Training zahlt sich aus. Die Athleten mit ihren Urkunden und Medaillen.



Bewegungstalent sowie Konzentration beim Training führen zum Erfolg.



## Wir müssen jetzt reagieren, um den Flüchtlingen aus der Ukraine zu helfen.

Be an Angel ist zur Zeit die einzige NGO die sich in Moldawien um die geflüchteten Menschen aus der Ukraine kümmert, zu 90 Prozent Frauen und Kinder. Be an Angel ruft zu Spenden auf um mit Maßnahmen die Flüchtlinge zu unterstützt:

- Shuttle in Moldavien für die Geflüchteten nach Deutschland
- Versorgung von Krankenhäusern in Odessa, Kiew und Lemberg mit Medikamenten
- Unterbringung und Netzwerk in andere Bundesländer

SPENDEN SIE JETZT

Be an Angel e.V.

IBAN: DE37 1007 0848 0145 2259 00

BIC: DEUTDEDB110

SWIFT: DEUTDEBB

