



Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf

Mit der Kampfkunst Karate bringt man zwangsläufig auch das Kämpfen in Verbindung. Neben der körperlichen Ertüchtigung, der Koordination, dem Fassungsvermögen und der Körperbeherrschung lag in der Tradition auch immer das Kämpfen oder besser gesagt, das Verteidigen.

Einer der Weisheiten des Shotokan-Karate-Gründers Gichin Funakoshi war: Im Karate gibt es keinen ersten Angriff (Karate ni sente nashi - 空手に先手なし).

Nach seinen Lehren ist es zwar gut, vorbereitet zu sein, aber auch, jedem Kampf aus dem Weg zu gehen. Einen Kampf anzufangen ist und war nie Teil der Kampfkunst und der Philosophie des Karate – die Verteidigung und das „zur Wehr setzen“ im Notfall dagegen schon.

Die Karate-Abteilung der SVB lebt und trainiert nach diesem Motto, denn Karate muss ganzheitlich gesehen werden! Es ist nicht nur die körperliche, sondern auch geistige Fitness, die durch das Training, das Dojo-Kun (Verhaltensregeln in der Gruppe) sowie die generelle Einstellung zum Leben und dem Umgang mit den Mitmenschen gefördert und gefordert wird. Disziplin und Selbstwert sind ebenso wichtige Stützpfiler des Karate-Do (Der Weg der leeren Hand) wie das Training mit dem eigenen Körper und den Partnern.

Die beiden Gewaltschutztrainer Ralf Buchholz und Thomas Kühn

Steckbrief

Abteilung: SVB Karate

Gründungsjahr: 1972

Mitgliederzahl: 242 (Stichtag 01.01.2023)

Abteilungsleiter: Andreas Stavrakakis

Trainings- und Spielstätten: Murkenbachhalle (Gymnastikraum 1 & 2)

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



Ralf Buchholz in der Murkenbachhalle vor 37 Jungen und Mädchen. Rechts: Eine praktische Übung - STOP - Keine Gewalt.



Umso mehr ist die Karate-Abteilung stolz, auch diese Aspekte im Training, aber auch in speziellen Lehrgängen weitergeben zu können.

Das diesjährige Jahresstart-Seminar stand deshalb unter dem Motto „Gewaltprävention“. Der Fokus dieser Seminare ist, gar keine Gewalt aufkommen zu lassen und im Vorfeld schon richtig zu reagieren, um eine drohende Eskalation zu verhindern.

In der Karate-Abteilung sind mit Thomas Kühn und Ralf Buchholz (jeweils 4. Dan im Shotokan-Karate) zwei zertifizierte und erfahrene Gewaltschutztrainer, die für das Seminar noch tatkräftige Unterstützung von vier Nachwuchstrainerinnen bekommen haben.

Christina Kube, Chiara Kugelmann, Franziska Hahn und Liliane Lanz hatten großen Spaß und viel Interesse, der Seminargruppe das Konzept und die praktischen Übungen der Gewaltprävention näher zu bringen.

Insgesamt 37 Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 14 Jahren haben an dem ▶

Rollenspiel, Szene im Schulbus



Die erfolgreichen Absolventen des Selbstbehauptungskurses



Pizza essen

Seminar teilgenommen. Neben der grauen Theorie und den Lehrfilmen waren Rollenspiele aus dem täglichen Leben ein großer Teil des Seminars. Sie wurden im Nachgang noch analysiert und intensiviert. Insbesondere diese Rollenspiele vermittelten das Erleben einer brenzligen Situation und können somit im Ernstfall besser abgeschätzt und idealerweise wieder abgerufen werden.

Die Teilnehmer waren sehr interessiert und brachten sich sehr gut ein, was dann auch mit einer Urkunde zum Bestehen des

„Selbstbehauptungskurses“ und einer leckeren Pizza abgerundet wurde.

Verteidigung im Karate

Die Trainer und auch die Teilnehmer waren sehr zufrieden, da das Erlernte auch im Training eingesetzt werden kann. Wichtig ist, die Situation einzuschätzen und dementsprechend richtig zu handeln – jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf!

Wenn ein Kampf aber unausweichlich ist, gibt es in der Karate-Abteilung ein breitge-

fachertes Angebot. Der Aspekt der Verteidigung im Karate wird in den Trainingsstunden als Teil des Karate-Trainings und durch die Karate-Techniken geübt und angewandt.

Selbstverteidigung für alle

Darüber hinaus ist die Karate Abteilung der SVB besonders stolz, einen eigenen „Selbstverteidigungskurs“ anbieten zu können. Auch für Nicht-Karatekas, Quereinsteiger oder einfach interessierte Sportler ist das eine großartige Gelegenheit, in das Thema einzusteigen.

Ulrike Vauth (4. Dan) und Andreas Stavakakis (6. Dan) halten diesen speziellen Kurs in einem Zeitraum von 8 Wochen, ix wöchentlich, 90 Minuten, und vermitteln ihr umfassendes Wissen über die Selbstverteidigung als DSB zertifizierte A-Trainer des DKV (einzigartig in Deutschland). Neben ihrem Wissen in Karate und der Selbstverteidigung, tragen sie beide außerdem den 1. Dan im Kyusho-Jitsu (Kunst der Vitalpunkte) sowie haben ein umfassendes Wissen in anderen Kampfsportarten wie Systema oder Aikido. ■



Schlagpolstertraining

Training:

Das Training wird für Erwachsene angeboten und hat keine Beschränkung bzgl. einer Vereinszugehörigkeit – jeder kann mitmachen.

In den Selbstverteidigungskursen gehen die beiden Meister auf die folgenden Themen ein:

- **Methodik eines Angriffs** – Nicht jeder Angriff ist gleich
- **Möglichkeiten der Abwehr**
- **Stärke des Angriffs und der Verteidigung** (Belästigung vs. Schwerer Messerangriff)
- **Angriffspunkte des Körpers** (Kopf, Hals, Körper, Arme, Füße)
- **Lernen zu schlagen** (Am Schlagpolster und dem Partner)



Teilnehmer mit Trainerin Ulrike Vauth (rechts auf dem Bild)

Foto: privat

 Weitere Informationen und die nächsten Termine erfährt ihr auf der Website der SVB-Karate-Abteilung: <https://www.karate-boeblingen.de>