

# Ein Hauch von Fernost

**WÖRTH:** Goju-Ryu Karateverein Wörth feiert sein 25-jähriges Bestehen – Der Hallenboden der Dammschule bebte durch die kraftvollen Bewegungen der Karatekas

Go und Ju – hart und weich. Weiche Abwehrbewegungen, gefolgt von harten Gegenattacken – dies sind die wohl wichtigsten Merkmale des Goju-Ryu Karate. Der Trainingslehrgang von Karatemeister Frank Beeking, anlässlich des 25. Geburtstages des Karatevereins, stellte diese Technik eindrucksvoll vor.

Die Dammschule in Wörth wurde für einen Tag zum Schauplatz japanischer Kampfkunst. Der Hallenboden bebte, als die etwa 25 Teilnehmer des Lehrgangs, den Anweisungen ihres Senseis, so das japanische Wort für Lehrer oder Meister, folgten. Die Anforderungen Beekings brachten die Teilnehmer, selbst erfolgreich geprüfte Karatekas, ganz schön ins Schwitzen. Vor allem bei der Koordination der zumeist vierschrittigen

Bewegungsabläufe zögerten einige. Doch nach mehreren Wiederholungen und den vielen individuellen Tipps des Lehrers, ergab sich ein einheitliches Bild, das jeden Zuschauer fesselte und faszinierte.

In Dreiergruppen wurde eine Verteidigungstechnik gegen einen Angreifer, der sich von hinten nähert, trainiert. Der „Angreifer“ wusste gar nicht wie ihm geschah, als das vermeintliche Opfer durch einen Ausfallschritt nach vorne dem Angriff auswich, eine 180-Grad-Drehung vollführte, den Schwung nutzte und einen schnellen Fusstritt nach vorne – Mae keage genannt – ausführte. Der dritte Karateka beobachtete die Übung und gab Verbesserungsvorschläge. Besonders wichtig war es für Beeking, den Teilnehmern des Lehrgangs klarzumachen, dass man

auf jede Situation vorbereitet sein muss. „Die Bewegungen müssen sitzen, man hat keine Zeit zum Überlegen“, so der Karatemeister. Beeking sieht Karate als eine sehr vielseitige Kampfsportart an. Nicht nur eine gute Körperbeherrschung, sondern auch eine schnelle Auffassungsgabe sind wichtig, um in einer Notsituation richtig reagieren zu können.

Renate Ehrstein, Schriftführerin des Vereins, hebt besonders die Kommunikation untereinander hervor, die das gemeinsame Training mit sich bringt: „Man trainiert nicht für sich alleine und das harte Training schweißt zusammen“, erklärt sie. Am Beispiel der aus der Schweiz angereisten Nadine, einer Ehemaligen, sieht man, dass die Verbundenheit zum Verein bleibt, auch über Ländergrenzen hinweg. (dcm)

## STICHWORT

### GOJU-RYU KARATEVEREIN

Der gemeinnützige Verein wurde im Februar 1986 von 20 karatebegeisterten Frauen und Männern gegründet. 1989 und 1990 wurden überregionale Karatemeisterschaften (Yamada Cup) von dem noch jungen Verein ausgerichtet. Verschiedene weitere Veranstaltungen dieser Art folgten. Ein Höhepunkt in der Vereinsgeschichte waren die Goju-Ryu Tage 2005, die über 130 Karatekas aus ganz Deutschland anzogen. (dcm)



Weich und hart: Die Teilnehmer des Trainings zeigten, was in ihnen steckt. FOTO: IVERSEN