

Karate verkörpert Respekt,

keine Gewalt

Lehrgang Der bekannte Trainer Toribio Osterkamp aus Hamburg vermittelt in Sillenbuch sein Wissen. Von Verena Hilbert

Geordnet nach der Farbe ihrer Gürtel stehen die Karatekas in zwei Reihen. Eine Anweisung, die Gewänder rascheln, und alle knien sich auf den Boden. Dann wird es ganz still. Die Meditation am Anfang und Ende des Trainings ist fester Bestandteil. Dazwischen gibt es Action und Kampfschreie – von und mit Toribio Osterkamp, der laute Anweisungen gibt und schnellere Bewegungen fordert.

Der in Madrid geborene Hamburger ist am Wochenende für einen zweitägigen Lehrgang mit 100 Teilnehmern zur TSG Stuttgart nach Sillenbuch gekommen. Bei seinen Schülern ist der Karatelehrer mit dem schwarzen Gürtel (sechster Dan) als harter Trainer bekannt. Er fordert von ihnen Hingabe und Ehrlichkeit, „dass sie sich Regeln beugen und ihr Bestes geben“.

In den ersten zehn Jahren sollen sie „schweigen und machen, was der Trainer sagt“. Dialoge sind für ihn da eher unerwünscht, denn „man muss sich erst mal disziplinieren“. Seine Worte entschärft er durch ein Lächeln. „Ich bin ein netter Mensch, aber nur so bringt das Training alle voran.“

In den ersten Jahren übt ein Karateka die physischen Automatismen. Das ist auch wichtig, um niemanden zu verletzen. Obwohl man irgendwann alle Bewegungen kennt, geht das Training weiter. Nicht nur der Körper verändert sich dabei. „Später ergibt sich eine gewisse Lebenseinstellung. Ich habe nach meiner aktiven Zeit Karate erst richtig verstanden“, sagt Osterkamp. Da begann der heute 51-Jährige seine Trainerkarriere.

Mittlerweile hat der gelernte Bankkaufmann Karate zum Beruf gemacht und ist jetzt Instruktor des Deutschen JKA-Karate Bundes (DJKB). In diese Rolle musste er erst hineinwachsen: „Man nimmt sich am Anfang sehr wichtig und will zeigen, was man kann.“ Als Trainer müsse man aber lernen, dass die Sportler im Vordergrund stehen. „Man ist nicht mehr der Protagonist.“ Ein guter Trainer sollte nach Osterkamp ehrlich und konsequent sein: „Man muss zu dem stehen, was man sagt.“ Nur so könne man sich das Vertrauen und den Respekt der Schüler verdienen.

Für Osterkamp, der einst zum deutschen Nationalkader gehörte, hat gerade diese Beziehung zwischen dem Lehrer und den Schülern eine große Bedeutung. Aus

Loyalität folgte er auch seinem Trainer Shihan Hideo Ochi, als der 1993 den Deutschen Karate-Verband (DKV) verließ und den DJKB gründete. Der Grund für die Trennung war, dass sich der DKV nach Ochis Meinung nur noch auf den Sport konzentrierte. Er selbst wollte sich am traditionellen Karate der Japan Karate Association (JKA) orientieren. Unter anderem geht es darum, alle drei Säulen des Trainings kihon (Grundschule), kumite (Partnerübungen) und kata (Kampf gegen imagi-

näre Gegner) zu beherrzigen und sich nicht auf den Partnerkampf zu fokussieren.

Erst folgten dem Lehrer seine engsten Anhänger, dann immer mehr Karatekas. Heute zählt der Fachverband knapp über 20 000 Mitglieder. Ochi ist oberster Lehrer der JKA in Deutschland und Europa. 1997 erhielt er das Bundesverdienstkreuz für seine Meriten um die Sportart Karate und sein soziales Engagement.

Auch die Karateabteilung der TSG Stuttgart gehört zum DJKB. Wie Toribio Oster-

kamp fangen auch hier viele mit Karate an, weil sie im Ernstfall in der Lage sein wollen, sich zu verteidigen. Man sieht Karate hier nicht nur als Sport, sondern auch als Philosophie. Vieles, was im Training eingeübt wird, lässt sich auch auf den Alltag übertragen. Respekt spielt eine große Rolle, und eine Regel sagt, dass es im Karate keinen ersten Angriff gibt. Im Training beginnt man deshalb immer mit einer Blocktechnik. Im Alltag soll man sich demnach nur verteidigen, wenn man angegriffen wird, aber vor allem aufmerksam sein und Gefahren gleich aus dem Weg gehen.

Karate ist immer mehr dabei, sich von dem Vorurteil zu lösen, eine gewalttätige Sportart zu sein. „Beim Fußball und Handball gibt es mehr Verletzungen als beim Karate“, sagt Rudi Morgenstern, der Abteilungsleiter der TSG Stuttgart. Gerade wenn es um Kopftreffer geht, hat Vorsicht und Kontrolle oberste Priorität. Kurz vor dem Treffer muss sich der Angreifer zurückziehen. Morgenstern macht seit 40 Jahren Karate und denkt nicht ans Aufhören. „Im Rahmen seiner Möglichkeiten kann auch ein 80-Jähriger noch in der Halle stehen“, sagt Morgenstern. Er ist 69.



Foto: DJKB

„Ich habe nach meiner aktiven Zeit Karate erst richtig verstanden.“

Der Karatetrainer Toribio Osterkamp

KARATE - VON JAPAN ÜBER BAD HOMBURG NACH STUTTGART

Verbreitung Karate hat chinesische und japanische Einflüsse. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde es von Japan aus auch in den USA und Europa bekannt. 1957 gründete Jürgen Seydel den ersten deutschen Karateverein: Budokan Bad Homburg. Dort trainierte auch schon Elvis Presley. Von den verschiedenen Karatestilen ist Shotokan in Deutschland am verbreitetsten.

Verbände Mit dem Deutschen Karate-Bund (DKB) gründete sich 1961 hierzulande der erste Verband. Als immer mehr Verbände dazu kamen, setzte man zunächst den Deutschen Karate Verband (DKV) als Dachorganisation ein. 1986 wurde er dann zum Fachverband. Der Bundestrainer Hideo Ochi trat 1993 aus dem DKV aus und gründete den Deutschen JKA-Karate Bund (DJKB).

Stuttgart Die Karateabteilung der TSG Stuttgart wurde 1992 gegründet. Zurzeit gehören ihr etwa 130 Mitglieder an. Diese sind regelmäßig bei Turnieren vertreten. Gerade haben zwei Anfängerkurse des Vereins für Jugendliche und Erwachsene begonnen, in Stuttgart-West und in Möhringen. Mehr Informationen zu den Angeboten gibt es im Internet unter www.karate-stuttgart.de. vh

572
21.09.201