



# KÖRPER UND GEIST IN HARMONIE

*Für Kinder und Erwachsene jeden Alters gleichermaßen wertvoll – fernöstliche Kampfsportarten wie Karate, Judo oder Aikido. Denn sie halten körperlich fit und geben der Psyche einen positiven Kick. Budo, der Weg des Kriegers, lehrt Selbstverteidigung, aber auch Selbstdisziplin.*

**K**arate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. So lautet die erste der zwanzig von Gichin Funakoshi (1868-1957), dem Begründer des modernen Shotokan-Stils, aufgestellten Verhaltensregeln für die fernöstliche, inzwischen im Westen ebenfalls sehr beliebte Kampfkunst.

Ganz im Sinne des Meisters fängt auch in der Budo-Halle im Sparkassen-Sportpark jedes Karate-Training mit dem Gruß zum Lehrer an – „sensei ni rei“. Insgesamt etwa 370 Mitglieder von 6 bis 75 Jahren sind im hsb für die drei Sektionen Judo, Karate und Aikido gemeldet, 160 davon für Karate. Die Budo-Abteilung – Budo ist der Überbegriff für alle japanischen Kampfkunstmethoden – des Heidenheimer Sportbunds leitet Dr. Wolfgang Rau, seit 1956 Mitglied im hsb. „Der Verein in Heidenheim gehört zu den ersten der Republik überhaupt. Er wurde 1953 mit Judo gegründet“, erinnert er sich. „1963 kam Karate dazu, das erst um 1957 in Deutschland bekannt geworden war.“

Der Träger des 4. Dan trainiert seit vielen Jahren jeden Dienstag- und Donnerstagsabend die Erwachsenen, vom Anfänger bis zu den Fortgeschrittenen in der Kunst der Selbstverteidigung. Dabei geht es nicht nur darum, Abwehr- und Gegenangriffstechniken zu erlernen, sondern um ein Ganz-Körper-Training von Kopf bis Fuß. Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Konzentration, Atmung und Körperbeherrschung werden geschult.

„Karate ist inzwischen, genauso wie Aikido, als Gesundheitssport anerkannt“, sagt Wolfgang Rau. „Der Körper wird dabei nicht so einseitig belastet wie bei anderen Sportarten, sondern ganzheitlich trainiert – auch mental. So setzt sich eine Kata, eine Form des Kampfes gegen einen imaginären Gegner, aus bis zu 60 Einzeltechniken zusammen, die in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden müssen. Stand, Blickrichtung, Atmung, Position im Raum, Rhythmus, Betonung, geistige Einstellung – alles muss stimmen. Das erfordert enorme Konzentration.“

### Mut zu etwas Neuem

Körperliche Fitness, Vorbeugung von Bewegungseinschränkungen, Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Gelassenheit stehen auch beim Ü30-Kurs im Vordergrund, den jeden Dienstagabend Trainer Jürgen Ruess betreut.

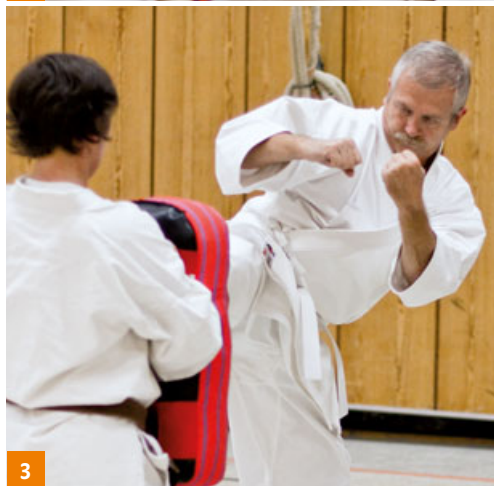
Der derzeit älteste Anfänger des Kurses ist Werner Schwarz, Latein- und Sportlehrer am Max-Planck-Gymnasium. „Ich habe als



1



2



3



4

Jugendlicher Judo gemacht und hatte schon immer den Wunsch, auch mal Karate zu erlernen“, sagt er, „aber erst im letzten Herbst, mit 60, konnte ich das endlich umsetzen.“

Was bewegt jemanden, der bereits im Geräteturnen, Schwimmen, Turniertanz, im alpinen und nordischen Skilauf sowie im Basketball erfolgreich war, nun auch noch in Karate zu gehen? „Ich habe im letzten Jahr viel Zeit am Schreibtisch verbringen müssen“, antwortet Werner Schwarz lächelnd. „Dabei ist ein körperliches Unwohlsein gewachsen, dem ich abhelfen wollte. Die anderthalb Stunden Training pro Woche sind genau richtig, um mich körperlich und geistig zu fordern.“

Als wohltuend empfindet er dabei die Gemeinschaft, die ihm, dem „Greenhorn“ in dieser Sportart, jederzeit Hilfestellung und wohlgemeinte Korrektur anbietet. Natürlich möchte er mehr lernen, bald die Prüfung für den gelben Gürtel ablegen und sich stärker mit japanischer Kultur beschäftigen, im Wesentlichen aber geht es Werner Schwarz um den Willen, an sich selbst zu arbeiten. „Der Weg ist das Ziel“, meint er, „ich möchte mich selbst weiterentwickeln. Das ist auch für einen 60-Jährigen durchaus erstrebenswert.“ Und ebenfalls ganz im Sinne des großen Meisters Gichin Funakoshi, der in seiner

**[1/2]** Wolfgang Rau, 4. Dan-Träger, leitet die hsb Budo-Abteilung und trainiert seit vielen Jahren Anfänger und Fortgeschrittene. **[3/4]** In der Ü30-Gruppe können auch Ältere Karate erlernen. Werner Schwarz hält sich durch das wöchentliche Training körperlich und geistig fit.

20. Regel sagt: „Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen.“

### Sport mit Spaßfaktor

„Yoi“ – Achtung – heißt es jeden Freitagnachmittag in der Turnhalle der Mittelhauptschule für Sechs- bis Zehnjährige. In Kooperation mit der hsb-Karateabteilung können Kinder aller Heidenheimer Grundschulen hier ein Jahr lang kostenlos Karate erlernen – ein Angebot, das noch nicht voll genutzt wird. Da der Kampfsport gefährliche Schlag- und Stoßtechniken vermittelt, durfte er bis zum Jahr 2000 nicht an deutschen Schulen unterrichtet werden. So wurde für die Schüler Sound-Karate entwickelt – ohne freien Kampf mit einem Partner. Kampftechniken werden dabei lediglich an Kampfständen oder an Bällen geübt. „Das Training erstreckt sich auf die Schulung von Motorik, Rhythmus, Beweglichkeit, Konzentration



5



6

[5/6] Training der Ü30-Gruppe mit dem Schlagpolster. Es schützt beim Erlernen von Fausttechniken vor Angriffen. [7] Irmgard Rau führt den Karate-Kids einen Mae Geri, eine Fußtechnik, vor. [8] Oi zuki, die Fausttechnik, klappt doch schon ganz gut. [9] Noch schnell die Gürtel richtig binden: Sanaz Kateby (links) und Gaby Bosch mit ihren karatebegeisterten Söhnen Sherwin und Jakob. [10] Aufgereiht zur Partnerübung unter Anleitung von Irmgard Rau und Sigrid Rückemann.



7



8



9



10

und Koordination. Die Kinder lernen spielerisch Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, verbunden mit Respekt, Fairness und Höflichkeit“, erklärt Trainerin Irmgard Rau. Wer die Oberstudienrätin der HeidTech mit den Kindern durch die Halle springen sieht, kann kaum glauben, dass sie selbst erst vor rund 16 Jahren mit Karate anfing, um Bewegungsprobleme zu überwinden.

Inzwischen trainierte sie Scharen von Kindern und ist wohl die einzige Mutter in Heidenheim, die ihre drei erwachsenen Söhne, selbst erfahrene Karate-Kämpfer, blitzschnell auf den Rücken legen kann. Mit viel Elan und Fröhlichkeit bringt sie, begleitet durch Trainerin Sigrid Rückemann, den Kindern die verschiedenen Schrittstellungen, Faust- und Fußtechniken bei, aber auch manche Verhaltensregeln. So geht es z. B. im Karate nicht ohne Hygiene. Saubere Hände, saubere Füße und kurze Fingernägel sind Pflicht, im Interesse der eigenen Gesundheit und der der anderen. Erstaunlich auch, was die Kinder an japanischen Wörtern lernen. „Ichi, ni, san, shi“... bis Zehn können sie bereits zählen. Begrüßung und Kommandos gehen ihnen ebenfalls schon ziemlich flüssig über die Lippen.

Eine der wartenden Mütter, Sanaz Kateby, findet es sehr gut, dass ihr Sohn Sherwin dadurch eine fremde Kultur kennenlernt. „Und dass sich das Training bereits positiv auf seine Disziplin auswirkt“, ergänzt sie lächelnd. „Bei meiner Tochter war das genauso. Sie geht jetzt vier Jahre in Karate und wird demnächst den grünen Gürtel bekommen. Ich selbst bin drei Jahre dabei und habe den orangenen“, sagt sie nicht ohne Stolz.

Gaby Bosch, eine andere wartende Mutter, kann sogar berichten, dass ihre gesamte fünfköpfige Familie Karate trainiert. „Einer hat den anderen angesteckt, jetzt ist auch unser Jüngster dabei“, sagt sie und deutet auf Sohn Jakob, der gerade Angriff und Abwehr an der Stange übt. Nach dem Soundlaufen mit Musik geht das Training zu Fausttechniken über. Die einzelnen Schritte erfordern viel Konzentration, zumal der „Gegner“ nicht berührt werden darf. „Oma zuki“ statt „oi zuki“ schreit da ein Kleiner im Eifer des Gefechts – und alle brechen in herzhaftes, spontanes Lachen aus.

### Jahrzehnte ehrenamtlich tätig

Wer das Dojo, den Trainingsraum, betritt, verbeugt sich kurz zum Gruß und zieht die Schuhe aus. Solche und andere Verhaltensregeln schreibt die Dojo-Etikette für einen disziplinierten und höflichen Ablauf des



**[11 / 12]** Judo-Training im Dojo: Günter Biskup, deutscher Meister, Vize-Europa- und Vize-Weltmeister, engagiert sich dafür seit 25 Jahren beim hsb. **[13]** Zierlich, aber zielstrebig: Franziska Wiedenmann, hier mit ihrem Trainer Reiner Zimmermann, hat schon einige Wettkämpfe gewonnen.



Judo-Trainings vor. Judo, auf Deutsch „der sanfte Weg“, ist eine vom Jiu-Jitsu abgeleitete Kampfsportart mit Griff-, Wurf- und Bodentechniken. Die kurzen Wettkämpfe finden auf einer quadratischen Matte statt.

Sämtliche Trainer des hsb arbeiten ehrenamtlich. Günter Biskup gehört sicher zu denen, die sich am längsten dafür engagieren. Seit 25 Jahren trainiert er Woche für Woche abends Jugendliche und Erwachsene, an den Wochenenden fährt er mit ihnen zu den Wettkämpfen. Idealismus, den bis vor kurzem seine Frau Carmen teilte, die etwa 15 Jahre lang die Kinder trainierte. „Das ist eine lange Zeit. Es wäre schon interessant, wenn mal frisches Blut und neue Ideen kämen, aber es gibt bis jetzt keinen Nachfolger, außerdem macht es mir noch immer großen Spaß.“

Allerdings bedauert er, dass neuerdings bei den Teilnehmern das Training oft auf der Strecke bleibt. „Die Anforderungen im Beruf oder in der Schule sind heute einfach zu groß, um mehrmals wöchentlich zur Vorbereitung eines Wettkampfes ein Kraft- und Lauftraining zu machen.“

Außerdem fehle es dem Nachwuchs immer mehr am Willen und Engagement für den Leistungssport. „Aber wir haben ja auch den Breitensport, bei dem Ältere und Frauen mitmachen können. Dort werden Extreme vermieden und alles, vor allem die Falltechniken, etwas sanfter ausgeführt.“

Günter Biskup selbst, Träger des 5. Dan, Vize-Europameister 2007, Vize-Weltmeister 2008 und Deutscher Meister 2008, liebt den Wettkampf und denkt nicht ans Aufhören. „Wenn ich mich im Ü30-Bereich bewege und keine Verletzungen kommen, kann ich bei meiner Kondition noch lange mithalten.“

### Erfolgreich im Wettkampf

Von mangelndem Wettkampfwillen kann bei Franziska Wiedenmann keine Rede sein. Die Elfjährige hat laut ihrem Trainer Reiner Zimmermann nicht nur Talent, „sie ist auch unglaublich fleißig“.

Bereits mit 5½ Jahren begann sie mit dem Karate-Training. Als erkannt wurde, welche Fähigkeiten in ihr stecken, wurde Franziska in die Fördergruppe aufgenommen. Inzwischen kann sie an Wettkämpfen teilnehmen, muss aber nicht. „Ich melde mich fünf- bis sechsmal jährlich an, doppelt so viele Wettkämpfe wären möglich.“ Als Schülerin des Hellenstein-Gymnasiums fehlt ihr dazu aber oft die Zeit.

Schule, Training, Wettkampf – ist das nicht ohnehin sehr anstrengend? Franziska Wiedenmann lacht. „Nein, nur bei den Wettkämpfen ist es manchmal schwierig. Sie finden oft mittags statt. Wenn ich vorher vor Hunger etwas gegessen habe, bin ich beim Kampf dann leicht müde.“

Beim Wettkampf, der dreimal je 1,5 Minuten dauert, spielen Gewicht und Alter eine Rolle. Die Kampfrichter werten im „Pool“ mit vier verschiedenen Punkstufen, Strafpunkte werden dem Gegner gutgeschrieben. „Ziel ist es, die Höchstwertung, einen Ippon, zu erlangen. Dann ist der Kampf entschieden.“ Franziska Wiedenmann hat schon regionale Wettkämpfe gewonnen, zuletzt den Regio-Cup Ost. „Aber ich würde gern auch mal auswärts gewinnen“, gesteht sie. Ihr Vorbild ist die 14-jährige Laura Dika, die letztes Jahr

Meisterin und 2011 Dritte bei den baden-württembergischen Meisterschaften wurde.

### Ganzheitlich im Einklang

Der hsb bietet neben Judo und Karate Aikido-Kurse an. Aikido kann aber auch bei der Erhard Aikido-Gruppe Heidenheim (EAG) trainiert werden. Die EAG wurde im November 1972 als Betriebssportgruppe der Firma Erhard gegründet, 2012 steht also das 40-jährige Jubiläum an. „Wir sind ein normaler Sportverein“, sagt der 1. Vorsitzende Georg Jooß, „der dem Deutschen Aikido-Bund (DAB), dem Aikido-Verband Baden-Württemberg und dem Württembergischen Landessportbund angehört. Jeder, der Spaß an Bewegung hat und sich körperlich fit halten möchte, kann zu uns kommen.“

Montag-, Dienstag- und Donnerstagabend findet in der Turnhalle des Werkgymnasiums das Erwachsenen-Training statt, Montag- und Donnerstagnachmittag das Training von derzeit 30 bis 35 Kindern. Wie bei Judo und Karate fängt es stets mit dem „Aufwärmen“ durch Dehn- und Kräftigungsübungen an, daran schließen sich Fallübungen, Wurf- und Hebeltechniken an. „Aikido ist eine defensive Kampfsportart“, erklärt Georg Jooß. „Der Begründer legte sehr viel Wert auf die Führung der Kraft und auf harmonische Bewegungen.“

### Konzentration, die entspannt

Das japanische Wort „Aikido“ setzt sich aus den Silben „ai“ für Harmonie, Liebe oder Freundschaft, „ki“ für Geist, Seele und Energie und „do“ für Weg und Philosophie zusammen. Ziel des Aikido, von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969) aus dem Jiu-Jitsu entwickelt, ist die Harmonie von Körper und Geist in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen. Der richtige Zeitpunkt und Kontrolle sind wichtiger als Stärke.



Wahres Aikido dient laut Morihei Ueshiba nicht dazu, den Gegner zu zerstören, es sei viel besser, ihn geistig zu besiegen, sodass er seinen Angriff gern aufgibt. „Der Angriff eines Gegners“, so Georg Jooß, „wird ohne Gewalt mit kreisrunden und spiralförmigen Techniken abgewehrt und endet mit einem Wurf oder Hebel.“

Statt Wettkämpfen finden Lehrgänge statt, zu denen hochrangige Meister kommen – in Heidenheim seit fast 40 Jahren immer am Pfingstwochenende. Meister aus ganz Europa, wie z. B. aus Norwegen, Schweden oder Frankreich, sind dazu schon angereist. Georg Jooß: „Im Verein stehen aber auch viele Dan-Träger als Trainer zur Verfügung.“ Die Mitglieder kommen querbeet aus allen

Berufsgruppen. Der Jüngste in der Erwachsenenengruppe ist zurzeit Stefan Häfner, am Klinikum Heidenheim zuständig für medizinische Dokumentation und Informatik. „Das Training ist eine super Art, abzuschalten und Stress abzubauen. Die Kombination aus Bewegung und Konzentration auf die Technik ist sehr entspannend.“

Meistens wird zu zweit trainiert, manche Übungen gehen auch allein. Früher trainierte er regelmäßig mit seiner Mutter, der Grünen-Landtagskandidatin Elisabeth Kömm-Häfner, die ihn, wie er zugibt, auch „stark beeinflusst hat, 1997 mit Aikido anzufangen“. Inzwischen bedeutet ihm dieser Sport so viel, dass er unbedingt dabei bleiben möchte. „Es geht darum, dass man sich

**[14 / 15]** Georg Jooß, Vorsitzender der Erhard Aikido-Gruppe Heidenheim, trägt beim Training den schwarzen Hakama, eine Art plissierter Hosenrock. **[16]** Stefan Häfner übt am Partner einen Wurf mit Hal-tetechnik. **[17]** Linker und rechter Fuß vor: Training in der Position „gyaku hamni“.

bewegt und weiterkommt in seiner Technik. Man kämpft sozusagen gegen sich selbst – da ist es gleich, wie gut man drauf ist.“ Faszinierend findet er auch, wie viele Wege es gibt, die einzelnen Techniken auszuführen.

Wie sagte ein Meister? „Lerne eine einzige Technik und erarbeite damit zwanzig neue. Aikido hat keine Grenzen.“ *js*

**Wir freuen uns auf Sie – jederzeit!**



**tempoZEITARBEIT**  
Mit tempo zum Erfolg

89518 Heidenheim · 07321-925060 · [hdh@tempozeitarbeit.de](mailto:hdh@tempozeitarbeit.de)  
89073 Ulm · 0731-14020760 · [ulm@tempozeitarbeit.de](mailto:ulm@tempozeitarbeit.de)

tempoZeitarbeit GmbH  
[www.tempozeitarbeit.de](http://www.tempozeitarbeit.de)