

Spaß beim kämpfen

Herzogenaurach - Die Karate-Weltmeisterin Maria Weiß (33) hielt am Wochenende einen Kumite-Lehrgang in Herzogenaurach ab. In der Sporthalle der Carl-Platz-Schule lehrte sie in vier Einheiten wie Karatetechniken im Wettkampf sinnvoll eingesetzt werden können.



Eine Sache war beim Kumite-Lehrgang in Herzogenaurach besonders auffällig: die vielen lachenden Teilnehmer.

Die Karateabteilung des ASV Niederndorf hatte bayernweit zu dem jährlich stattfindenden Lehrgang mit Weltmeisterin Maria Weiß eingeladen. Die ehemalige Bundeskaderathletin kam schon strahlend in der Sporthalle der Carl-Platz-Schule an. „Ich freue mich einfach, wieder hier sein zu können“, sagte sie lachend.

Jutta Seeberger, Trainerin bei ASV Niederndorf, begrüßte ihre Karate-Kollegin mit herzlichen Worten und freute sich über die anwesenden Lehrgangsteilnehmer.

Nicht nur Maria Weiß war glücklich über den Karate-Lehrgang in Herzogenaurach, sondern auch die Teilnehmer, die der Weltmeisterin am Samstag besonders nahe kamen. Witzig und kompetent zeigte Maria Weiß, wie eine Kampfsituation im Karate aussehen kann. Dabei nahm sie den Schrecken vor übermächtigen Gegnern und schweren Verletzungen. Im Karate ist kein Vollkontakt erlaubt, Verletzungen sind demnach eher selten.

Nachdem der Schwerpunkt beim Herzogenauracher Kumite-Lehrgang in den letzten Jahren auf Taktik lag, setzte Weiß diesmal die Technik beim Angriff in den Vordergrund. Sie verknüpfte Inhalte der letzten Lehrgänge mit vorgegebenen Techniken. Nicht die Fußtechniken, für die Weiß bekannt ist, standen im Vordergrund, sondern

Fausttechniken. Die bekannten Techniken verband sie zu komplexeren Abläufen, wobei es weniger auf Kraft ankam als auf Koordination und Schnelligkeit. Maria Weiß gab zu, „heimlich im Keller geübt zu haben“, damit sie ihre Koordinationsübungen vor ihren Schülern tadellos vorführen kann.

Im zweiten Teil des Lehrgangs ging Maria Weiß auf die Frage ein, wie die vorher gezeigten und geübten Angriffe sinnvoll abgewehrt oder verteidigt werden können. Die Übungen mussten nicht schnell, aber flüssig ausgeführt werden, um ein Gefühl für den Ablauf zu bekommen.

Immer dann, wenn den Karateka von den koordinativ anspruchsvollen Übungen schon die Köpfe rauchten, schob die studierte Sportökonomin eine kognitiv weniger fordernde Übung oder Spiele ein, um auch den teilnehmenden Kindern gerecht zu werden.

Verbissene Gesichter waren am Lehrgangstag nicht zu sehen, sondern entspannte und konzentrierte Minen und viele Lacher, die Weiß mit ihren Anekdoten rund um den Karatesport und ihrer sympathischen Art hervorrief.

Lucas Losekamm vom SG Siemens Erlangen stellte sich zum ersten Mal in seinem Leben einer Karateprüfung. Für einen Neuling zeigte der 14jährige, der erst seit einem halben Jahr den Kampfsport betreibt, eine so starke Prüfung zum weißen Gürtel, dass Maria Weiß spontan vorschlug, ihn auch noch zum 8. Kyu (gelber Gürtel) zu prüfen. Lucas Losekamm legte auch diese Prüfung tadellos ab und konnte seine Freude über so viel Lob und Erfolg kaum verbergen.

Bericht: Nadine Fürst