

Karate damals (in den 70ern) und heute (2. Teil)

Wie schon im ersten Teil erwähnt, war Karate damals ein echter Außenseitersport. Vier- bis fünfmal pro Woche Training war normal, manchmal trainierten wir auch am Wochenende. Ohne theoretisches Wissen im Vorfeld, wuchsen wir in die Thematik hinein und verfielen dem Reiz des Karate-Dos. Wer dies nicht tat, hat damals wie heute bald wieder damit aufgehört.

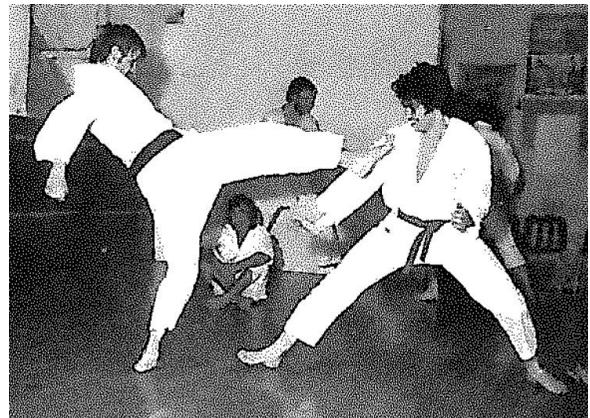
Ohne Selbstdisziplin ging gar nichts. Sie war meinem Empfinden nach damals generell höher als heute, wobei es auch jetzt rühmliche Ausnahmen gibt. Um theoretisches und praktisches Wissen zu erlangen, mussten sich die Leute voll auf Karate konzentrieren und sehr viel Zeit damit verbringen. Die Möglichkeit daneben anderes zu tun, war ziemlich beschränkt und von den Vereinsleitern auch gar nicht gewünscht.



Die Leute früher konnten sich vielfach mehr zwingen und waren bereit, immer und immer wieder dasselbe zu trainieren, um wirklich gut zu werden. Eine einzelne Technik füllte damals eine ganze Trainingseinheit und an einer Kata übten und feilten wir ca. ein halbes Jahr lang, bevor wir an eine andere überhaupt dachten. Ordnung, Drill, Kompromisslosigkeit und Disziplin waren ständige Wegbegleiter. Achtung vor dem anderen aber auch vor sich selbst war Basis und nur mit Fleiß und Geduld kam man auf diesem Weg weiter.

Einen Pro-Gesundheitsaspekt hatte Karate damals nicht. Hier galt eher der Überlebenskampf und Verletzungen machten einen reifer und härter, aber wie man

mir am Foto rechts ansieht, hatten wir auch damals trotz allem schon unsere Freude daran.



Im Laufe der letzten vier Jahrzehnte hat sich einiges getan. Karate gibt es heute in allen Facetten, vom Gesundheits- und Breitensport bis zum Leistungs- und Spitzensport. Das Publikum im 21. Jahrhundert will gerne unterhalten werden. Sowohl im Beruf als auch in der Freizeit versucht man möglichst viel Programm in die verfügbare Zeit zu packen. Das Angebot ist riesengroß und man will einiges davon probieren und oft wird versucht, mit überschaubarem Aufwand, ein Maximum zu erreichen. Die Bereitschaft lange dasselbe zu üben und sich zu quälen nimmt immer mehr ab, es macht keinen Spaß und führt bei vielen rasch zu Langeweile. Entgegen diesem Trend finden sich erfreulicherweise aber auch heute noch begabte und motivierte Sportler, die sich in die Materie hineintigern und tolle Leistungen bringen.

Hinsichtlich Vielfalt sind der Phantasie heute kaum mehr Grenzen gesetzt und es werden eine Reihe von altersgerechten Programmen angeboten. Das reicht von spielerischen Formen, wie Parcour oder Kumite am Ball für Kinder, bis hin zu gelenkschonende, meditative Trainingsformen für Junggebliebene oder Bewegungseingeschränkte. Diese Entwicklung ist auch gut so, denn durch diese alters- und situationsadäquaten Möglichkeiten kann Karate lebensbegleitend bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Fortsetzung folgt ;-)