

Gemeinde Mainhausen, Montag, 11. Januar 2021

## Karate trotz Corona

„Ein wahrer Karateka kann überall und zu jeder Zeit trainieren“ Diesen Leitspruch des Großmeisters Kase Ha nahmen sich die Karateka der TG Zellhausen sehr wörtlich zu Herzen. Nachdem das Hallentraining wieder nach einer kurzen Periode der Lockerung aufgrund der verschärften Corona-Beschränkungen zum Erliegen kam, wurden flugs die heimischen Wohnzimmer in Dojos verwandelt und via Zoom unter Anleitung der Trainer Holger Schmitt (3.Dan) und Roland Sickenberger (2.Dan) vor dem Bildschirm weiter trainiert.



Zwar ohne leibhaftigen Partner und auf engem Raum, aber viele Karatetechniken und Bewegungsabläufe lassen sich auch auf knapp 3 Quadratmeter Fläche ausführen.

Grundtechniken und Stände (tachikata) lassen sich solcherart als die fundamentalen Basics gut einstudieren. Für die Fortgeschrittenen werden dann Konter und Angriffstechniken ausgebaut, die als heute mit nur einer Hand und Körperseite mit maximaler Geschwindigkeit und Kräfteinsatz einen potentiellen Angreifer zum Aufgeben bringen.

Das Karatetraining verlangt Disziplin und Selbstbeherrschung für jeder Form des Trainings, beim online-Training aber umso mehr, denn die Trainer können nur punktuell korrigierend eingreifen - und wie intensiv, also mit wieviel Kime, man trainiert, ist jedem selbst überlassen. Ob am Ende der Trainingseinheit Schweiß auf der Stirne perlt oder alles trocken geblieben ist, das muss jeder selbst für sich verantworten. Online-Training ist kein vollwertiger Ersatz für das echte Partnertraining, aber immer noch besser, als gar kein Training.

Und die Wiederholung macht den Meister, wie es heißt, gerade auch im Karate. Insofern seien wir zufrieden, dass die modernen Kommunikationsmittel den Kontakt und Austausch trotz Abstand und Begegnungsverboten ermöglichen. Wer regelmäßig mitmacht beim „Karate-Zoomen“ wird sicherlich seine Fertigkeiten verbessern. Und wenn wir dann wieder in der Trainingshalle zusammenkommen, werden die Fortschritte sichtbar sein. Dank unserer Trainer, die dafür ein ausgefeiltes Programm entwickelt haben.