

# Körperbeherrschung und Konzentration

**TRAININGSBESUCH (4):** Zweimal in der Woche wird das Dorfgemeinschaftshaus in Gerolsheim zum Dojo, zum japanischen Ort des Weges. Zwischen 120 und 150 Karateka trainieren immer montags und mittwochs Angriffs- und Abwehrtechniken und bestimmte Schrittfolgen. Alles im Blick hat dabei Dieter Ebner, Schwarzgurt im achten Dan, Vorsitzender des Vereins Kampfkunstzentrum Gerolsheim.

VON SONJA WEIHER

**GEROLSHEIM.** Linke Hand gestreckt nach vorne, rechte Faust an die Hüfte ziehen und mit dem rechten Fuß einen Halbmond ziehend einen Schritt nach vorne. Oder doch andersrum? Und was war noch mal der Unterschied zwischen einem Oi-Zuki und einem Gyaku-Zuki? Der kleine Knirps, Zahnücke und blonder Bürstenschmitt, grinst und macht vor, wie's geht. Karate ist ein Sport, der Körperbeherrschung und Konzentration gleichermaßen fordert, das wird an diesem Mittwochabend schnell deutlich. Und hier ist erst das Anfängertraining zum Aufwärmen. Wobei man bei gut 30 Grad im steifen weißen Baumwoll-Anzug auch ohne große Anstrengung schwitzt.

Rüber in die große Halle, verbeugen auf der Schwelle und aufstellen zum Angrüßen im Kreis, je nach Gürtelfarbe und Grad. Los geht's mit dem weißen, es folgen gelb, orange, grün blau, violett, braun und schwarz. Schlag 18.45 Uhr sind alle da. Pünktlichkeit ist eine der Grundregeln des Karate, Respekt vor dem Lehrer, Disziplin, vorbildhaftes Verhalten und Körperpflege sind weitere. Der Reihe nach knien alle auf den Boden. Auf Ebners Kommando werden die Augen zu einer kurzen Meditation geschlos-



Wenn die Körperbeherrschung stimmt, stoppt die Faust kurz vor der Nase. RHEINPFALZ-Redakteurin Sonja Weiher im Training mit Dieter Ebner vom Kampfkunstzentrum Gerolsheim. FOTO: BOLTE

sen. Aufstehen, trainieren. Aufwärmübungen werden nicht gemeinsam gemacht, wer will, kann sich vorab etwas dehnen. „Wenn ich angegriffen werde, kann ich auch nicht sagen: Halt, ich muss noch Gymnastik machen“, sagt Dieter Ebner. Und umreißt damit einen Zweck des Shotokan-Karates, das in seinem Verein unterrichtet wird: Selbstverteidigung.

Gut 80 Kinder und Erwachsene sind in der Halle, doch bis jetzt war so gut wie kein lauter Ton zu hören. Jeder scheint zu wissen, was zu tun ist. Die Karateka legen Hand- und Fußschutz aus weichem Schaumstoff an, suchen sich einen Partner und warten auf die Anweisungen des Lehrers. Mittwoch ist Kampftag. Einmal im Monat trainieren die Fortgeschrittenen die An-

griffs- und Verteidigungstechniken auch unter Wettkampfbedingungen. Dann gehört ein Zahnschutz zur Ausrüstung. Montags steht die Grundschulung auf dem Programm, die Kür mit verschiedenen Bewegungsabfolgen, den Katas, Kampf und Kür, beides sei bei Wettbewerben gefragt, erklärt Ebner.

Der 64-Jährige hat in über 45 Jahren unzählige Titel gewonnen. Mit dem achten Dan hat Ebner den vorletzten Meistergrad erreicht. Doch der schwerste Kampf jedes Karateka sei zunächst der, gegen sich selbst. „Ich muss lernen, zu verlieren.“ Diese und andere Lebensweisheiten fließen auch an diesem Mittwoch immer wieder in das Training ein, während der erfahrene Lehrer Haltung, Tech-

nik und Stand seiner Schüler beobachtet und kritisiert. In Kung-Fu-Filmen sah der junge Ebner zum ersten Mal die fernöstliche Kampftechnik und war fasziniert. Durch seine erste Prüfung fiel er direkt durch – und sein Ehrgeiz war geweckt. „Ich war kein Talent, ich habe mich durch Fleiß hochgearbeitet.“ Fleiß und Hartnäckigkeit sind es auch, die er bei seinen Schülern besonders hervorstreicht und die ihm Respekt abzollen. Frauen und Mädchen sind da oft fokussierter, findet Ebner. Als ein junger Grün-Gurt fragt, ob er ein paar Minuten vor Trainingsende gehen kann, wird er kurz grantig. „Früher gehen? Ich wollte immer länger bleiben“, knurrt er.

Dass die Übergänge zwischen den einzelnen Trainingsgruppen fließend

sind, ist eine Besonderheit in Gerolsheim. Ab 18 Uhr üben die Weiß- und Gelbgurte, um 18.45 Uhr sind alle da, von Weiß- bis Schwarzgurt. Im Viertelstundentakt werden dann die unteren Gürtelfarben verabschiedet, ab 19.30 Uhr sind die erfahrenen Karatekas für eine Stunde unter sich. 15 Schwarz-Gurte hat der Verein aktuell. Im gemeinsamen Training sollen die erfahrenen Kämpfer den schwächeren helfen, sich zu verbessern.

Zu zweit oder zu dritt geht es im Wechsel: Attacke, Abwehr, Attacke, Abwehr. Tack, Ah, Tack, Ah. Kurz vor Nase und Bauch stoppt die Faust. Perfekte Körperbeherrschung. Po rein, tiefer Stand, weiter geht's. Konzentration, Koordination, Balance und ein gutes Timing sind zentrale Übungsinhalte. Die Schüler lernen die japanischen Fachbegriffe, doch weil die Korrektur im Vordergrund steht, wird in der Halle überwiegend Deutsch gesprochen.

Auf der Bank warten schon die Teilnehmer des Selbstverteidigungskurses E-Do. Auf der dicken Matte wird heute Bodenkampf trainiert. Dieter Ebner wechselt den weißen Anzug gegen bunte, eng anliegende Funktionskleidung und ist gleich mitten drin. Als Angreifer beugt er sich über eine der Frauen, die am Boden liegen. Zwei Arm- und Beinbewegungen später liegt er auf dem Rücken. Effektive Abwehr. Doch der Trainingsbesuch sagt nach gut zwei Stunden und um einen Liter Schweiß leichter. „Sayonara“, „auf Wiedersehen“.

## KONTAKT

- Anfängerkurse für Erwachsene und Kinder ab acht Jahren im Kampfkunstzentrum Gerolsheim starten wieder Ende Oktober. Wiedereinsteiger sind willkommen.
- Nähere Informationen unter [www.kampfkunstzentrum-gerolsheim.de](http://www.kampfkunstzentrum-gerolsheim.de) und bei Dieter Ebner, Telefon 06238 929083.

## DIE SERIE

### Trainingsbesuch

Täglich berichten wir auf der Frankenthaler Lokalsportseite über die Leistungen der Athleten aus unserer Region. Aber wie trainieren sie? Und: Könnten wir das auch? Diesen Fragen gehen wir in der Serie „Trainingsbesuch“ ganz praktisch nach und machen einfach mal mit. [tc