

# Karate und die Gesundheit

## *Sportphysiotherapeut M. Meloni über den Wert des traditionellen Karate*

Die meisten modernen Sportarten weisen Vor- und Nachteile aufgrund der komplexen Anatomie und Funktion des menschlichen Bewegungsapparates auf. Der Bewegungsablauf wird in der Regel durch Einseitigkeit derart beeinflusst, daß früher oder später ernste schmerzhaftes Konsequenzen zu erwarten sind: - übertriebene, unphysiologische Reibungen einerseits, Strapazierung des normalen Bewegungsradiuses andererseits führen mit der Zeit zu Erkrankungen des Gelenkknorpels, der Sehnen und deren Ansätze an den Knochen, der Bänder und der Muskulatur.

Dies sind triftige Gründe, um die richtige Sportart zu wählen; auch im Bezug auf die Ausdehnung der sportlichen Aktivitäten bis ins fortgeschrittene Alter. Eine der Sportarten, die sich fast exemplarisch aus diesem Teufelskreis abhebt, ist Karate. Wenn man eine Trainingseinheit in einer guten Schule beobachtet, wird man überrascht sein, wie deren Gliederung die Kenntnisse der modernen Trainingslehre (obwohl dieser Sport älter ist, als diese Kenntnisse) in allen Funktionen entspricht: Aufwärmen, Dehnung, Technik, Taktik, Koordination, Atmung etc.

Alle Übungen werden seitengleich ausgeführt, eine entscheidende Tatsache, die unseren Körper koordinativ zu bessern und ökonomischeren Leistungen veranlaßt. Sämtliche Gelenke werden aufgewärmt, deren aktive und passiven Weichteile werden so gedehnt, daß es in ganz seltenen Fällen bei technischen Ausführ-

ungen zu Verletzungen kommt. Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden stufenweise (Kyu-Grade) in so angemessenen Zeiten antrainiert, daß Überlastungen nicht zu befürchten sind.

Ein anderer qualitativer Aspekt dieses Sports ist die Karate-Lehre, die sich in den Kata- und Kumite-Übungen praktisch niederschlägt: das Erlernen von immer komplexeren Bewegungsabläufen (Kata, Kombinationen, Kumite-Übungen mit einem oder mehreren Partnern) erfordert Konzentration und Merkfähigkeit, eine schulische Leistung, die Karate auch für Kinder sehr empfehlenswert macht: konzentriertes Zuhören, Umsetzung in Bewegung, stetige Verbesserung sämtlicher Körperleistungen, Disziplin zum eigenen Nutzen, all dies enthält jede Trainingseinheit im traditionellen Karate.

Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, daß regelmäßiges Training ein Ventil für aggressive Tendenzen von Jung und Alt darstellen kann und eine psychophysische Gelassenheit als Grundtonus gewonnen wird.

Im Ganzen ist Karate zwar eine harte Sportdisziplin, deren Nutzen für Körper und Seele aber wesentlich höher zu bewerten ist als manche populäre Sportarten mit intensiveren Verletzungshäufigkeiten.

Ein Sport für die jüngere sowie für die ältere Generation, die Ihre Möglichkeiten bewußt dosieren möchte.