

# Starke Frauen lieben ihren Karatesport

**KAMPFKUNST** Beim Abbacher Verein Bushin-Kan sind viele Frauen aktiv. Ende April beginnt ein neuer Schnupperkurs, nicht nur für Frauen.

VON GABI HUEBER-LUTZ

**BAD ABBACH.** Sensei Helmut Körber lebt für seinen Sport, der gleichzeitig eine Lebenshaltung ist. Passend zum Weltfrauentag möchte der Vorsitzende des Bad Abbacher Karatevereins Bushin-Kan Frauen ermutigen, die fernöstliche Kampfkunst auch zu einem Teil ihres Lebens zu machen. Die besten Botschafterinnen für dieses Anliegen hat er dabei in den eigenen Reihen.

Eine große Anzahl von Frauen jeden Alters praktiziert zum Teil schon seit weit mehr als zehn Jahren hier Karate. Zwölf Jahre ist die jüngste, 71 die älteste Teilnehmerin. Das Miteinander der Generationen funktioniert reibungslos. Manchmal kehren sich die Rollen dabei auch um. Hat Christine Neitzel (71) vor ihrem Ruhestand Kathi Müller (35) am Donau-Gymnasium unterrichtet, so ist die jüngere Frau nun die Ausbilderin ihrer ehemaligen Lehrerin in Karate.

Fühlen sich die Frauen mit ihrer Karate-Ausbildung sicherer? Sofort beginnt eine Diskussion unter den Frauen. Alle sind sich einig, dass es im Fall eines Angriffs allemal besser wäre, einem Kampf aus dem Weg zu gehen. Mit Feigheit hat das nichts zu tun, sehr viel aber mit Klugheit. Denn das Bild



**Geballte Frauenpower: Beim Bad Abbacher Karateverein trainieren Frauen jeden Alters.**

FOTO: GABI HUEBER-LUTZ

des Karatekämpfers, der immer und überall der Sieger bleibt, ist wohl nicht unbedingt realistisch.

Was für das alltägliche Leben der Karatesportler und -sportlerinnen viel entscheidender ist, ist der ganzheitliche Ansatz der Kampfkunst. Man lerne beim Karate zwar schon gefährliche Schlag- und Tritttechniken, sagt zum Beispiel Rita Schmidt (64). Genauso

wichtig ist ihr aber das Streben nach der Einheit zwischen Körper und Geist. Selbstdisziplin, Respekt und Verantwortung, wie das Karate sie vermittelt, sind dabei Eigenschaften, die das körperliche und seelische Gleichgewicht fördern.

Langweilig wird diese Sportart offensichtlich nicht. Zuzanna Kardosova (42) macht seit über 20 Jahren Karate

und ist Trägerin des zweiten Dans. „Beim Karate gibt es ständig etwas zu lernen“, sagt sie. Vielen der Frauen ist es wichtig, sich beim Karate richtig gut auspowern zu können. „Um den gleichen Effekt zu erzielen, müsste ich sonst sechs andere Sportarten machen“, ist Britta Steiner (55) überzeugt. Und auch das Abschalten ist vielen wichtig. Die korrekte Ausführung einer Tech-



Ich mache Karate, weil es ein Ganzkörpertraining ist, bei dem zusätzlich der Geist gefordert wird.“

**KATHI MÜLLER**  
Karatetrainerin

nik, die Konzentration auf den potenziellen Gegner, „verlangt von mir meine volle Konzentration auf das, was ich gerade tue“, hat Christine Neitzel festgestellt. Darüber hinaus macht Sport aber einfach auch Spaß, sagen Julia (17) und Anna (18). Nicht zuletzt deswegen, weil er in der Gemeinschaft praktiziert wird.

Am 25. April beginnt wieder ein Anfängerkurs für Erwachsene über 40 Jahren. Dazu sind natürlich nicht nur Frauen, sondern auch Männer eingeladen. Der Kurs dauert vier Wochen und findet jeweils montags von 18 bis 19.15 Uhr im Gymnastikraum der Grundschule statt. Dank der Angrüner-Stiftung ist die Teilnahme kostenlos. Und wer sich am Ende entscheidet, dem Karate treu zu bleiben, bekommt vom Verein und der Stiftung einen Karateanzug. Unverbindliche Anmeldung unter [info@karate-badabbach.de](mailto:info@karate-badabbach.de).