

Männer und Kampfsport

Text: Prof. Mag. Michaela Meisl



Junge Burschen üben Karate, Männer der Altersgruppe 50 + ebenfalls. Sie kommen aus unterschiedlichen sozialen Umfeldern. Und doch haben sie vieles gemeinsam.

Bild: © konradbak - Fotolia.com

Karate und Kinesiologie kommen aus unterschiedlichen Regionen der Welt, entwickelten sich aus verschiedenen Bedürfnissen heraus. Und doch ist auch ihnen vieles gemeinsam.

30 Jahren lang betreibe ich schon Karate, seit mehr als 20 Jahren unterrichte ich Männer und Frauen in dieser faszinierenden Kampfkunst. Dabei durfte ich ganz besondere Freundschaften schließen, Menschen und Länder auf der ganzen Welt kennen lernen und dabei beobachten, wie Männer und Frauen in unterschiedlichen kampfsportspezifischen Situationen reagieren. Diese Beobachtungen veranlassen mich dazu, kinesiologische Übungen gezielt im Training einzusetzen, um den jeweils besten Trainingseffekt für Damen und Herren gleichermaßen zu erzielen.

Karate und Kinesiologie

Meine ersten Erfahrungen im Brain-Gym®-Kurs ließen mich staunen: All die Prinzipien, die dort angewendet werden, kannte ich schon aus meiner Karate-Praxis. Ob es um Überkreuzbewegungen ging oder um die Dehnung (Längung) spezieller Muskelgruppen, es war mir aus dem täglichen Training bekannt. Ging es im Karate-Training um die Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit, so kamen mit dem Brain-Gym®-Wissen noch weitere Aspekte und Nuancen dazu, die ich nicht mehr missen möchte. Karate, so wie ich es

kennen gelernt hatte, war eine spannende Variation von Brain-Gym®-Übungen. Jetzt musste ich nur noch die Erkenntnisse aus beiden Bereichen miteinander verbinden und sehen, wie ich Karate mit kinesiologischen Übungen verbessern und bereichern konnte.

Männer: Jung, alt, stark, reich?

Der Duden gibt Wörter an, die am meisten im Zusammenhang mit dem Wort „Mann“ verbunden werden. Diese Wörter in Bezug zu Männern im Karatesport möchte ich

aus meinen Erfahrungen als Karateka und Trainerin im Kampfsport beleuchten.

„Jung“: Die meisten Männer beginnen mit dem Training des Karate in jungen Jahren. Als Teenager sind sie motiviert, Techniken zu lernen, mit denen sie sich verteidigen und ihre Kollegen beeindrucken können. Oftmals sind es auch besorgte Eltern, die ihre Kinder zum Training schicken, damit sie nicht hilflos den Launen ihrer Schulkollegen ausgeliefert sind.

Beim Karate-Training lernen sie in einer geschützten Umgebung, respektvoll mit anderen umzugehen, ihre eigene Aggressivität zu kontrollieren und zu dosieren und sich in einer bestehenden Gruppe einzufügen. Häufig berichten die Jugendlichen oder ihre Eltern, dass der schulische Erfolg sich durch das Karate-Training verbessert. Viele dieser jungen Burschen brechen das Training leider ab, sobald sie in eine höhere Schule wechseln oder die Berufsausbildung beginnen, da sich ihre Interessen verlagern.

„Alt“: In Europa gibt es erst seit wenigen Jahren Menschen, die auch im Alter 50+ noch regelmäßig Kampfsporttraining absolvieren. In Japan dagegen trainieren die Meister einer Kampfkunst auch in hohem Alter und geben ihren Schülern Unterricht. Ich habe das Glück, einige solcher Meister kennen zu dürfen und bin immer wieder erstaunt über die körperliche Kraft und Geschmeidigkeit sowie geistige Frische meiner Lehrer. Jeder dieser „alten Männer“ hat seine ganz persönliche Art, sich zu bewegen und zu unterrichten – mit Witz und Charme und sehr viel Verständnis. Sie beweisen, dass ein aktives Training die körperliche und geistige Beweglichkeit erhält. Dies ist für mich der Beweis dafür, dass Alter nicht bei jedem mit Gebrechlichkeit und Unbeweglichkeit einher gehen muss. Das motiviert mich dazu, Menschen nicht nur mit sportlichen Übungen, sondern auch mit kinesiologischen Bewegungsformen bis ins hohe Alter zu betreuen und so die körperliche und geistige Entwicklung auch in späteren Lebensphasen zu unterstützen. Ich bin dankbar dafür, dass ich so viel von diesen „alten Männern“ lernen darf.

„Stark“: Oh ja, die meisten Männer üben Karate, damit sie körperlich stark bleiben oder werden und um sich mit dieser Stärke im Leben zu beweisen. Muskelaufbau und Schnelligkeit sowie allgemeine Fitness sind in vielen Fällen in den ersten Jahren des Trainings die Hauptgründe für die Beschäftigung mit einer Kampfkunst. Nach einigen Jahren harten Trainings ändert sich dies jedoch vielfach. Viele meiner männlichen „Karate-Freunde“ werden sich

durch die Übung der Kampfkunst ihrer Schwächen und Stärken bewusst, gehen sehr respektvoll mit sich und ihrer Umgebung um und finden zu wahrer innerer Stärke.

„Reich“: Ein jahrelanges Karate-Training macht das Leben in vielerlei Hinsicht reicher. Ob es sich um Gesundheit, körperliches Wohlbefinden, Beweglichkeit, oder um Erfahrung im Umgang mit anderen, den Kontakt zu Gleichgesinnten, Freundschaften über die Grenzen des Heimatlandes hinaus handelt, mit der Übung nimmt die Lebensqualität zu. Der geschützte Umgang mit der eigenen Aggressivität führt dazu, dass Karateka sich selbst besser kennen und einschätzen können. So gesehen ist ein Mann, der Karate übt, ein „reicher“ Mann.

„Bewaffnet“: Kara bedeutet „leer“, Te ist „die Hand“ – Karate stellt also die Kunst der „leeren Hand“ dar. Ein Mann, der Karate übt, ist nicht bewaffnet, kann sich jedoch verteidigen, wenn es sein muss. Er hält sich an ein bewährtes Karate-Prinzip: „Karate ni sente nashi“ – Karate kennt keinen ersten Angriff. Das bedeutet: ein Karateka wird nie von sich aus einen Angriff ausführen, sondern sich immer nur verteidigen.

Was Frauen im Kampfsport von Männern lernen können:

Männer gehen meiner Erfahrung nach rascher bei der Umsetzung von neu Erlerntem vor. Dabei ist es nicht so wichtig, ob alle Details schon beherrscht werden. Sie probieren sofort. Frauen dagegen sind sich oft nicht sicher, ob sie alles richtig machen und trauen sich nicht so nahe an den Partner heran. Vielleicht hilft es den Damen, sich einmal nicht so sehr um die Details zu kümmern und einfach „drauf los“ zu üben. Männern fällt es leichter, Kraft in der Technik umzusetzen. Was ihnen an Beweglichkeit fehlt, machen sie durch Kraft wieder wett. Das kann im Training schmerzhaft werden. Aber auch mit Schmerz können Männer offensichtlich beim Training besser umgehen als Frauen.

Wir Damen können von den Männern lernen, wie wir Kraft einsetzen. Wie die Männer das mit dem Schmerz hinkriegen, weiß ich auch nach 30 Jahren noch nicht ;)

Was Männer von Frauen im Kampfsport lernen können:

Frauen sind vorsichtiger, wenn es um einen direkten Angriff geht und probieren zuerst lieber etwas zaghaft. Dafür können

sie auch mehr Details umsetzen. Männer können von ihnen lernen, etwas langsamer an die Sache ran zu gehen, auch die Details im Blick zu behalten und sanfter mit sich selber umzugehen.

Frauen sind meist beweglicher als Männer, ihre Bewegungen daher oft geschmeidiger und weicher. Auch wenn es für Männer schwieriger ist, eine gute Dehnung aufzubauen, können sie von den Damen lernen, dass Beweglichkeit für die Ausführung einer Kata (Form) oder den Freikampf genau so wichtig ist wie Kraft und Schnelligkeit. Vielleicht motiviert sie das dazu, konsequent die Dehnübungen auszuführen, bis sich der Erfolg einstellt.

Meiner Erfahrung nach können kinesiologische Übungen aus Brain-Gym®, Movement-Dynamics oder Touch for Health bei Damen und Herren dazu führen, die eigenen Stärken zu nutzen und die Schwächen zum Positiven zu verändern.

Gerade Männer reagieren auf diese Art von Training zu Beginn manchmal befremdet. Für viele Männer bedeutet eine hohe Wiederholungszahl in den Übungen und ein großer Krafteinsatz die Garantie für den Trainingserfolg.

Bei den kinesiologischen Übungen muss jedoch weder viel Kraft eingesetzt noch sehr oft wiederholt werden. Dennoch stellt sich der Erfolg recht rasch ein. Sobald die die Fortschritte erkennen, sind die meisten Männer auch für diese alternative Trainingsform offen.

Meine Lehrer zeigen mir, wie positiv sich gezielte körperliche Aktivität – ob als Karate-Praxis oder als kinesiologische Übungsform – in jedem Lebensalter auswirkt. Ich danke all den Männern, bei denen ich Karate lernen und mit denen ich diese faszinierende Kampfkunst üben darf.



Prof. Mag. Michaela Meisl
Kinesiologin;
Instructor für Touch for Health,
R.E.S.E.T. und Brain Gym®

Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck
Tel.: 00650 32 42 536
Mail: info@meislcoaching.com
www.meislcoaching.com