

«Karate für alle» funktioniert gut: es fördert körperliche und mentale Stärke

Körperspannung, Selbstbewusstsein und ein bisschen Coolness

Haben Karatetrainer etwas Geduld und spezielles Fachwissen, können sie gut auch Menschen mit Behinderung diesen Kampfsport beibringen. Das macht Sinn: Die Sportart mit ihrer Mischung aus Harmonie und Kraft tut gut, das zeigen die Karateschüler der «Gruppe insieme» aus Rorschach SG.

Von Claudia Weiss

Eindrücklich sieht es aus, wenn sich die ganze Gruppe in den weissen Trainingsanzügen synchron nach rechts bewegt: Schritt vor, rechten Arm gestreckt nach vorn schieben, Schritt zurück, Drehung, rechten Arm zurück, Schritt und linken Arm gestreckt nach vorne. «Wadoryu Pinan Kata» heisst diese Übungsform aus stilisierten Kampfbewegungen, gleichzeitig harmonisch und kraftvoll, wie Karate eben aussieht. Bei allen. Auch wenn es eine besondere Gruppe ist, die Trainer Alessandro Aquino, 52, an diesem Mittwochnachmittag in der Turnhalle Klostersguet in Rorschacherberg anleitet. Es sind Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung, einige noch ganz frisch dabei, andere schon fast altgediente Routiniers – die «Gruppe insieme».

Seit sieben Jahren erteilt Sensei Aquino, Inhaber des 3. Dan und Leiter der Wadokai Karateschule Rorschach SG, diese Speziallektionen: Je einmal alle zwei Wochen für Erwachsene mit Behinderung und einmal für Kinder

und Jugendliche mit Behinderung. Er mag diese Gruppen: «Die Zusammenarbeit mit ihnen ist sehr ehrlich und direkt, und es ist für mich immer wieder eine Herausforderung, Wege zu finden, wie ich ihnen die Übungen gut verständlich erklären kann.» Was ihm besonders gefällt und worauf er bewusst den Fokus legt: «Nach drei Minuten wird die Behinderung zur Nebensache.»

Was Trainer Aquino besonders gefällt: «Nach drei Minuten wird die Behinderung zur Nebensache.»

Dennoch ist immer wieder Fantasie gefragt. Aquino, den seine Schüler locker «Alex» nennen, hat schon viele seiner «Spezial-Karatekas» durch die Prüfung zum nächstfarbigen Gürtel begleitet. Sie sind vollwertige Mitglieder des Schweizerischen Karateverbandes, das heisst, sie können die offiziellen Karateprüfungen, die Kyu-Prüfungen, ablegen. Damit es nicht gar so lange dauert, bis sie für die nächste Prüfung und damit die nächste Gürtelfarbe reif sind, liess Aquino kurzerhand halbfarbige Gürtel anfertigen – manche seiner Schülerinnen und

>>



«Ich bin schon seit sieben Jahren dabei und finde Karate einfach super: Ich bin völlig gegen Gewalt, aber es gefällt mir sehr, dass ich mit Karate Selbstverteidigung lerne. Man muss viel können und den Kopf voll bei der Sache haben, um sich auf die Bewegungen zu konzentrieren. Bei einem Wettkampf in Rom wurde ich Dritter, das war ein tolles Gefühl. Mein Ziel ist jetzt der schwarze Gürtel.»

Lukas Brändli, 34, blaubrauner Gürtel



In der Gruppe stark, jeder für sich viel selbstbewusster: Karate ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch für die Psyche. Und das gemeinsame Training macht ganz einfach Freude.

Fotos: Stephan Bösch

Schüler haben bereits eine Zwischenprüfung abgelegt und tragen deshalb blauviolette oder blaubraune Halbgürtel.

Nach dem Einwärmen – Parcours, Liegestütze auf der Langbank und Rumpfbeugen; Ächzen, Stöhnen und Lachen inklusive – sind Grundschul-Übungen angesagt, sogenannte Kihon: Schlagen, Abwehren, Kicken, alles nach genauen Regeln und Abläufen. «Rechts vor, mit der rechten Faust schlagen, Schritt zurück und leichter seitlicher Fusskick», ruft Aquino, und fast alle erwischen auf Anhieb die richtige Seite. Assistententrainerin Angelika Frischknecht, 52, Inhaberin eines blauen Gürtels, hilft ab und zu jemandem beim Nachziehen des Gürtels, später beim Anziehen der Handschütze oder

Auch das Gefühl, eine coole Sportart zu machen wie andere auch, nützt der Selbstsicherheit.

manchmal auch beim Finden der richtigen Seite für die Schritte. Weiter geht es: Die Abfolgen gehen rassig, und man sieht, dass die meisten schon ziemlich geübt sind. Aquino lobt: «Und jetzt stolz auf die andere Seite schauen – super!»

Das ist ein wichtiger Effekt von Karate: Es ist nicht nur ein gutes sportliches und mentales

Training, sondern es verhilft den Männern und Frauen zu ganz neuem Selbstvertrauen und damit zu einer viel strafferen, aufrechteren Körperhaltung. «Es ist ganz erstaunlich, wie viele inzwischen ganz anders auftreten», freut sich Aquino. Dazu tragen nicht nur die Karateübungen an sich bei, sondern auch das Gefühl, etwas Gleiches zu machen wie andere auch, eine

coole Kampfsportart zu betreiben. Tatsächlich sieht der Ablauf eines Trainings genau gleich aus wie immer im Karate, nur ist er für die Insie-me-Gruppe ein Stück langsamer, damit alle genug Zeit haben, um sich die Abläufe zu merken. Einmal pro Jahr treffen sich Karatekas mit und ohne Behinderung zu einem Plauschwettkampf und treten gegeneinander an. Beim Kumite, dem freien



«Ich fühle mich sehr viel sicherer, seit ich lerne, mich selber zu verteidigen: Einmal sass ich auf einer Bank am See und wurde sexuell belästigt! Dank Karate kann ich jetzt ganz anders hinstehen und mich viel besser behaupten. Im Sommer heirate ich, aber Karate werde ich unbedingt weitermachen – immerhin habe ich schon einmal einen ersten Platz bei einem kantonalen Wettkampf gewonnen.»

Nadja Waldburger, 31, oranger Gürtel

Zweikampf, achtet Sensei Aquino sorgfältig darauf, dass alle ihre Bewegungen rechtzeitig vor dem Körper des Kampfgegners abstoppen und nie auf Kopf und Gesicht zielen. «Das ist für einige der Gruppe Insieme nicht einfach, weil sie ihre Impulse und Bewegungen manchmal nicht so fein kontrollieren können», erklärt er. Das Motto von «Karate für alle» lautet allerdings sowieso: «Miteinander trainieren, nicht gegeneinander», sowie «vorsichtig und fair». Von Gewalt oder Aggression ist nie die Rede, ganz im Gegenteil, Aggressionskontrolle und gewaltfreier Kampfsport



«Wegen meiner Rückenprobleme muss ich viel Sport machen. Karate ist sportlich, gut für die Fitness und macht mir erst noch viel Spass. Ich mag besonders die kantonalen Wettkämpfe. Und mir gefällt, wie wir lernen, sachte miteinander umzugehen, auch im Kampf. Ich setze mich nämlich sehr gegen Gewalt ein und habe in St. Gallen die Gruppe «Wir für uns» gegen Ausgrenzung gegründet.»

Kurt Trachsler, 52, oranger Gürtel

sind angesagt. Deshalb sind auch die Rituale hier ebenso wichtig wie in jeder anderen Karatestunde: Von «Rei», dem respektvollen traditionellen Gruss, bis «Yame», dem japanischen Begriff für «Anhalten, Stoppen», der bedeutet, dass ein Schüler eine Übung sofort abbrechen und zuhören muss. Trainer «Alex» freut sich, wenn seine besonderen Schülerinnen und Schüler Fortschritte machen: Das bringt ihnen ein Stück Selbstwertgefühl. Er wundert sich daher immer, wenn ihn jemand fragt, ob Karate für Menschen mit Behinderung geeignet sei. Die einzige Antwort, die es seiner Meinung nach darauf gibt, lautet:

>>

Karate für alle und Plusport

Der Rorschacher Karatelehrer Alessandro Aquino startete 2011 den Kurs für Menschen mit Beeinträchtigung zusammen mit dem Verein zugunsten Menschen mit geistiger Beeinträchtigung (VgB) insieme Rorschach. Das Ziel des Vereins ist, auch Menschen mit Handicap Karate zu ermöglichen. Um das Training für Menschen mit Beeinträchtigung in der Schweiz zu verbreiten, gründete Aquino 2015 den Verein «Karate für alle», seit 2016 leitet er zudem das Ressort «Karate mit Handicap» des Schweizerischen Karateverbandes SKF.

Der Verein subventioniert die Trainingsanzüge der Kursteilnehmenden sowie die Ausbildung der Karatelehrer. Diese Ausbildung wiederum wird von Plusport Schweiz durchgeführt: In einem Dreitageskurs und einem Praktikum lernen die Karatelehrer, wie sie ein Training behindertengerecht gestalten müssen. Die besonderen Trainingsmethoden dafür entwickelte Alessandro Aquino, und er versucht jeweils, mit möglichst bildhaften Anweisungen zu arbeiten. Inzwischen bieten schweizweit sieben Karateschulen «Karate mit Handicap»-Kurse an.

Karate ist auch im Rollstuhl möglich

In Luzern und Dietikon werden auch Menschen im Rollstuhl unterrichtet: «Karate im Rollstuhl funktioniert sehr gut, die Anpassungen müssen wie bei anderen Beeinträchtigten berücksichtigt werden», erklärt Alessandro Aquino. «Ein Handicap-Karatelehrer kann dank seiner PlusSport-Ausbildung auch Rollstuhlfahrer perfekt integrieren.»

Im Herbst findet unter der Leitung von Aquino ein Plusport-Karate-Camp statt. Im Kanton St. Gallen können Menschen mit Handicap bereits an den kantonalen Turnieren teilnehmen; das soll aber noch schweizweit etabliert werden.

Weiterführende Links

www.karate4all.ch, www.plusport.ch, www.wir-für-uns.ch



Assistenztrainerin Angelika Frischknecht hilft mal beim Binden eines Gürtels, mal beim Finden der richtigen Seite.

«Warum denn nicht?» Auch dass er mehr Einfallsreichtum und manchmal mehr Geduld braucht, um eine Schrittabfolge oder einen Bewegungsablauf zu erklären, ist für ihn kein Hinderungsgrund. Damit beispielsweise links und rechts einfacher zu merken sind, liess er auf die Anzüge dieser Gruppe kurzerhand links ein blaues Quadrat, rechts einen roten Kreis aufdrucken. Daher kann er jetzt «rot einen Schlag nach vorne» oder «blau einen Schritt zurück» rufen, und alle wissen auf Anhieb, welche Seite gemeint ist. Und beim Training zeigt sich: Solch kleine Anpassungen überwinden Hindernisse ganz einfach. Nach einer Pause geht es weiter mit Selbstverteidigung. Alle bilden einen Kreis, schreiten rhythmisch aufeinander zu und boxen mit den Armen kraftvoll in die Luft vor sich. Als sie alle in der Mitte ankommen, stossen alle eine lauten Kampfschrei



«Mir macht sportlich alles Spass, und Sport ist gut für meine Gesundheit. Zuerst habe ich bei den Jüngeren angefangen, aber auch wenn ich viel kleiner bin als viele der Erwachsenen-gruppe habe ich keine Mühe – ich kenne fast alle gut. Und ich posiere gern. Karate ist wichtig, und Alex erklärt alles super. Ich will noch besser werden, mich stark machen und es bis zum schwarzen Gürtel schaffen.»

Carla Gantenbein, 26, blauvioletter Gürtel

miteinander um. Manchmal fast zu sehr: Pascal gibt Nadja einen derart zögerlichen Schubs, dass sie keinen Wank macht, sondern ihn nur fröhlich anlacht. «Seht ihr, ihr müsst hoch genug ansetzen, bei den Schultern, nicht beim Bauch, sonst geht die Kraft ins Leere und der Stoss ist wirkungslos», ruft Trainer Aquino und zeigt zusammen mit Karateschüler Senad, wie die Bewegung mit dem richtigen Schwung gegen die Schulter eingesetzt werden kann. Pascal macht noch einen Versuch,



Die Karateschüler verbeugen sich vor ihrem Trainer Alessandro Aquino und seiner Assistentin Angelika Frischknecht: Höflichkeit gehört ebenso zum Karate wie Kraft und Dynamik.

aus – mit Vollpower, keine Spur von schüchtern, dafür mit ausgelassenem Lachen am Schluss. Zurück, noch einmal von vorne, immer wieder ist Lachen zu hören: Das Training darf auch Spass machen. Dann geht es weiter, zu den Griffabfolgen zur Selbstverteidigung. Was tun, wenn einem jemand zu nahe rückt und auf «stopp, geh weg!» nicht reagiert? Alessandro zeigt mit seiner Assistentin Angelika die Griffe vor: Stopp sagen – geschickte Abwehr mit gleichzeitigem Gesichtsschutz – bestimmt Wegschieben, so geht die Reihenfolge. Die Schülerinnen und Schüler üben konzentriert, zuerst allein, dann in Paaren. Sie achten gut aufeinander und gehen sorgsam

diesmal gegen die Schultern und mit ein bisschen mehr Mut. Tatsächlich gerät Nadja diesmal aus dem Gleichgewicht und macht einen kleinen Schritt zurück – mit der richtigen Technik funktioniert es. Das ist ein gutes Gefühl.

Eine letzte Runde, dann ist Schluss für diesen Nachmittag. Respektvoll verneigen sich alle voreinander. Der höfliche Abschiedsgruss, der «Sensei ni Rei» ist wichtig, Höflichkeit und Selbstbeherrschung gehören zu Karate ebenso wie Kraft und Dynamik im richtigen Moment. Und es sieht gut aus, wenn sich die Karateschüler in ihren weissen Trainingsgewändern synchron vor ihrem Trainer und seiner Assistentin verbeugen. ●