

02_LWOR

Gemächlicher Einstieg in den Sport

SCHAIDT: Neben fernöstlicher Kampfkunst ist bei der Karate-Abteilung des Turnvereins 08 auch Gesundheitssport ein Thema. Budomotion ist speziell für diejenigen geeignet, die ganz langsam in den Sport einsteigen wollen, ohne sich zu überlasten. In diesen Tagen beginnt ein Kurs mit Abteilungsleiter Harry Hohl.

VON KATRIN BRODOWSKI

„Ein fester Stand ist die Basis. Er geht einher mit der Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur“, erklärt Harry Hohl den Beginn des neuen Budomotion-Trainings, das er als Leiter der Karate-Abteilung des Turnvereins 08 Schaidt (TuS) anbietet.

„Allerdings sollten die Teilnehmer gesund sein und keine Vorerkrankungen haben“, sagt Hohl. „Denn hierfür gibt es spezielle, qualifizierte Gruppen.“ Hohl hat als einer von wenigen in Rheinland-Pfalz den Trainerschein für diesen auf Karate-Bewegungen basierenden Sport absolviert und somit die höchste Zertifizierung, das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, für den Turnverein erworben. Nur drei weitere Vereine in Rheinland-Pfalz können diesen Gesundheitssport bisher anbieten.

„Es geht darum, den Muskelapparat aufzubauen und zu kräftigen, damit er das tun kann, wozu er da ist: das Skelett und die Gelenke zu stützen, zu entlasten und vor Schäden zu schützen“, erklärt der Trainer. „Die Haltung wird verbessert, stabilisiert, die Körperbalance und die Koordination werden trainiert. Somit wird beispielsweise gerade bei älteren Leuten die Sturzgefahr vermindert.“

Generell besteht das Training aus einem Wechsel von Anspannung und Entspannung des gesamten Muskelapparats. „Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mal mit dem Theraband, einem breiten Gummiband, oder einem Gymnastikball“, erklärt Hohl. „Die Techniken sind aus dem Karate-Sport entlehnt, dienen aber allein der Gymnastik. Das heißt, es werden keine schnellen Bewegungen oder Kämpfe gegeneinander ausgeführt – nur gegen den inneren Schweinehund.“

Atmung und geistige Entspannung sind ebenfalls Teil des Trainings. Der Ablauf der zehn Einheiten ist genau vorgeschrieben. „Es gibt ein Konzept, das ich einhalten muss. Das gilt für alle, die Budomotion anbieten. So



Auf Balance und Körperspannung kommt es an: Harry Hohl, der Leiter der Karate-Abteilung des Turnvereins 08 Schaidt (Mitte), mit Frank Theilmann (links) und Thomas Piotrowski beim Budomotion-Training.

FOTO: IVERSEN

werden die geforderten Qualitätsstandards erfüllt und bleiben überprüfbar. Nur deshalb ist eine Zertifizierung möglich“, sagt der Trainer. „Das Konzept wurde von dem Ideengeber zusammen mit der Bundesärztekammer und dem Deutschen Olympischen Sportbund erarbeitet und auch zertifiziert. Die Kosten von 75 Euro werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Es dürfen nur maximal 15 Leute teilnehmen.“ Ziel ist, dass Erwachsene ab etwa 35 die Möglichkeit erhalten, durch Bewegung,

Spiel und Sportspaß gesünder und aktiver zu werden und ihre Lebensqualität zu verbessern. Während des Kurses informiert Hohl auch über den Aufbau des Skeletts, des Fußes, der Gelenke – die Teilnehmer erhalten Informationsblätter für zuhause.

Thomas Piotrowski und Frank Theilmann sind ebenfalls in der Karate-Abteilung aktiv und demonstrieren einige Übungen. Wie man dem Hohlkreuz den Kampf ansagt, beispielsweise: die Füße etwas auseinander stellen, Knie leicht beugen,

Becken nach unten vorne drücken, Gesäßmuskeln anspannen – und halten. „So entlastet man die Lendenwirbel, die ja häufig Probleme bereiten“, sagt Theilmann.

Piotrowski hat sich derweil den Gymnastikball geholt und mit dem Bauch darüber gelegt. Langsam läuft er mit den Händen nach vorne, bis er mit dem Becken auf dem Ball liegt, die Beine ausgestreckt. „Das kräftigt die Armmuskulatur und den Rücken.“ Diese Übungen können zuhause weitergeführt werden. „Wenn je-

mand daran wirklich Spaß gefunden hat, kann er bei uns in der Karate-Abteilung weitertrainieren“, sagt Hohl. Einen weiteren Kurs möchte er im Herbst anbieten.

INFO

- Kursbeginn: 16. April, jeweils montags, 20.20 bis 21.50 Uhr, Gymnastikhalle Grundschule Schaidt.
- Anmeldung bei Harry Hohl, Tel. 06340 1703, karate.schaidt@gmx.de
- Informationen im Internet unter www.tus08-schaidt.de/budomotion.html.