

„Es gibt keine blauen Flecken“

SPORT-PLAUDEREI: Mit Harry Hohl, der beim TuS Schaidt Budomotion anbietet

SCHAIDT. In der Kolumne Sport-Plauderei stellen wir Menschen vor, die sich hinter den Kulissen des Sports bewegen und engagieren. Heute: Harry Hohl (57), der beim TuS Schaidt, einem 1000 Mitglieder zählenden Verein in einem 2000-Einwohner-Ort, Karate unterrichtet.

Auf der Homepage des TuS Schaidt steht etwas von Budomotion. Was ist das denn genau?

Budomotion ist Gesundheitssport. Es hat dafür auch die höchste Auszeichnung im deutschen Gesundheitssport. Sie heißt Sport pro Gesundheit. Es ist eine gymnastische Übung, die aus Karate entwickelt wurde. Das heißt, es wird alles nicht wie im Sportkarate schnell ausgeführt und ein Partnertraining und -kampf gemacht. Sondern es werden einfach nur die Stände und Abwehrtechniken ausgeführt, mit verminderter Geschwindigkeit und Intensität. Es gibt keine blauen Flecken. Das Ganze ist auf Kräftigung ausgerichtet.

Und welche Ziele werden verfolgt?

Es geht darum, überhaupt Bewegung zu erzeugen. Es soll dazu beitragen, dass die Leute sich bewegen. Es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Sogenannte Couchpotatoes sollen zu einem bewegteren Leben animiert werden.

Welche Ausbildung haben Sie?

Ich bin ausgebildeter Karateka. Ich habe den Übungsleiter gemacht, C-Schein, den Trainer-C- und B-Schein und jetzt noch den B-Schein Prävention, Haltung und Bewegung. Und eben die Zusatzausbildung Budomotion.

Dadurch habe ich noch mehr über gesundes Karate gelernt. Es ist ja so, dass Karate seit 2003 als gesundheitsfördernder Sport von der Weltgesundheitsorganisation ausgezeichnet ist. Und das hat wohl den Kollegen Vico Köhler dazu bewogen, dieses Programm zu erstellen. Die Ausbildung ist allerdings sehr anspruchsvoll. Sie umfasst 60 Stunden. Da muss man sich richtig reinknien.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Der Deutsche Karate-Verband hat dafür Werbung gemacht. Und ich habe mich schon immer für gesunden Sport interessiert und auch schon immer darauf geachtet, dass die Leute gerade stehen. Karate gibt es schon

um die 50 Jahre in Deutschland. Die Europäer haben zu denen gehört, die Karate immer athletischer gemacht haben. Und so wurden die Stände immer tiefer. Deshalb ist das so wichtig.

Und wie ist Ihre sportliche Laufbahn?

In der Jugend habe ich Fußball gespielt, mit 18 aber aufgehört, als ich auf die Fachoberschule gegangen bin. Fußball habe ich dann nur noch bei Dorfmeisterschaften gespielt. Mit Karate habe ich 1978 angefangen.

Und wie sind Sie dazu gekommen?

In den Siebzigerjahren gab es ja einen richtigen Hype. Kung Fu Fighting hieß einer der Filme. Von Kwai Chang Cain habe ich mich inspirieren lassen. Wegen einer Zerrung habe ich nach ein paar Jahren aber wieder aufgehört. Dann bin ich nur Läufer gewesen, inklusive Marathon. Ich bin sechs gelaufen. Und jeden Lauf bis ins Ziel. Ich habe nie aufgegeben. Und wenn es noch so schlimm war. Einmal stand ich mit Krämpfen bei einem Grad Minus im Wald. Die Leute haben mir angeboten, fahr mit. Ich habe aber gesagt, nee, ich habe fürs Laufen bezahlt und nicht fürs Fahren.

Und dann gab's ne Zerrung und die Laufkarriere war vorbei und es ging wieder mit Karate weiter?

Nein, nach 13 Jahren Pause bin ich aus Versehen wieder reingeraten. Als die Kollegen an Fasnacht meinten, morgen kommen wir alle verkleidet, habe ich den alten Karate-Anzug angezogen. Und dann war außer mir keiner verkleidet. So hat es wieder angefangen. **Interview: Christine Kamm**



Will bewegen: Harry Hohl. Neben ihm Christine Kamm.

FOTO: VAN