

Karate Workshop ab 45 Jahre am 8. Februar 2025



Auch in diesem Jahr fand ein Workshop vor Beginn der Gartensaison statt. Das Interesse war wirklich groß: Bei 15 Anmeldungen fehlte nur eine Frau sowie ein Mann musste aus gesundheitlichen Gründen absagen. Das war schon außergewöhnlich. Der Frauenanteil war wieder viel größer als der Männer, die nur zu viert waren. Diese „trauen“ sich einfach zum Probetraining, Frauen haben da leider größere Bedenken.

Anfangs gab es nach einer kurzen Vorstellung von uns beiden eine kleine Einführung in die Geschichte vom Karate. Besonders wichtig ist, die großen Vorteile vom Karatetraining zu nennen. Wahrscheinlich bietet keine andere Sportart so vielfältige positiven Wirkungen auf den Körper und auch der Seele. Natürlich darf man die Schwierigkeiten der komplexen Bewegungen nicht verschweigen. Aber um lange gesund und fit zu altern, braucht der Mensch jeden Tag eine Portion Verzweiflung. Das zu bieten, fällt uns ganz leicht. Diese These stammt nicht von uns, sondern von mehreren Altersforschern.

Nach der Theorie ging es zum praktischen Teil. Erst Mobilitätstraining und dann Karatetechniken, Einführung in die Kata Fukyu Dai Ichi und Techniken mit der Kurzhandel.

Nach der „Verzweiflung“ haben wir dann natürlich auch „Trost“ gespendet. Jede und jeder ist in der Lage, den schwarzen Gürtel zu erreichen, auch wenn niemand am Anfang je eine Prüfung machen möchte.

Die Stimmung war sehr gut und auch im Anschluss zeigte sich, dass Interesse besteht und so noch viele Fragen offen waren, die wir locker beantworten konnten.

Jetzt heißt es Mut zeigen und zum Probetraining zu kommen. Bei einigen sind das ganz klare Vorsätze - wir werden sehen!

Marion

