

Kampfkunst auf Rädern



Karate ist eine dynamische, kraftvolle Kampfkunst, in der es auf schnelle, gezielte Bewegungen ankommt. Die Vorstellung, dass Rollstuhlfahrer diese Kampfkunst ausüben können, fällt schwer. Dabei gibt es im Kampfsystem erheb-

lich mehr Techniken, die mit Armen und Händen ausgeführt werden, als Fußtechniken. Die Beweglichkeit im Raum wird durch den geschickten Einsatz des Rollstuhls gewährleistet. Betrachtet man des Weiteren die Schulung von Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft durch die Kampfkunst, zeigt sich schnell, dass Karate auch für Rollstuhlfahrer sehr viel zu bieten hat.

Der Weg nach Deutschland

Die Idee, Rollstuhlfahrer in den Karatesport zu integrieren, stammt aus Japan – von Shihan Asai. Er entwickelte ein Karatesystem, das speziell auf die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern angepasst wurde. Im Jahr 2001 fand Asais Rollstuhl-Karate seinen Weg nach Deutschland. Bundestrainer Sensei Tadashi Ishikawa – Freund und Schüler von Shihan Asai – trug die Idee an die Trainer seines Partnervereins Shotokai Leipzig e. V. heran und konnte sie sofort für diese großartige Möglichkeit begeistern. Schnell entstand hier die erste Rollstuhl-Karategruppe. Zwei weitere folgten in Erfurt und in Berlin. Inzwischen haben die Leipziger den Verband Rollstuhl-Karate Deutschland e. V. ins Leben gerufen, der sich speziell für die Förderung und Entwicklung des Rollstuhl-Karate einsetzt. Zusammen mit dem Deutschen Karate Verband verfolgt dieser das Ziel, Karate für Rollstuhlfahrer bundesweit aufzubauen.

Das Training

Rollstuhl-Karate beinhaltet das Üben von KATA, KIHON und KUMITE. Je nach Art der Behinderung und persönlichem Interesse können unterschiedliche Trainingsschwerpunkte gesetzt werden. Neben dem allgemeinen Techniktraining stehen vor allem die Förderung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer im Zentrum der Übungsstunden.

Selbstverteidigung ist ebenfalls ein zentraler Aspekt des Trainings. Besonders wichtig sind hierbei die Auswahl der möglichen Anwendungen und die Anpassung der Techniken an die jeweilige Behinderungsform des Übenden.

Mit jeder Menge Spaß haben Rollifahrer mit den unterschiedlichsten Behinderungsformen – z. B. Multipler Sklerose, Querschnittslähmung, Spina-Bifida, Spastik oder Kinderlähmung – Rollstuhl-Karate für sich entdeckt. Da die jeweiligen Fähigkeiten und Möglichkeiten der Rollstuhlfahrer sehr unterschiedlich sind, lernen sie in den Trainingseinheiten die Techniken speziell auf ihren Körper und ihre Fähigkeiten anzupassen.

Weiterbildung

Die Weiterbildungsangebote richten sich an Karatetrainer. Darin sollen zum einen Grundlagen und Besonderheiten des Rollstuhl-Karate vermittelt und zum anderen der Erfahrungsaustausch mit bestehenden Dojos angeregt werden. Dadurch werden die Trainer soweit geschult, dass Rollstuhl-Karate auch im eigenem Dojo angeboten werden kann.

