

## **Karate für Ältere – geht das?**

Gerade Ältere bringen im Karate die zum Erlernen der Bewegungsabläufe notwendige Ernsthaftigkeit und Leistungsbereitschaft mit. (Auch, wenn es nicht mehr so schnell geht wie in 'jungen Jahren').

Das Training nimmt auf die besonderen Belange der Älteren Rücksicht und verhilft für jeden sichtbar und erfahrbar zum Erfolg. Auch wenn die persönliche Zielsetzung und die Beweggründe beim Erlernen des Karate etwas anders sein sollten, so werden doch alle Bereiche, wie z.B. das Erlernen der Kampfkunst zur Selbstverteidigung, zur besseren Gesundheit und darüber hinaus zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit beitragen.

Immer wieder sieht man dann hinter den geübten Techniken und Formen neue Bezüge und Aspekte der Übungen aufscheinen.

Sicher bieten die verschiedenen Gürtelfarben Anreiz und Differenzierungsmöglichkeit. Der Schwarzgurt ist zwar erstrebenswert, daneben erfährt gerade der Ältere aber wieder neu, bewusst Verantwortung für seinen Körper und seine Psyche zu übernehmen.

Stressabbau, Konzentration, Bewegungs- und Denkfähigkeit werden gefördert, die Gesundheit spielt eine wichtige Rolle und der Spaß in der Gruppe Gleichgesinnter kommt auch nicht zu kurz.

Plötzlich entdeckt man im Laufe des Übens, dass man nicht nur ein guter, selbstbewusster Kämpfer geworden ist, sondern darüber hinaus auch einen Weg der Kampfkünste (DO) beschritten hat, den andere in Kameradschaft und gegenseitigem Respekt mitgehen.

Karatetraining ist gesund, macht Spaß, ist wirkungsvoll und für jeden bis ins 'hohe Alter' auszuüben.

Lothar, 1. DAN, 70 Jahre (Jahrgang 1936).

