



„Die Bewegungen werden sich im Kopf verankern.“

Fiore Tartaglia
Trainer des Karatekurs für Jukuren

Der Kampf gegen den Gelenkrost



Fotos: Claudia Burst

Sport Fiore Tartaglia will mit dem Karatekurs für Jukuren – japanisch für „erfahrene Menschen“ – Lebensqualität schenken. Es funktioniert. *Von Claudia Burst*

Otto ist 71 Jahre alt. Sein Leben lang hat der 1,90 Meter große Hüner an der Werkbank gearbeitet. Für Sport hatte er keine Zeit. Die Rechnung dafür kam im Alter: verkürzte Muskulatur, schlechte Haltung, verringerte Lungenkapazität.

Seit eineinhalb Jahren macht Otto Karate. Er gehört zu den Teilnehmern eines Ü50-Karatekurses im Gosbacher Karate-Dojo Taikikan, was übersetzt heißt: Schule des Geistes und des Körpers. Inzwischen kann er seine Socken im Stehen anziehen, also während er auf einem Bein steht. Vom Stuhl steht er auf, ohne sich auf den Schenkeln oder am Tisch abzu-

stützen. Das Bücken ist ebenfalls kein Problem. Und wenn der begeisterte Oldtimer-Fan eine Zeitlang unter einem Fahrzeug liegt, um daran zu basteln, kommt er ohne fremde Hilfe wieder hoch. „Ich kann’s nur jedem empfehlen. Auch Jüngeren. Und diese eine Stunde Zeit findet jeder“, schwärmt Otto Hagmann von seinem neuen Sport. Stolz trägt er inzwischen den orangen Gürtel.

Sein Karate-Lehrer Fiore Tartaglia freut sich mit dem Hausener. „Lebensqualität schenken“ sei sein Ziel mit diesem besonderen Ü50-Angebot, sagt er. Im Japanischen heißt diese Zielgruppe wertschätzend „die Jukuren“, also: die Erfahrenen. Der Kurs „funk-

Karate

Beim Karate werden vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeßtechniken trainiert. Einige wenige Hebel und Würfe werden ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt. Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und anaerobe Belastbarkeit zum Ziel hat. Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert.

tioniert unabhängig davon, ob jemand sportlich ist oder nicht“, sagt Tartaglia, die Übungen seien so zugeschnitten, dass sie für jeden passen.

„Karate ist eine Kampfkunst, der Gegner das eigene Ego“, erläutert er schmunzelnd und macht deutlich, dass zum einen Selbstkritik, zum anderen Disziplin unabdingbare Voraussetzungen dieser Sportart seien. „Nur durch ständiges Verbessern und eigene Reflektion, also der Fähigkeit zur Selbstkritik, erreicht ein Karateka das Niveau, das er im Kampf gegen den Gegner erreichen will“, sagt der sechsfache Dan-Träger. Die Disziplin zeige sich im Detail. So habe er Otto etwa den Tipp gege-