



*Schnelligkeit und Körperbeherrschung tragen im Karate viel zur richtigen Technik bei — Jörg Kopka veranschaulicht den Kindern mit einer eindrucksvollen Demonstration einen komplizierten Tritt. (Bild: Mengedoh)*

## Es ging nicht um das Prügeln

**1. Karate AG Kölner Schulen veranstaltete einen „Schnuppertag“  
„Wie komme ich aus dem Schwitzkasten?“ war eine der vielen Fragen**

Von Oliver Mengedoh

**Innenstadt** — „Und wenn mich einer von hinten in den Schwitzkasten nimmt?“, fragt der elfjährige Sebastian Kremer. Solche Fragen zur Selbstverteidigung behandelte die „1. Karate AG Kölner Schulen“ an einem Schnuppertag für Kinder in der Turnhalle des Gymnasiums Kreuzgasse.

Jörg Kopka (25) von der Karate-Arbeitsgemeinschaft versucht, den Kindern zu vermitteln, „daß Karate nicht nur Steine zerschlagen und sich prügeln heißen muß“. Karate sei eine Mischung aus Sport, Selbstverteidigung und Sicherheit. „Wenn ein 25jähriger auf ein Kind zukommt, hat es keine große Chancen, sich mit irgendwelchen komplizierten Techniken zu verteidigen, es kommt mehr auf etwas Selbstsicherheit

an. Die wollen wir fördern, nicht das Prügeln.“ Für ihn gehe es darum, seine eigenen Grenzen zu finden und zu halten, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen. „Es gibt immer eine Steigerung“, meint Kopka.

Die japanische Kampfkunst Karate („Leere Hand“), die sich zum Teil auch aus alten Waffentechniken entwickelte, hat sich der waffenlosen Selbstverteidigung verschrieben. Der seit 20 Jahren bestehende Verein „1. Karate AG Kölner Schulen“, mit etwa 45 Kindern und 35 Erwachsenen als Mitgliedern, trainiert nicht nur mit den Jugendlichen, sondern fährt mit ihnen auch auf Wettbewerbe und unternimmt Ausflüge.

Etwa 15 Jungen und Mädchen wollten sich einen eigenen Eindruck vom Karate-Training verschaffen, über Sinn und Herkunft der traditionellen Verteidigungs-

sportart informieren. Unter Jörg Kopkas Anleitung lernten sie erste Übungen und bekamen Einblicke in die Grundlagen der Selbstverteidigung. „Wie komme ich aus dem Schwitzkasten?“ — „Was tue ich, wenn einer auf mich zukommt und schlagen will?“ oder „Was machen die Mädels, wenn sie belästigt werden?“ waren einige der interessierten Fragen. Kopka zeigte dann verschiedene Lösungen, und gemeinsam wurden sie einige Male erprobt.

Sebastian Kremer hatte mit Judo aufgehört, „weil wir meistens falsch geworfen wurden. Deshalb hatte ich dann tagelang Kopf- und Rückenschmerzen.“ Nach seinem ersten Tag Karate erschien ihm dieses besser: „Es macht viel mehr Spaß. Ich werde weitermachen.“ Sebastian verspricht sich vom Karate Freizeitvergnügen, mehr Fitness und neue Freunde.