



16 Nachwuchs-Karatekas der 1. Karate AG Kölner Schulen zeigen 16 Karate-Techniken, die sie beim ersten Kata-Wettkampf ihres Vereins demonstrierten. (Bild: pth)

Bewertet wird auch der Schrei

Junge Karatekas zeigten die hohe Schule ihres Sports — Sieg für eine 13jährige

Von Patrick Thiemicke

Innenstadt — Auf den ersten Blick scheint die 13jährige Hena Sah-abou mit Kampfsport so viel zu tun zu haben wie Henry Maske mit Poesiealben. Und dennoch: Hena betreibt Karate, und sie gewann darin nun ihren ersten Wettkampf: Beim Nikolauspokal ihres Vereins, der 1. Karate AG Kölner Schulen, im Gymnasium Kreuzgasse zeigte sie die beste Heian-Shodan-Kata aller 20 Teilnehmer und erhielt dafür von ihren Trainern Gerd Golginger und Jörg Kopka die beste Wertung.

Eine Kata ist vergleichbar mit einer Turnübung oder dem Pflichtprogramm beim Eiskunstlauf. So wie Eiskunstläufer einen fehlerfreien Sprung oder Turner einen

sauberen Salto hinlegen wollen, so versuchten die 12- bis 15jährigen Teilnehmer des Nikolauspokals in ihren Katas möglichst perfekte Karate-Techniken zu demonstrieren, ohne dabei jedoch einem Gegner gegenüberzustehen.

Korrekte Atmung

Eine Kata ist eine Perfektionsübung von Karate-Techniken mit einer festgelegten Vorführungsform. Die Nachwuchs-Karatekas hatten in ihren Übungen auf eine gute Haltung, einen siefßenden Rhythmus, die korrekte Atmung und nicht zuletzt auf einen angemessenen Kiai, den Kampfschrei, zu achten. Gleichzeitig sorgten die Teilnehmer, von denen viele über Kurse des Vereins an Kölner Schulen zum Karate gekommen sind,

für eine Premiere: der Nikolauspokal in der Sporthalle des Gymnasiums Kreuzgasse war der erste Kata-Wettkampf in der Vereinsgeschichte.

Die Motive der Jungen und Mädchen, mehrmals in der Woche Katas oder Kumite (Karatekampf) zu trainieren, sind bei nahezu allen Nachwuchs-Karatekas gleich. „Die meisten fangen mit Karate an, um sich verteidigen zu können und um Selbstsicherheit zu gewinnen“, sagte Übungsleiter Gerd Golginger. Dabei erziehe Karate nicht zur Gewalt. „Unsere Mitglieder lernen Rücksicht zu nehmen, Konflikte friedlich zu lösen und natürlich Koordination und Körper zu trainieren.“ Informationen über die Kinder- und Ju-