

## Karate und Capoeira

Im Karate begegnen wir unserem Gegner (Trainingspartner) gegenüber mit Höflichkeit, sportlichem Respekt und achten auch auf dessen körperliche Unversehrtheit. Doch in diesem Jahr kämpften wir gegen einen unsichtbaren Feind, der diesen Idealen entgegenhandelt. Trotzdem haben wir versucht, das Beste daraus zu machen und unser MTV Isenbüttel hat uns dabei kräftig unterstützt.

Am 13.02.2020 fanden in der Sporthalle des MTV Isenbüttel noch die Prüfungen für unsere Anfänger-Kinder statt. Es stellten sich sechs Prüflinge zur Weiss-Gelb-Gurt-Prüfung. Alle haben eine sehr gute Prüfung abgelegt und wurden dementsprechend mit dem Erreichen der neuen Gürtelstufe belohnt. Geprüft wurde erst der Parcours aus dem Sound-Karate, gefolgt von der Grundschule mit Oi-Tsuki, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai und Mae-Geri. Der Kata Taiyuko Shodan folgten dann Fauststöße (Oi-Tsuki) und Fußtritte (Mae-Geri) gegen die Pratze (Schlagpolster). Für erkrankte Teilnehmer wurde aber extra, wie es in der Karate-Sparte des MTV Isenbüttel üblich ist, ein weiterer Prüfungstermin angesetzt, niemand aus der Gruppe sollte zurückgelassen werden.



Stolz präsentieren die erfolgreichen Teilnehmer ihre Prüfungsurkunden

Noch eine kurze Zeit danach ging der Trainingsbetrieb wie gewohnt weiter. Noch ahnte niemand, dass genau einen Monat später alles anders sein würde und diese Gürtelprüfungen die Letzten für dieses Jahr und auch noch darüber hinaus sein würden.

Corona-bedingt durften keine Mannschaftssportarten durchgeführt werden. Die Kampfsportart Karate gilt für die meisten als Partner-Sportart. Bei Partnerübungen trainieren wir Situationen mit dem Partner, von dem traditionellen Kumite, einer Angriff-Abwehr-Situation mit vorgegebenen Techniken, über Selbstverteidigung, bis hin zum freien Kampf, wie er auch im Wettkampf nach Punkten durchgeführt wird.

Zum Glück bietet Karate neben Partnertraining auch noch eine Vielzahl anderer Trainingsmöglichkeiten ohne Partnerkontakt. Dazu gehört die traditionelle Grundschule (Kihon), in der die Hand-, Arm- und Fußtechniken auch allein geübt werden können, und Formtraining (die sog. Kata), in der vorgege-

bene Techniken aneinandergereiht korrekt und mit Kampfgeist vorgeführt werden. Diese Karatedisziplin ist auch als Kampf gegen imaginäre Gegner bekannt. Die Kata ist auch eine Wettkampfdisziplin in der mit einer Vielzahl von Bewertungskriterien die Vorführung des Karateathleten von den Kampfrichtern bewertet wird. Mit der Kinderleistungsgruppe sind unsere Kindertrainer Steffi und Anke in den letzten Jahren zu solchen Wettkämpfen gefahren.

### **Karatetraining auf dem Kunstrasenplatz**

Diese beiden Trainingsformen, die Grundschule und die Kata, können allein bzw. in der Gruppe auch mit größerem Abstand zueinander durchgeführt werden. Aus diesem Grund konnte die Karatesparte das Training nach dem ersten Lockdown am 13. Mai wieder aufnehmen. Unser Kunstrasenplatz neben der Tennishütte und ein solides Hygienekonzept machten diesen frühen Termin möglich. Hier konnten Riesenabstände der Trainierenden zueinander eingehalten werden und Training im Freien birgt weniger Gefahren, die von dem Corona-Virus ausgehen.

Am ersten Trainingstag waren die 11 erschienenen Karatekas noch unentschieden: Trainiert man nun mit Sportschuhen oder doch barfuß? Doch nach den ersten Trainingseinheiten setzte sich die Ansicht durch, dass frei nach Jürgen Drews [1977] „Barfuß durch den Sommer“ die bessere Wahl ist. Auch erwies sich der, seinerzeit von der Aller-Zeitung als Schildbürgerstreich titulierte, in der Mitte des Platzes aufgestellte Flutlichtmast, als wunderbares Hilfsmittel für das Training. Einziger Wermutstropfen: Das Granulat in dem Bodenbelag färbt die Fußsohlen schwarz und diese Färbung hält trotz intensiven Seifeneinsatzes einige Tage an ... naja, genau genommen hielt sie bei einigen Trainingsteilnehmern, die alle in der Woche angebotenen Trainingseinheiten wahrnahmen, den gesamten Sommer über an.

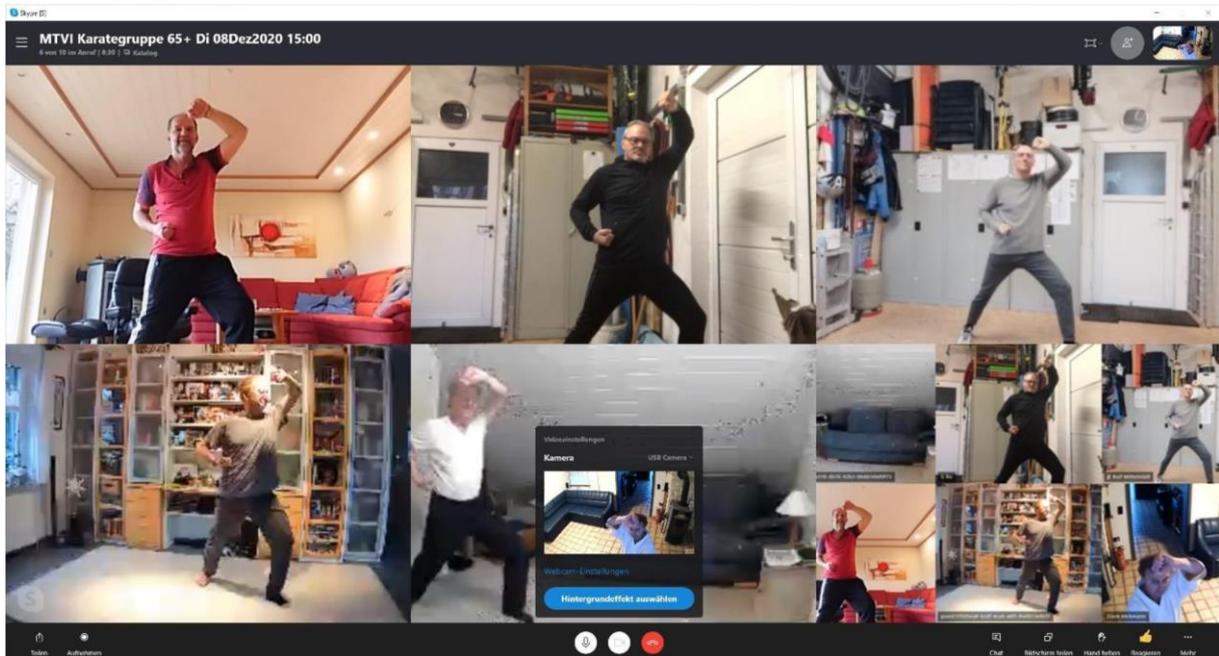


Karateka auf dem Kunstrasenplatz: Erst anstellen zum Hände desinfizieren, dann Training

Schnell schlossen sich alle Trainingsgruppen dankbar an und am Ende des Sommers, der in diesem Jahr bis in den September hinein ging, kam schließlich der Wunsch bei vielen Trainingsteilnehmern auf, den Kunstrasenplatz in den Sommermonaten von nun an fest ein zu planen.

### **Karatetraining für 65+**

Ebenfalls im Frühjahr sollte ein Pilotprojekt der Karatesparte starten: Eine Trainingsgruppe 65+, in der diese Altersgruppe ohne Leistungsdruck die Grundlagen des Karate erlernt werden sollte. Mit 5 Teilnehmern startete die Gruppe auf dem Kunstrasenplatz mit großem Abstand, bevor dann im Laufe des Sommers wieder Partnerübungen erlaubt waren, die aber im Herbst wieder untersagt wurden. Trotz dieser widrigen Umstände legten die „Senioren“ einen ungeahnten Trainingsfleiß an den Tag und wünschten sich im Dezember ein Online-Training, das die Sparte auch zweimal pro Woche während des zweiten Lockdowns anbot.



Online-Training der Trainingsgruppe 65+: Viele neue Techniken wurden online gelernt und warten auf ihren Einsatz, wenn Partnertraining wieder erlaubt ist.

### **Sommertrainingsabschluss für die Kindergruppen: Mini Samurai**

Zum Abschluss des Außentrainings wurde am 17. September 2020 die Prüfung zum „Mini Samurai“ abgenommen. Unter den Augen der Trainer Steffi, Frieda, Uwe und des Prüfers Ernst haben 30 junge Karatekas einen Parcours, Kraftstation und eine Karate-spezifische Station absolviert.

Alle Teilnehmer präsentierten großartige Leistungen und haben gezeigt, was in den letzten Monaten trainiert wurde. Der „Kleine Samurai“ ist ein Sportabzeichen des DKV (Deutscher Karate Verband) für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren und wird unter „Erfolge“ im Karatepass eingetragen.



Unserer „Kleinen Samurais“ mit bestandener Prüfung

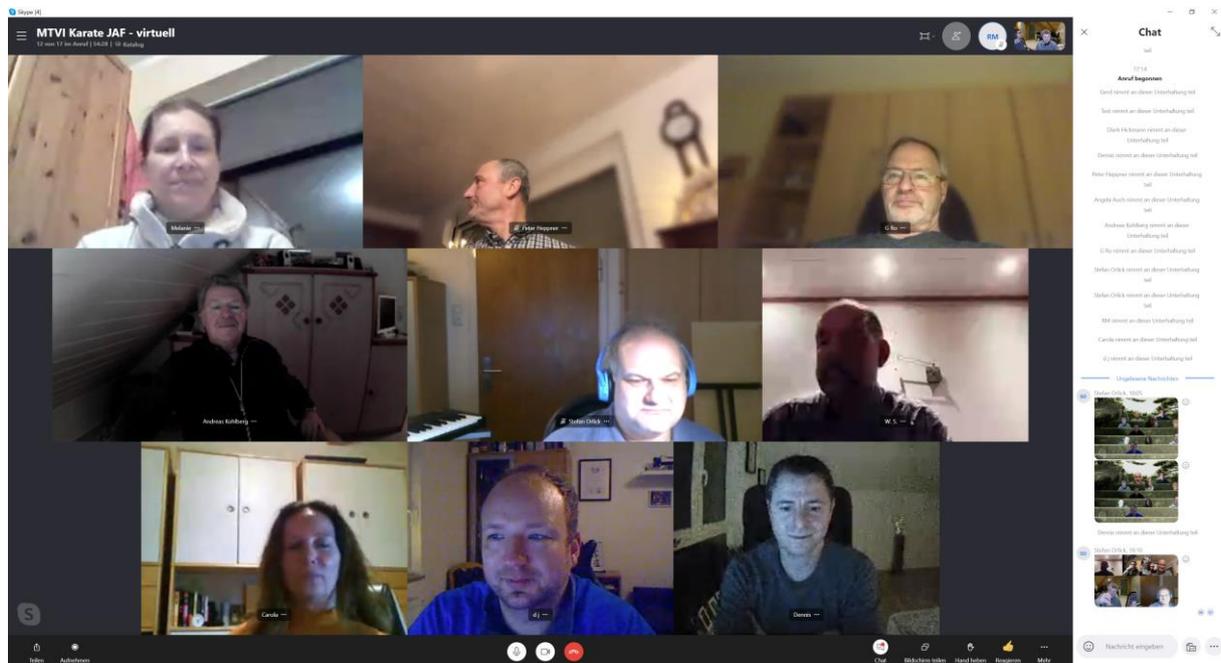
Ab Mitte September ging das Training in den Hallen weiter, bis wir ab November mit dem zweiten Lockdown wieder eine weitere komplette Trainingsperre erhielten. Diese dauerte über das Jahresende an.

### **Ausgefallen wegen Corona ...**

An dieser Stelle des jährlichen Spartenberichtes stehen normalerweise Berichte und Bilder über die jährlich stattfindenden Ereignisse vor den großen Sommerferien. Da wäre das lange Wochenende in Müggendorf mit Zeltlager und Training für die Karatekinder. Natürlich gehören auch einige Zeilen über das große Sommerfest auch dazu, mit dem Dank an die Tennissparte, dass wir auch in diesem Jahr das Tennisheim hätten nutzen dürfen. Diese Veranstaltungen fanden aber in diesem Jahr nicht statt.

Das größte Nachsehen hatten hierbei unsere Prüfungskandidaten der Mittelstufe. Sie nutzen das ganze Jahr jeden der selten stattfindenden Trainingstermin, um sich für die Prüfung, die zum Jahresende angesetzt wurde, vorzubereiten. Ihr Trainingseinsatz führte aber leider nicht zu dem krönenden Abschluss einer Prüfung, die wohl auch in nächster Zeit nicht stattfinden wird. Ebenso erging es aber auch zwei potentiellen Teilnehmern für die Trainer-C- und die Trainerassistentenausbildung, die vom Verband abgesagt wurden.

Das Karate-Jahr endet traditionell mit der Jahres-Abschluss-Feier der Erwachsenen Trainingsteilnehmer. Sonst eine Party in geselliger Runde, diesmal als Online-Treffen durchgeführt.



Kampf mit abbrechenden Verbindungen und verschwindenden Teilnehmerbildern ... Karateka des MTV Isenbüttel treffen sich zu einem virtuellen Jahresabschluss

Weitere Informationen zur Sparte Karate gibt es unter [www.mtvi-karate.de](http://www.mtvi-karate.de).

### Capoeira

Bei der Capoeira-Abteilung unserer Sparte wurden die Aktivitäten durch Corona ebenfalls eingeschränkt. Unser Trainer Daniel konnte in den Lock-Down-Pausen nur einige wenige Trainingseinheiten in unserer Sporthalle am MTV-Heim abhalten. Diese Einheiten reichten aber nicht, sich auf Kordelprüfungen (Corda) vorzubereiten. Diese Prüfungen werden normalerweise auf Workshops von den großen Mestres bei der "Troca de Cordas" (Cordawechsel) durchgeführt. Aber selbst diese Workshops in Magdeburg oder Braunschweig fanden im Jahr 2020 größtenteils nicht statt. In den letzten Jahren waren unserer Capoeiristas auch mit kurzen Auftritten oder Show- Einlagen rund um andere Sportveranstaltungen aktiv, wie z.B. beim Gifhorner Marathon oder „Sport am Tankumsee“. Auch diese Veranstaltungen wurden in 2020 ersatzlos gestrichen. Das Jahr ging zu ende, ohne dass die Sportler in den Genuss einer Abschluss-Roda (Spiel im Capoeira) kamen.

Weitere Informationen zur Sparte Karate, besonders zu Trainingsgruppen und Trainingszeiten gibt es unter [www.mtvi-karate.de](http://www.mtvi-karate.de)

*Stefan Orlick*