

## Bericht über die Teilnahme am „Gesundheitssportseminar für alle ab 50“

Am 27. April 2024 machten sich Wolfgang Ehrlichmann, Birgit Firla und ich (Steffi Hirlinger) auf den Weg nach Regensburg, um am „Gesundheitssportseminar für alle ab 50“ teilzunehmen. Leider konnte uns Sensei Heinrich wegen eines Handbruchs nicht begleiten, und so gaben wir drei Unterstufler unser Bestes, unser Dojo würdig zu vertreten.



Nach einer Begrüßung durch die Organisatorin Gitti Krauß gab uns Bernhard Milner (9. DAN, aus Bochum angereist) eine kurze Einführung in **Shiatsu**. Er zeigte uns 4 Punkte an Schulter und Nacken und 7 Punkte am Oberarm, und wie man sie drücken kann, um Verspannungen in den Muskeln zu lockern. Wir konnten es gleich mit Partner ausprobieren und drückten drauflos.

Danach ging es weiter mit dem Thema „**Gesundheits-Karate Kata**“. Bernhard Milner zeigte uns mehrere Bewegungen aus der Shotokan-Kata Heian Nidan. Er betonte, wie wichtig die Stabilität der Körperhaltung in den Stellungen ist. Der Zuki muss so schräg nach innen zeigen, dass, wenn man den zweiten Arm ebenfalls nach vorne streckt, ein „stabiles Dreieck“ entsteht. Hikite muss weit genug zurückgezogen sein, der Zenkutsu Dachi muss stabil sein etc. Er führte vor, wie wenig man jemanden mit Drücken aus dem Gleichgewicht bringt, der den richtigen Stand und die richtige Armhaltung ausführt. Sobald die Haltung nicht mehr korrekt ausgeführt wird – beispielsweise der Fuß ist mehr seitlich belastet oder die Hand im Hikite ist zu weit neben dem Körper, oder die Hand ist leicht geöffnet – ist es für den anderen leicht, einen aus dem Gleichgewicht zu schieben. Auch das haben wir mit Partner gleich ausprobiert.



Zu den Bewegungen der Kata Heian Nidan – und generell zu den Armbewegungen in Karate – betonte Bernhard Milner noch, dass es auch und gerade im Alter wichtig ist, zur Erhaltung der Beweglichkeit die Bewegungen/Drehungen des Unterarms vollständig auszuführen und nicht weniger werden zu lassen.

Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit einem Vortrag von Dr. Katharina Dahmen-Zimmer (3. DAN, Universität Regensburg, Institut für Psychologie) und Ute Kießling (6. DAN, Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Diakonie Regensburg), Thema **„Karatetraining für Späteinsteiger, für Senioren und für gesundheitlich eingeschränkte Personen“**. Der Titel wird dem Inhalt aber nicht ganz gerecht, es wurde vielmehr auch eine breite Palette an Forschungswissen zu den gesundheitlichen Vorteilen von Karate vermittelt. Die Referentinnen begannen ihre interessante Reise durch Geschichte und Wissenschaft mit 300 Jahre alten Aufzeichnungen aus China, in denen bereits gesundheitliche Aspekte wie Meridiane und Vitalpunkte erörtert wurden, und mit der Langlebigkeit bekannter asiatischer Kampfkunstmeister. Diese wurden teilweise 80 oder sogar über 90 Jahre alt in einer Zeit, in der die Könige von Okinawa und die japanischen Kaiser ein Durchschnittsalter von nur 40 Jahren erreichten.



Frau Dahmen-Zimmer berichtete dann von verschiedenen wissenschaftlichen Studien, die sie mit einer Kollegin an der Uni Regensburg durchgeführt hat. Zum einen wurden gesundheitliche Ergebnisse von Karate-Gruppen mit denen von Gruppen anderer Sportarten und von Gruppen ohne Training verglichen. Während alle Sportarten positive Auswirkungen für die kognitiven Fähigkeiten hatten, wurde nur bei der Karategruppe eine besonders gute Wirkung gegen Depressionen festgestellt. Ein Arzt verglich die sich zeigende Wirkung von Karatetraining mit der Einnahme von leichten Antidepressiva. Eine zweite Studie stellte eine Karate-Gruppe einer Gruppe von Schülern eines Achtsamkeitslehrgangs gegenüber. Hier wurden bei der Karate-Gruppe insbesondere die Vorteile im Bewegungstraining deutlich. Eine dritte Gruppe befasste sich mit Parkinson-Patienten und verglich hier insbesondere eine Karate-Gruppe mit einer Tanz-Gruppe. Bei beiden Gruppen wurden signifikante Verbesserungen der Bewegung und des Gleichgewichtssinnes festgestellt sowie der emotionalen Befindlichkeit. Karate gab den Teilnehmern aber darüber hinaus noch ein erhöhtes Gefühl der Selbstwirksamkeit und die emotionale Befindlichkeit verbesserte sich stärker als bei der anderen Gruppe.

Zusammengefasst hat Karate erhebliche gesundheitsfördernde Wirkung:

- Bessere körperliche Gesundheit (Bewegungstraining, Kraft, Ausdauer, Gedächtnistraining und damit auch Verzögerung von Demenz)
- Verbessertes Arbeitsgedächtnis
- Bessere emotionale Befindlichkeit
- Soziale Einbindung, Zugehörigkeitsgefühl, gegenseitiger Respekt
- Es gibt gleiche Vorgaben für alle, aber jeder kann in eigenem Tempo, mit der eigenen Stärke und abgestufter Präzision die Technik durchführen – anders als beim Fußball, wo nur die besten für die Spiele auf den Platz geschickt werden, was insbesondere für Kinder im Training sehr frustrierend sein kann. Auch kann man im Karate Abstufungen der Übungen für verletzungsfreies Training anbieten.

Für die Vermittlung von Karatewissen ist es für die Lehrer wichtig, folgende Punkte zu beachten:

- Kleine Lerninhalte
- Demonstration mit Verbalisierung (letzteres wird im Alter wichtiger, Kinder dagegen lernen oft noch gut alleinedurch Zuschauen und Nachahmen)
- Ausreichende Wiederholungen
- Sicheres Üben.

Nach der Mittagspause (Snacks am Buffet im Sonnenschein neben der Halle) hatten wir die Wahl zwischen Yoga („Gesundes Üben – Körperstruktur und anatomisch korrekte Bewegung) mit Olaf Gundel (4. DAN) und „Aktiver Selbstschutz“ mit Norbert Paschke. Wir wählten die Selbstschutzstunde, was sehr lebendig und anschaulich wurde. Norbert demonstrierte mögliche Angriffe und wie man sich am effektivsten dagegen wehren kann (z.B.) von vorne packen – „jetzt beißt ihr am besten ins Gesicht“. Er führte vor, wie wenig wirksam zwei nach vorne ausgestreckte Arme zur Verteidigung sind (weil sie sich leicht nach unten oder zur Seite schieben lassen und das Gesicht ungeschützt ist). Am besten schlägt man mit der flachen Hand in schneller Abfolge und leicht kreisförmigen Schwüngen mehrmals auf das Gesicht des Angreifers ein (geschlossene Fäuste und einmalig ausgeführte Schläge wie im Karate sind weniger wirkungsvoll bzw. erhöhen die Verletzungsgefahr für die eigene Hand). Wir konnten das Schlagen an einer Pratze mit Gummigesicht üben. Auch verschiedene Arten von Waffen stellte er vor, und welche davon erlaubt und welche verboten sind.



Um 14 Uhr ging es dann weiter mit „Bewegungsformen, Ausweich- und Meidbewegungen/Nagashi“ mit Andreas De Sario. Spätestens hier kamen wir dann doch ins Schwitzen. Wir hüpfen in Partnerübungen über Gürtel, duckten uns unten durch, wichen zur Seite aus und lernten noch weitere Ausweich- und Konterbewegungen.



Danach gab es eine Fragestunde zum Thema „Karatespezifische Sportverletzungen und Behandlung“ mit Dr. Thomas Bäuml (1. DAN, Chirurg) und Armin Kolb (2. DAN, ehemaliger Physiotherapeut des DKV, sprach mit 2 künstlichen Hüften auch aus persönlicher Erfahrung). Bei Knieverletzungen oder künstlichen Knien gilt insbesondere: keine tiefen Stände und kein sogenannter „Entengang“. Für das Dehnen nach dem Training wurde das Passivdehnen empfohlen, das sei dreimal so effektiv wie das eigene Dehnen. Auch wurde empfohlen, die Übungen zum Aufwärmen und das Dehnen abwechslungsreich zu gestalten, also nicht immer das gleiche zu machen.



Beim Abschlusstraining/Shiatsu mit Bernhard Milner zeigte dieser noch ein paar Punkte am Knie, die man gegen Knieschmerzen drücken kann. Am Schluss machten wir noch mit „Bankstütz mit Stören“ eine letzte Stabilitätsübung.



Diesen sehr kurzweiligen Tag ließen wir im Auer Bräu in Regensburg bei einem leckeren Abendessen ausklingen, bevor wir uns auf den Rückweg nach München machten.

Wir haben viele Eindrücke mitgenommen, viel gelernt und viele nette Karateka getroffen. Ein rundum gelungener Tag.

