

Interview Ruth (57 Jahre)

Seit wann trainierst Du Karate und wie alt warst Du als Du mit Karate begonnen hast?

Ich trainiere seit 2012 und war damals 49 Jahre alt.

Wie bist Du auf Karate aufmerksam geworden und was hat Dich überzeugt dabeizubleiben?

Ich hatte nach einem Sport gesucht und dabei den Aushang beim MTSV Schwabing gesehen. Da ich als Jugendliche schon mal Kampfsport gemacht hatte und mir das immer sehr gut gefallen hatte, habe ich mich spontan angemeldet. Dabei geblieben bin ich aufgrund mehrerer Faktoren: mir gefällt Karate generell gut, das Training ist qualitativ hochwertig, nette Trainingskollegen, angenehme Atmosphäre und nicht zuletzt die örtliche Nähe des Trainingsortes.

Wie oft pro Woche trainierst Du?

Falsche Frage ☺ Ich trainiere definitiv zu wenig. Einmal die Woche beim Präsenztraining (vor Corona), während der Coronabeschränkungen zwei- bis dreimal die Woche online. Leider schaffe ich es meistens nicht, zusätzlich für mich zuhause zu üben. Zudem bin ich aber auch anderweitig aktiv, mache regelmäßig Yoga, gehe wandern, fahrradfahren etc.

Hältst Du es für sinnvoll, mit Karate auch im fortgeschrittenen Alter zu beginnen?

Absolut. Man kann die Ausführung an die persönliche körperliche Leistungsfähigkeit bzw. Beweglichkeit anpassen und unterschiedliche Schwerpunkte legen. Zudem werden bei uns im Verein so viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten angeboten, dass für jeden etwas dabei ist.

Ist es Deiner Meinung nach besser, explizit in Altersgruppen zu trainieren oder in einer Gruppe auch mit Jüngeren zusammen?

Ich finde beides reizvoll – und es schließt sich nicht aus. Jeder sollte dort mittrainieren, wo er sich wohlfühlt. Einfach ausprobieren ☺

Worin liegen nach Deiner Meinung die Vorteile vom Karatetraining unter gesundheitlichen Aspekten gegenüber anderen Sportarten?

Karate ist ein Ganzkörpertraining, das ist ein großes Plus. Zudem schult es die Koordination und ein Stück weit auch den Geist, denn man muss sich einiges merken können. Mir gefällt auch, dass eine gewisse Philosophie dahinter steht und nicht ausschließlich die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund steht. Es ist zwar keine Mannschaftssportart, aber dadurch, dass man in Gruppen trainiert, ist es sehr viel unterhaltsamer als z.B. joggen gehen oder im Fitnessstudio trainieren.

Was sollten Menschen im fortgeschrittenen Alter Deiner Meinung beachten, wenn sie mit dem Karatetraining beginnen möchten?

Das kann man nicht pauschal beantworten, es kommt immer auf die individuelle Konstitution an, ob jemand vielleicht bereits körperliche Einschränkungen hat oder wie lange die Person schon keinen Sport mehr betrieben hat. Das ist übrigens unabhängig vom Alter ;-)

Welche Ziele hast Du im Karate? Was möchtest Du noch erreichen?

In erster Linie muss mir das Training Spaß machen, das ist das wichtigste für mich. Es ist mir aber auch wichtig, mich kontinuierlich weiterzuentwickeln, die technische Ausführung zu

verbessern, Neues zu erlernen. Natürlich möchte ich auch noch die eine oder andere Gürtelprüfung ablegen, aber konkrete zeitliche Vorstellungen habe ich dazu nicht.