



nordstadt hat...

... karatebegeisterte Kids!

Einen Raum zu haben, bei dem man den Alltag und alles, was man mit sich herumträgt, für eine kurze Zeit einfach vor der Tür abstellen zu können und sich nur auf das „Hier und Jetzt“ konzentrieren kann. Einen solchen Raum trugen einige Mitglieder des Vereins Shotokan-Hildesheim in die Nordstadt und füllten das „Hier und Jetzt“ mit Karate. Im März wurden einige Karateka des Karatevereins Shotokan Hildesheim in die Unterkunft für Geflüchtete in der Senkingstraße eingeladen und gaben eine Schnupperstunde für 9- bis 16-Jährige. Dabei wurden zunächst die Hintergründe dieser waffenlosen Kampfkunst (Karate = leere Hand) erklärt, danach wurden einige einfache Befreiungstechniken vorgeführt und zum Nachmachen eingeladen. Zum Abschluss durften die Kids, vorwiegend Mädchen, unter Anleitung ihre Kräfte an den mitgebrachten Schlagpolstern ausprobieren und dabei natürlich herzlich schreien. Dieser Schrei (japanisch "Kiai") gehört zu den Techniken dazu und wurde auch ausgiebig erprobt. Wann darf man denn heutzutage schon herzlich brüllen? Hier ist es erlaubt und erwünscht.

Karate ist hauptsächlich zur Verteidigung gedacht, wehrhaft sein ohne Aggression, nach festgelegten Prinzipien. So zum Beispiel das Verbeugen zur Begrüßung: es ist ein Zeichen des Respekts vor allen Anwesenden und es hilft, den Alltag vor der Tür zu lassen. Das Training besteht aus ausgiebigen Dehnungs- und Aufwärmübungen am Beginn. Bei dieser Kampfkunst werden körperliche und geistige Beweglichkeit, Kondition und ganz besonders Selbst- und Körperbeherrschung trainiert. Entspannungsübungen als Konzentrationshilfe und zum Abklingen des Trainings gehören auch dazu. Weltweit gelten nahezu die gleichen Regeln, Leitsätze und Ideale. Das hat zur Folge, dass es egal ist, ob man in Deutschland, Japan, Uganda oder dem Iran zum Training geht, man steht dort immer im Dojo (= Übungsraum) und jeder trägt dasselbe Weiß, denn Hautfarbe und Herkunft sind irrelevant und der einzige Unterschied ist die Gürtelfarbe, welche den Grad des Könnens beschreibt.

Die Kids bei der Schnupperstunde waren jedenfalls begeistert. Überwiegend Mädchen haben sich zum Probetraining im Verein angemeldet. Dort ist laufend ein Einstieg möglich. Es gibt mehrere Trainingseinheiten in der Woche, gestaffelt nach Altersgruppen: für Kinder/Jugendliche, für Erwachsene und für die sehr Erwachsenen (über 50-Jährige :-)). Trainiert wird in verschiedenen Sporthallen in Hildesheim.

Der Verein Shotokan Hildesheim e.V. und seine Anfängerkurse stehen grundsätzlich allen offen. So ist es möglich, mit Menschen aus allen sozialen Schichten und unterschiedlicher Herkunft zusammenzutreffen. Eine gute Gelegenheit, neue Leute außerhalb der gewohnten Kreise kennenzulernen. Kostenlose Probestunden sind nach Absprache in der Regel immer möglich. Der Vereinsbeitrag beträgt 11 bis 15 Euro pro Monat. Da Karate zu den olympischen Sportarten zählt, sind mitunter auch besondere Förderungen möglich.

Weitere Infos gibt's beim Vereinsvorsitzenden Tim Winter unter Kontakt@shotokan-hildesheim.de und auf der Website www.shotokan-hildesheim.de

Redaktion

Ihr findet die Termine Eures Vereins oder Eurer Institution nicht im Kalender? Kein Problem! Unter kalender@nordstadt-hildesheim.de teilen wir Euch gerne mit, was wir benötigen, um Eure Termine in den Veranstaltungskalender aufzunehmen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 13.06.2023