

Verlieren lernen, um siegen zu können

■ Die Kunst des Seimitsu –
neuer Verein in Woltersdorf

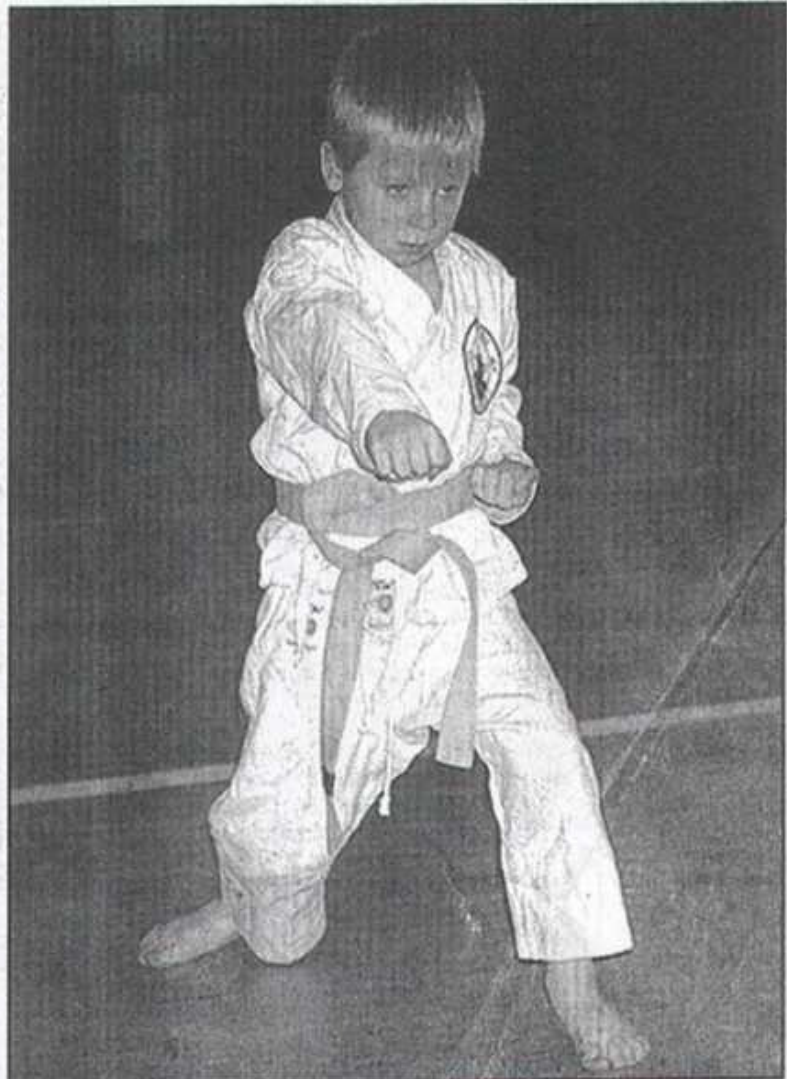
BM Woltersdorf, 22. Jan.

„Man muß erst lernen zu verlieren, um siegen zu können! – Das ist eine wichtige Grundregel, die wir unseren Sportlern beibringen“, sagt Thomas Züllich (27), Trainer des Seimitsu-Vereins in Woltersdorf. „Manch einer will Karate lernen, um dann wie der Supermann im Fernsehen zuschlagen zu können. Doch den Zahn müssen wir ihm ziehen. Wenn überhaupt geschlagen wird, dann nur zur Selbstverteidigung.“ Aus diesem Grund findet Seimitsu, eine Stilrichtung des Karate, auch zunehmend Interesse bei Mädchen und Frauen. Der Anteil beträgt fast 50 Prozent.

Im September 1994 wurde der Seimitsu e.V. in Woltersdorf gegründet. Fast 60 Mitglieder hat der Verein heute, davon 30 bis 35 Kinder. Mit sechs Jahren sollten sie mit dem Training beginnen. In der jüngsten Gruppe, zu der auch Kevin gehört, trainieren die sechs- bis 10jährigen. Die älteren sind zwischen 10 und 13 Jahren alt, und ab 14 gehören sie zur Erwachsenenmannschaft. Neueinsteiger werden gleich in die Gruppe aufgenommen. Durch Anschauung, Nachahmen und die Hilfe der anderen lernen sie am schnellsten.

„Jeden Sonnabend von 8 bis 9 Uhr ist Training für die Jüngsten. Es gehört schon Disziplin und Ausdauer dazu, auch an einem schulfreien Tag so zeitig in der Halle zu stehen. Doch Disziplin ist gerade im Kampfsport ganz wichtig“, sagt Thomas Züllich.

Die Sportler lernen blocken, treten, stoßen und schlagen. An Sandsäcken trainieren sie Schnelligkeit und Schlagkraft. Die Grundtechniken aneinandergereiht üben sie im Schattenkampf Kata „kontrolliert zu kämpfen, einen Angriff mög-



Blocken, treten, stoßen und schlagen: Kevin (8) beherrscht die Grundtechniken des Seimitsu.

Foto: wetz

lichst schon im Ansatz abzuwehren und sich zu verteidigen, ohne andere zu verletzen. Das müssen Kopf und Körper gleichzeitig beherrschen“, sagt Thomas Züllich. „Andererseits kann man beim Training so richtig seinen Frust rauslas-

sen. Wir können schreien und uns austoben“, findet Bastian. Aber viel Ausdauer und Training gehören dazu, um sich einen orangefarbenen, einen grünen, einen blauen, einen violetten oder gar einen braunen Gürtel zu erkämpfen. wetz