

Wenn die Synapsen springen

Rentner aus Hausen und Unterböhringen entdecken Karate: Ideal für Ü60

Karate ist der ideale Sport für ältere Menschen. Das sagen Otto Hagmann (69) und Irmtraud Schugardt (67), die im Mai im Taikikan-Studio in Gosbach begonnen haben und nun den weißen Gürtel tragen.

THOMAS FRIEDRICH

„Jetzt machen wir Gleichgewichtsübungen“, diktiert Karate-Lehrer und Studio-Betreiber Fiore Tartaglia. Seine beiden ganz in weiß gekleideten Schützlinge strecken die Hände nach vorne. Dann heben sie im Wechsel das linke Knie zur linken Hand und das rechte zur rechten. Nach dem Kontakt mit der Hand geht das Bein langsam nach außen weg. Allmählich erinnert das Ganze an Karate. Der Mann und die Frau gehen voran, linkes Bein und rechte Faust nach vorne, dann rechtes Bein und linke Faust, gefolgt von einer blitzschnellen Drehung um die eigene Achse. „Ich vergesse immer wieder wie gut Ihr seid“, lobt der Lehrer.

Seine Zöglinge haben erst im Mai mit dem Training begonnen. Als Karate-Kids kann man sie dennoch nicht bezeichnen. Otto Hagmann ist 69, seine Cousine Irmtraud Schugardt 67. Als Hagmann anfing, erinnert Tartaglia, konnte er „nicht mal eine Sekunde das Gleichgewicht auf einem Bein halten“.

Für ältere Herren, denen überall die Knochen weh tun

Hagmann erlag dem Werben seiner Enkel, die ihm vom Karatetraining in Gosbach vorschwärmten und darauf aufmerksam machten, dass Tartaglia in seinem Studio „Karate-Dojo Taikikan“ auch gerne mit über 60-Jährigen arbeitet. Davor hatte der Hausener 49 Jahre lang überhaupt keinen Sport mehr betrieben. Im Karatestudio lernt er jetzt „eine andere Art von Bewegung als beim Spazierengehen“ kennen. Seine Cousine hat immerhin beim nahezu körperlosen Qi Gong erste Erfahrung mit fernöstlichen Konzentrations- und Bewegungsübungen gesammelt.

Jetzt haben beide ihren Sport gefunden. Der ist „ideal für ältere Herren, denen überall die Knochen weh tun“, sagt der 69-Jährige. Er hätte längst seine lädierte Schulter operieren lassen müssen – seitdem er mit Karate begonnen hat, sind jegliche Schmerzen verschwunden, die OP auf unbestimmte Zeit ver-



Otto Hagmann und Irmtraud Schugardt beim Karate-Training in Gosbach.

Foto: Thomas Madel

schohen. Und Hagmann kann sein Hobby noch mehr genießen als zuvor. Auf dem Motorrad sitzt er jetzt „nicht mehr so steif“ auf dem Sattel und kann „viel schneller in die Kurven“ fahren. Dank Karate ist er „in der Hüfte lockerer“ und muss nicht mehr „ständig Angst haben, runterzufallen.“ Seit 18 Jahren fährt Hagmann Motorrad, erst jetzt macht es so richtig Spaß.

Die zwei Jahre jüngere Unterböhringerin ließ sich erst von ihrem Cousin und dann von Tartaglias Begeisterungsfähigkeit inspirieren. Sie schätzt nicht nur die körperliche Beanspruchung durch ihren neuen Sport. Karate verlange Konzentration und hohe Aufmerksamkeit, fordere dadurch auch den Geist. „Da springen die Synapsen“, sagt Schugardt, biologisch nicht ganz korrekt.

Der Wohlfühleffekt ist nicht zu toppen. Nach dem Training fühlt sich die 67-Jährige körperlich und geistig „so gut drauf“ wie sie das „bei keinem anderen Sport“ erlebt habe. Ihr Cousin bedauert nur, nicht schon viel früher mit Karate begonnen zu haben. Die eine Stunde Zeit pro Woche hätte er „v or 20 Jahren auch schon übrig“ gehabt.

Ihre erste Gürtelprüfung haben sie bestanden, tragen nun weiß. Im April steht die Prüfung zum Gelbgürtel an, Tartaglia hat keinerlei Zweifel, dass seine Schützlinge im Frühjahr die Farbe wechseln.

Irmtraud Schugardt fühlt sich beim Gang alleine auf der Straße schon etwas sicherer als zuvor. Für Hagmann machen seine frisch erworbenen Karatekünste keinen Unterschied. „Mir hat schon vorher keiner was getan“, sagt der Hausener. Daran wird sich jetzt erst recht nichts ändern.

Je älter, desto Karate

Alter: „Je älter man ist, desto besser kann man kämpfen“, zitiert Trainer Fiore Tartaglia eine alte Karate-Weisheit und liefert die Begründung gleich mit.

Kinder gehen ins Karatetraining, „weil es Spaß

macht oder weil die Mutter sie zwingt“.

30-40-Jährige gehen hin, „weil sie ihre Fitness steigern oder sich besser verteidigen können wollen.“

Ältere machen Karate,

„um ihre Lebensqualität zu erhöhen. Sie wiederholen die Übungen auch zuhause x-mal, bis sie sie im Schlaf beherrschen. Es macht ihnen Freude, ihren Körper zu beherrschen; und sie wissen, dass sie dafür nicht mehr so viel Zeit haben“.