

Großes Kino: Fighting Feiertag will's wieder wissen

Redaktion im Training:
SÜDKURIER-Redakteur Ingo Feiertag und sein gewagtes Karate-Comeback nach über 20-jähriger Pause

VON INGO FEIERTAG

Ende der Achtziger wollten wir Jungs alle so sein wie die harten Kerle im Fernsehen. Wie Daniel, der Schützling von Mister Miyagi aus dem Film Karate Kid, oder wie Jason, der in Karate Tiger vom Geist Bruce Lees in die Geheimnisse der Kampfkunst eingeweiht wird. Die waren am Ende der Filme cool und stark und hatten eine Freundin. Ich war damals 13 oder 14, so genau weiß ich das nicht mehr, jedenfalls erinnere ich mich noch gut, dass ich felsenfest davon überzeugt war, wie meine Idole vor einer großen Karate-Karriere zu stehen.

Tagsüber war ich Schüler am Konstanzer Humboldt-Gymnasium, abends schwitzte ich in der Gruppe von Sensei (Meister) Hanskarl Rotzinger im Karate Fitness Dojo. Ich wollte der Hauptdarsteller in meinem ganz eigenen Martial-Arts-Streifen sein. Fighting Feiertag. Wir trainierten in der alten, etwas heruntergekommenen Cherys Kaserne, auf Holzparkett. Blütenweiße Anzüge, gefühlte tausend Liegestütze, schmerzverzerrte Gesichter, Schläge und Tritte auf Praxen – vieles war wie im Film. Vieles, aber lange nicht alles.

Schnell wurde uns eingebläut, dass der Karatesport mit den ganzen Hollywoodfilmen so viel gemeinsam hat wie Rocky mit Profiboxen. Karate ist nicht Angriff, sondern Selbstverteidigung. Das Wichtigste sind Disziplin, Höflichkeit, Charakter- und Willensstärke sowie Respekt und Rituale, wie etwa das Vorlesen der Dojokun genannten Regeln der Japan Karate Association vor jedem Training. Wir verbeugen uns, knien in einer Reihe. Meditieren.

„Sei höflich und bescheiden“

Etwa 20 Jahre ist mein letzter Besuch im Fitness Dojo her, als ich im Dezember zurückkomme, um im Rahmen der Serie „Redaktion im Training“ erneut reinzuschneppern in die Konstanzer Karatewelt. Ich grüße höflich den heutigen Dojo-Chef Markus Rues, der zu meiner Zeit der Vorzeigethlet unter den Vereinsaktiven war. Bescheiden bin ich eh, aber das Dojo? Vor mir strahlen frisch renovierte, hochmoderne Trainingsräume. Hellblauer Mattenboden, an der Wand hängen die deutsche und die japanische Flagge, zwei Sandsäcke baumeln von der Decke. Alles erstrahlt in neuem Glanz, hier kann der Sport nur Spaß machen.

„Sei geduldig und beherrscht“

Gleich zu Beginn des Trainings fällt es mir schwer, mich an die Regeln zu halten. Geduldig und beherrscht bin ich ohnehin selten, wenn ich Sport treibe. Und jetzt sind schon bei den Aufwärmübungen Kondition und Koordination gefragt. Bei Mister Miyagi sah das alles so einfach aus. Da wurde der Zaun gestrichen oder das Auto geputzt. Auftragen, polieren, auftragen, polieren. Wir dagegen machen komplizierte Slalomläufe, springen zwischen Leitersprossen, die am Boden liegen. Wer nicht mitdenkt, hat keine Chance. Schon beim anschließenden Dehnen tropft mir der Schweiß von der Stirn.

„Vervollkomme deinen Charakter“

„Hajime“, anfangen, lautet das Kommando von Markus Rues. Wir beginnen das eigentliche Karatetraining mit dem Kihon, der Grundschule verschiedener Tritt- und Schlagtechniken. Die ganze Gruppe schnauft bereits, die Luft wird immer dünner. Erstaunlicherweise hat sich vor 20 Jahren doch einiges in mein Langzeitgedächtnis eingebraunt. „Karate ist wie Fahrrad fahren“, sagt Trainer Rues, „so richtig verlernt man es nicht.“ Tatsächlich: Mein Oizuki (Fauststoß) und mein Mae-geri (Fußtritt) sind zwar nicht so vollkommen wie mein Charakter sein sollte, doch wenigstens falle ich nicht allzu negativ auf.

„Sei gerecht und hilfsbereit“

Jetzt geht es ans Eingemachte. Training mit einem Hauch von Gegenwehr. Eine einfache Form des Kumite steht auf dem Programm. Mein Ziel ist ein Schlagpolster, das mein Gegenüber hält. Die echten Kumite-Übungen ohne Polster beginnen erst ab dem Orange- oder Grün-Gurt, der dritten oder vierten Graduierung. „Da es bis dahin einige Zeit dauert, haben wir das Problem mit den Schlägern nicht, die nicht so lange auf den ersten Zweikampf warten wollen“, sagt der gebürtige Konstanzer Rues. Die dritte Säule des Karate, die Kata, ein choreographierter Kampf gegen imaginäre Gegner mit festgelegten Bewegungsabläufen, ist „gut für die Konzentration“, erklärt der 45-Jährige, wird aber heute nicht mehr trainiert. Zum Glück. Zwischen 21 und 56 Techniken hat eine Kata. Schon zu meiner aktiven Karatezeit war das zu viel für mich. Was leider allzu oft zur Folge hatte, dass ich Dojokun Nummer zwei (siehe „Sei geduldig und beherrscht“) immer wieder verdrängt habe.

„Sei mutig“

Ich bin fast am Ende – das Training Gott sei Dank auch. Meine Fußsohlen brennen von den Übungen, ehe 100 Situps unsere Einheit beschließen. Immer und immer wieder hebt sich mein Oberkörper,

Schweiß tropft auf den schmerzenden Bauch. Ich nehme meinen ganzen Mut zusammen, will mir schon die Blöße geben und diese Tortur abbrechen. Da erlöst uns der Trainer: „Ich muss leider Schluss machen“, sagt Rues und grinst, „ich habe noch einen wichtigen Termin.“ Die alten Karate-Meister auf den Bildern an

der Wand starren mich an. Sie würden wohl den Kopf schütteln, wenn sie nur könnten. Selten war ich so fertig bei einem Termin für Redaktion im Training, und doch hat es Spaß gemacht.

„Es ist alles dabei“, schwärmt Markus Rues, der nebenbei die deutsche Jugend-Nationalmannschaft im Deutschen Karate Bund trainiert, von seiner Sportart. „Koordination, Beweglichkeit, Schnellkraft, Ausdauer. Man kann seine eigenen Grenzen entdecken, kann immer an sich arbeiten, und man kann Karate bis ins hohe Alter machen.“ Das beruhigt mich.

Selbst wenn ich bis zu meiner nächsten Trainingseinheit wieder 20 Jahre warten muss, werde ich dann noch kein Karate-Greis sein. Senioren-Comebacks in Actionfilmen sind schließlich gerade groß in Mode in Hollywood.



Weißer Gurt, roter Kopf – und doch mit Spaß bei der Sache: Redakteur Ingo Feiertag konzentriert sich auf die richtige Technik. Rechts das japanische Schriftzeichen des Karatedo. BILD: PISA

Sportart Karate und Konstanzer Dojos

► Karate

Der Name Karate kommt aus dem Japanischen und bedeutet zu Deutsch „leere Hand“. Die Geschichte der Kampfkunst Karate lässt sich bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen. Vorher wurde es im Geheimen ausgeübt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Karate von Japan aus über die ganze Welt verbreitet. Die Sportart Karate besteht im Wesentlichen aus waffenlosen Techniken wie Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken. Das Karatetraining setzt sich aus den folgenden drei Säulen zusammen: Kihon, der Grundschule verschiedener Tritt- und Schlagtechniken; Kumite, Üben oder Kampf mit einem Gegner; und Kata, ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster folgt. In Graduierungen wird zwischen den Schülergraden (Kyu) und den Meistergraden (Dan) unterschieden. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. Von weiß für den Anfänger über gelb, orange, grün, violett, braun bis hin zu schwarz für die Meister.

► Das Fitness Dojo

Im Karate Fitness Dojo Konstanz kümmern sich 23 Trainer um die 484 Mitglieder. 1975 wurde das Dojo von Hanskarl Rotzinger gegründet. Heute leitet Markus Rues, der als aktiver Kämpfer Europameister, Vize-Weltmeister und mehrfacher Deutscher Meister war und nun als Jugend-Bundestrainer tätig ist, das 1994 komplett renovierte Dojo. „Wir sind eines der wenigen Dojos, das traditionell trainiert, etwa ohne Musik. Wir begrüßen uns mit Meditation, wir verabschieden uns mit Meditation, das passt das nicht. Das Dojo ist ein Ort der Konzentration und der Ruhe“, sagt der 45-Jährige. „Auch die Rituale macht man für sich selbst. Man lässt den Alltag draußen, deshalb wird auch nur ganz wenig geredet während des Trainings“, fährt Rues fort.

► Die anderen Dojos

In Konstanz gibt es insgesamt sieben Karate-Dojos: Karate Fitness Dojo, Karate Zentral Dojo, Karate Dojo Shumpukan, Karate Dojo Konstanz, Champion Kampfkunst und Fitness Uni Dojo, Bonsai Karateschule

Heiße Phase beginnt

Schlusslicht TTC Mühlhausen muss in der Tischtennis-Badenliga beim Tabellennachbarn TTG Furtwangen/Schönenbach antreten



Michael Lamming & Co. haben im Abstiegs-kampf harte Wochen vor sich. BILD: KOCH

Tischtennis-Badenliga: TTG Furtwangen/Schönenbach – TTC Mühlhausen (Samstag, 18 Uhr). - Für beide Teams beginnt am Samstag in der Rückrunde ein langer Weg im Kampf gegen den Abstieg. Aktuell hat Furtwangen/Schönenbach die leicht besseren Karten auf seiner Seite, da die Schwarzwälder in der Tabelle einen Punkt mehr als der auf den letzten Tabellenplatz abgerutschte TTC Mühlhausen aufweisen. Beide Teams haben sich vorgenommen, nach dem Jahreswechsel positiv in die Rückrunde zu starten und die erste Etappe im Hinblick auf das erklärte Saisonziel Klassenerhalt für sich zu entscheiden. Da wird sich auch zeigen, wer die spielfreie Zeit besser genutzt hat, um sich für das Rückspiel in Form zu bringen.

In der Hinrunde sah Mühlhausen bereits wie der sichere Sieger aus. Nach 8:6-Führung und Matchball von Schopper gegen Hinz stand man kurz vor dem Gesamtsieg, doch Schopper musste damals seinem Gegner trotzdem nach den Vortritt lassen. Das abschließende Doppel zwischen Dannegger/Winkler und den Gebrüdern Burt war dann eine relativ klare Angelegenheit für die Schwarzwälder.

Die Rückrudenaufstellungen haben sich bei beiden Mannschaften nur leicht verändert. So steht der TTG Furtwangen/Schönenbach ihr Nachwuchstalent Florian Spiegelhalter nach langer Verletzungspause wieder zur Verfügung. Ansonsten blieb die Reihenfolge unverändert. Man darf jedoch darauf gespannt sein, ob trotz kompletter Aufstellung wieder einer der „Joker“, Helmut Schätzle oder Gunter Hinz, zum Einsatz kommen wird. Beim TTC Mühlhausen rückte Philip Dannegger für Frank Schädler auf Position zwei, während dieser hinter Michael Lamming auf Position vier wieder zu finden ist. Für Georg Winkler (1) und Marco Reich (5) blieb die Einstufung unverändert. Matthias Schopper (6), der den in der Hinrunde ohne Spiel geliebten Stefan Lamm vertritt, steht nun als Stammspieler im Team der Hegauer. (gw)

Ein ganz harter Brocken

TuS Steißlingen empfängt morgen ab 20 Uhr den Tabellenzweiten TuS Schutterwald in der Handball-Südbadenliga

TuS Steißlingen – TuS Schutterwald (Samstag, 20 Uhr, Mindlestalhalle). - Ausgerechnet in einer Phase, in der der TuS Steißlingen mit unterschiedlichsten Widrigkeiten zu kämpfen hat, kommen die „dicken Brocken“ in die Mindlestalhalle. Als erstes Top-Team präsentiert sich der Tabellenzweite Schutterwald, der eine imponierende Serie von sechs Siegen vorgelegt hat.

Die Ortenauer gelten als heißer Favorit auf die Meisterschaft, denn die Truppe verfügt über einen breiten Kader, ist auf allen Positionen gleichmäßig gut besetzt und hat das einfachste Restprogramm von allen Spitzenmannschaften. Davon kann das Krettek-Team momentan nur träumen: Durch Verletzungsausfälle und berufliche Absenzen kann zurzeit nur improvisiert und gehofft werden, dass man am Samstag einigermaßen Paroli bieten kann. Der einheimische TuS verfügt bei realistischer Betrachtung nur über eine Außenseiter-Chance. Trotzdem will man auf Steißlinger Seite alles unternehmen, die bisherige Heimbilanz ohne Niederlage zu verteidigen. Im Vorspiel in der Ortenau war man ebenfalls deutlich gehandicapt angeereist und verlor

am Schluss nur ganz knapp. Klar ist, dass wirklich alles passen muss, um die Überraschung zu schaffen und die Punkte in Steißlingen zu behalten. Im letzten Jahr gelang dieses Kunststück schon einmal, als man den damaligen Zweiten nahezu „aus der Halle fegte“.

HSG Freiburg – TV Ehingen (Samstag, 20 Uhr, Gerhard-Graf-Halle). - Ein schwerer Gang steht den Szczycki-Schützlingen am kommenden Samstag bevor, wenn es zum Tabellenvierten nach Freiburg geht. Noch immer ist das Ehinger Team durch Verletzungen und Krankheiten geschwächt. Zudem müssen die Hegauer in dieser Partie auch noch auf den gesperrten Stefan Wiest verzichten. Das Hinspiel Anfang November konnte zwar deutlich mit 33:24 gewonnen werden, doch seinerzeit trat ein erheblich ersatzgeschwächtes Freiburger Team in Ehingen an. Es ist damit zu rechnen, dass die Mannschaft um Trainer Marcus Sarafin diese Scharte auswetzen und sich vor eigenem Publikum rehabilitieren möchte. Die Breisgauer, die in dieser Saison mit einem breiten Kader antreten, haben viele junge Spieler in die Mannschaft integriert. Mittlerweile haben sich alle auch an die Spielweise der Liga angepasst und sind, vor allem auch durch Top-Torjäger Mathias Riedel, ein ernstzunehmender Gegner geworden. Dies haben sie bereits in einigen Spielen bewiesen und stehen deshalb zu Recht weit

oben in der Tabelle. Die Hegauer müssen also auf der Hut sein und die zuletzt gezeigte Leistung gegen Altenheim erneut abrufen, um in der Gerhard-Graf-Halle bestehen zu können. (js)

TuS Altenheim – HSG Mimmehausen-Mühlhofen (Samstag, 20 Uhr). - Die Wochen der Wahrheit stehen für die HSG Mimmehausen-Mühlhofen an. Am kommenden Samstag geht es los mit der Partie beim TuS Altenheim. Nur ein Punkt trennt die HSG vom Gastgeber. Will man also den Anschluss nicht verlieren, ist ein Erfolg in Altenheim fast schon Pflicht. Es geht allerdings nicht mehr nur darum, den Anschluss ans Mittelfeld zu halten und wieder den einen oder anderen Platz nach oben zu rutschen. Vielmehr muss man versuchen, den Abstand zu den Abstiegsrängen zu vergrößern. Allerdings ist das HSG-Team weiterhin von Verletzungssorgen geplagt. Es steht noch nicht fest, wer am Samstag tatsächlich spielen kann. Deshalb müssen sich die Spieler auf ihre Stärken besinnen und dürfen nicht die Köpfe hängen lassen. Im Heimspiel konnte die HSG den TuS Altenheim überraschend deutlich bezwingen. Heute stehen beide Teams im Mittelfeld und haben mit dem Aufstieg nichts mehr zu tun. Für die HSG Mimmehausen-Mühlhofen wäre ein Erfolgserlebnis vor der schweren Derbyaufgabe gegen Steißlingen auf jeden Fall sehr wichtig. (ts)