



TuS Homberg 1912 e.V. • Füstingweg 30 • 40882 Ratingen

Erfolgreicher Einführungskurs in Selbstverteidigung und Karate

Seit dem 8. September absolvierte bereits die zweite Gruppe erfolgreich den „Einführungskurs Selbstverteidigung und Karate“, veranstaltet von der Karateabteilung des TuS Homberg.

Die 15 Teilnehmer trainierten und übten zehn Wochen lang und haben einen ersten Eindruck gewinnen können, wie man sich im Ernstfall selbst verteidigen kann. Darüber hinaus haben sie einen Einblick in Karate nach dem Shotokan-Stil erhalten. Als Bestätigung der erfolgreichen Teilnahme hat jeder Teilnehmer ein Zertifikat überreicht bekommen.

Gerhard Kupschus, Leiter des Kurses, hat den Teilnehmern Grundkenntnisse näher gebracht, wie man den ganzen Körper, und insbesondere Arme und Beine, benutzen kann, um einen Angriff erfolgreich abzuwehren und einen Gegenangriff zu starten. „Allerdings geht es nicht darum, dem Gegner möglichst großen Schaden zuzufügen!“, so Gerhard Kupschus. „Denn in Karate ist die erste Bewegung grundsätzlich die zur Verteidigung. Ein japanisches Sprichwort besagt: Der beste Kampf ist der, den man nicht führen muss. Durch Karate wird das Selbstbewusstsein so gestärkt, dass ein Angriff von vornherein gar nicht stattfindet. Angreifer suchen sich immer ein Opfer aus – in den meisten Fällen, jemand, der erkennbar schwächer erscheint – damit fühlen sie sich überlegen. Wer sich nicht als Opfer verhält, gehört meist nicht zur Zielgruppe solcher Leute. Wenn es trotzdem zum Angriff kommt, ist man wesentlich besser in der Lage, sich und andere zu verteidigen!“, so Kupschus weiter.

„Karate eignet sich für jeden, ob Mann oder Frau, jung oder alt. Dies hat man bei den Teilnehmern gesehen – der jüngste war acht Jahre alt, der älteste bereits über sechzig. Man ist nie zu alt, mit dem Karate anzufangen, denn auch im hohen Alter kann man die körperliche Beweglichkeit erhöhen und durch neue Bewegungsabläufe lernen, wie man seinen Körper besser kontrolliert.“

Karate wird generell zweimal wöchentlich – donnerstagabends und sonntagmorgens – in der Turnhalle der alten Grundschule, Mozartstraße, Homberg-Nord, trainiert. Die Karateabteilung des TuS Homberg hat Ende 2012 damit begonnen, einen jährlich stattfindenden, 10-wöchigen Einführungskurs in Selbstverteidigung und Karate zu veranstalten. Man muss jedoch nicht warten, bis der neue Kurs beginnt: „Einfach vorbeischaun und mitmachen“ ist die Devise.