

# Die Faust bremst vor dem Kinn

**VEREIN(T) IN LAUTERN:** Beim Karateverein Dojo Ken Sei Kan werden Karate und Selbstverteidigung gelehrt

In der Turnhalle der Pestalozzi-Grundschule befindet sich die Mutter aller Lauterer Karate-Dojos. Das sagt zumindest der Vorstand des Karatevereins Dojo Ken Sei Kan. Der blickt inzwischen auf eine über 30 Jahre währende Trainingsgeschichte zurück.

Mit der Abteilung Karate im Tus Hohenecken fing es an. Im März 1994 wurde ein eigenständiger Verein daraus. Die Rede ist vom Karateverein Dojo Ken Sei Kan.

Trainiert wird schon immer, wie der zweite Vorsitzende Roland Richter betont, ohne Matten und ohne Körperschutz. In seinem Verein wird sich dem eher traditionellen Karate gewidmet: Kontrolliert werden die Techniken vermittelt und erlernt. In ständiger Schulung entwickelt sich der Blick für die Distanz. Im Klartext: Die Faust des Gegenübers bremst rechtzeitig vorm Kinn ab.

„Es gibt Trainingspartner, da merkt man an der sich nähernden Faust, wie lange die eigenen Barthare gerade sind.“ Richter, selbst Träger des zweiten Dan, schaut bei dieser Aussage in Richtung des ersten Vorsitzenden Wolf-Dieter Rempel. Der trägt den vierten Dan und lebt Karate! Das merken auch seine Schüler. In der Trainingshalle liegt der Respekt dem Trainer gegenüber geradezu in der Luft. Ihm gilt dennoch erst der zweite Gruß am Anfang und



**Training beim Verein Karate-Dojo Ken Sei Kan: Regina Belik wehrt in bester Selbstverteidigungsmanier eine Attacke des ersten Vorsitzenden Wolf-Dieter Rempel ab.**

FOTO: THEATO

Ende eines jeden Trainings. Der erste geht stets in Richtung eines Bildes von Funakoshi Gichin, dem Begründer dessen, was hierzulande allgemein unter Karate gesehen wird.

Verletzungen im Training seien auch ohne Schutz und ohne Bodenmatten eher selten. Wenn was passiert, dann meist beim Aufwärmen im Ballspiel, ist zu hören. Und in der Tat, selbst die mit gelb oder orange-

farbigen Gürteln trainierenden Karatekas, sie zählen eher zu den Anfängern, bremsen ihre Faustschläge genauso rechtzeitig ab wie die Fußtritte. Einziger Unterschied zu den höherrangigen braunen oder gar schwarzen Gürtelträgern: Bei den Anfängern sind die Bewegungen langsamer und der Partner zuckt meist recht deutlich mit einer Kopfbewegung. Bei den Könnern zuckt

nicht einmal mehr das Augenlid! Sie sind sicher: Der Partner kann das.

Das Vereins-Dojo gilt auch als Bundesstützpunkt Saar/Pfalz Karate des DJKB, dem Fachverband für traditionelles Karate. Die besten Karatekämpfer trainieren alle paar Monate gemeinsam in Kaiserslautern. Die Wettkämpfer sind im Verein also bestens aufgehoben, genauso wie jene, die für die eigene Fitness etwas tun wollen. Karate kann in jedem Alter erlernt werden. Roland Richter ist selbst erst im Alter von über 40 Jahren in den weißen Anzug gestiegen und hat zehn Jahre später seinen ersten schwarzen Gürtel gemacht. „Sicher, es lernt sich nicht mehr so leicht wie in ganz jungen Jahren, aber wir haben Mitglieder, die fangen erst jenseits der 50 an und haben den größten Spaß dabei.“ Er selbst schätzt an dieser Sportart, dass neben der körperlichen auch die geistige Fitness trainiert wird.

Im Verein Karate Dojo Ken Sei Kan liegt ein wesentlicher Schwerpunkt auch auf der Ausbildung in Selbstverteidigung. Dort wird gelehrt, wie sich der Angegriffene verteidigen kann und was überhaupt erlaubt ist. Es wird folglich auch auf die Bedeutung der Begriffe Notwehr und Nothilfe eingegangen. Das Ganze ist in diesem Karateverein allerdings nicht in Kursform zu erlernen. „So ein befristeter mehrstündiger Kurs bringt rein gar nichts.“ Richter fühlt nach über einem Jahr intensivem Selbstverteidigungstraining erst langsam das Gefühl, die Techniken im Notfall auch tatsächlich anwenden zu können. (thea)

## DIE SERIE

Die Serie „Verein(t) in Lautern“ stellt Vereine der Barbarossastadt vor. Interessierte Vereine können sich unter der Nummer 0631 3737218 melden.

## VEREINS-STECKBRIEF

**Karate Dojo Ken Sei  
Kan Kaiserslautern**

**Gegründet:** 1994

**Mitglieder:** 100

**Vorsitzender:** Wolf-Dieter Rempel

**Homepage:** [www.kenseikan.de](http://www.kenseikan.de)