



Fotos: t&amp;w

# FÜR KÖRPER UND GEIST

Im Karate Dojo Yukai Lüneburg e. V. von 1970 trainieren Menschen unterschiedlichsten Alters

*Von Melanie Jepsen*

**K**onzentriert folgen die Teilnehmer den Anleitungen von Trainer Rainer Tippe (72) und seiner Tochter Jessica (34). Menschen unterschiedlichen Alters haben sich an diesem Nachmittag im Gymnastikraum des Gymnasiums Johanneum eingefunden, um gemeinsam die Kunst des Karate zu erlernen.

Rainer Tippe hat vor über 50 Jahren seine Leidenschaft für diesen Sport entdeckt. 1964/65 habe er zunächst mit Judo angefangen und sei dann auf Karate aufmerksam

geworden, erzählt der Trainer. Er kaufte sich ein Lehrbuch von Jürgen Seydel, der damals die Kampfkunst in Deutschland etablierte, und brachte sich zu Hause die ersten Techniken selbst bei. Rainer Tippe besuchte anfangs einen Sportverein in Hamburg, bevor er schließlich in Lüneburg mit einer Handvoll weiterer Sportbegeisterter den Karate Dojo Yukai Lüneburg e. V. von 1970 gründete. Der Verein gehört zum Kreis der ältesten Karate-Vereine in Deutschland. Rainer Tippe und sein Team trainieren das traditionelle Shotokan sowie die neue

Stilrichtung Koshinkan. Seit 1999 besteht eine Kooperation mit dem Sportverein MTV-Treibund Lüneburg von 1848 e. V. Karate sei für alle Altersgruppen geeignet, sagt Rainer Tippe. Während die einen trainieren, um fit zu bleiben oder zu werden, streben andere wiederum die Teilnahme an Wettkämpfen an. Im Karate Dojo Yukai Lüneburg e. V. von 1970 lehren nur ausgebildete Trainer. Die Mitglieder trainieren Selbstverteidigung, Kihon (Grundschule), Kata (Form) und Kumite (Kämpfen). Kihon lehrt die Grundtechniken. Kata

wird als das eigentliche Karatetraining bezeichnet. Hier dreht sich alles um den Kampf gegen einen imaginären Gegner. Im Kumite setzen die Teilnehmer des Kurses schließlich die Techniken um, die sie sich im Kata angeeignet haben. Die Formen reichen hier vom Fünffachschritt bis zum Freikampf. Im Mittelpunkt stehen Kontrolle, Distanz, aber auch Timing und der Respekt für sein Gegenüber.

Shotokan bedeutet übersetzt „Haus des Pinienerauschens“. Das traditionelle Shotokan gilt als die weit verbreitetste Stilrichtung im Karate. Charakterisch, so erklärt Rainer Tippe, sei der tiefe Stand, aus dem heraus kraftvolle Bewegungen entstehen. Die Techniken seien sehr geradlinig. „Die Hauptmerkmale liegen auf den großen Muskelpartien wie Bauch, Gesäßmuskeln und Beinmuskeln. Hinzu kommt eine entsprechende Unterstützung der Technik durch die Hüfte.“ Grundsätzlich werden beide Körperseiten trainiert, so Rainer Tippe. Jede Technik muss zudem beatmet werden. Mit der Ausatmung erzeugt der Trainierende Spannung.

Das weit verbreitete Klischee vom Karatesportler, der Bretter durchhaut, kann Rainer Tippe für seinen Verein nicht bestätigen. „Das machen wir grundsätzlich nicht“, meint er schmunzelnd. Seine Leidenschaft ►

---

**1. STARKES TEAM** Rainer Tippe und seine Tochter Jessica beim Training in Lüneburg. **2. TECHNIK** Die Teilnehmer lernen in den Übungsstunden des Karate Dojo Yukai Lüneburg e. V. von 1970 Schritt für Schritt die verschiedenen Techniken. Auch der Zweikampf gehört dazu.



## LANGE TRADITION

Karate, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n. Chr. zurückreichen und auf chinesische Mönche zurückgehen, die aus gymnastischen Übungen eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung entwickelten, leitet sich aus den zwei Worten „Kara“ (leer) und „te“ (Hand) ab. Im übertragenen Sinne bedeutet „leere Hand“ auch „unbewaffnet“. Eine weitere Deutung ist der Zustand der geistigen Harmonie mit dem Universum – das Stadium der „Leere“ oder des „Nirvana“, das im Zen-Buddhismus angestrebt wird. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um in jeder Situation angemessen

handeln zu können. Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Karate stellt vielseitige Anforderungen an Körper und Geist – dazu gehören Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft einerseits sowie Konzentrationsfähigkeit, Atemübungen, Entspannungs-Techniken und Meditation andererseits – und eignet sich somit für alle Altersgruppen. Nicht zuletzt fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. *nh/Deutscher Karate Verband e. V.*



3

## UNTERTEILUNG IN KATA UND KUMITE

Die Sportart, bei der der Respekt vor dem realen und dem imaginären Gegner durch eine Verbeugung bei der Begrüßung und der Verabschiedung deutlich gemacht wird, unterteilt sich in die Disziplinen Kata und Kumite (Freikampf) – wobei sich Kumite erst im 20. Jahrhundert nach den Vorbildern Judo, Boxen und anderen asiatischen Kampf-Sportarten etabliert hat und in zahlreiche, unterschiedliche Stilrichtungen aufgegliedert ist. Beim Kumite stehen sich zwei Karateka auf der Matte (Tatami) gegenüber und versuchen den jeweils anderen mittels Schlag-, Stoß-, Tritt-, Block- und Fußfege-Techniken am Kopf, Bauch und Rücken zu berühren. Kontakt ist – einzigartig bei Kampfsportarten – strikt untersagt und wird, falls doch einer zustande kommen sollte, sanktioniert. Beim Kumite stehen Antizipation, Schnelligkeit und Reflexe im Vordergrund. Bei der Kata handelt es sich um eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen gegen imaginäre Gegner besteht. Dabei ist der Ablauf einer Kata genau festgelegt. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Katas, deren Ästhetik im Einklang von Kampfegeist, Dynamik und Rhythmus liegt. Eine Kata wird sowohl im Einzel- als auch im Team-Wettbewerb (drei Personen) durchgeführt. Praktiziert wird Karate in Dojos. Hierbei handelt es sich um Übungsstätten, die zum Training oder für den Wettkampf genutzt werden. *nh/Deutscher Karate Verband e. V.*

teilt er mit seiner Familie. Seine Frau war mehrmalige Landesmeisterin, seine Tochter engagiert sich als Co-Trainerin neben ihm im Verein. „Ich habe als Jugendliche mit Karate angefangen, aber dann wieder aufgehört“, erzählt Jessica Tippe. Irgendwann begann sie wieder zu trainieren. „Ich finde diesen Sport total faszinierend.“ Auch Christian Andreas (54) hat im Karate einen Sport gefunden, der ihn begeistert. Im kommenden Jahr, so erzählt er am Rande der Trainingsstunde, nimmt er an der Deutschen Meisterschaft teil.

Wer das Training verfolgt, spürt die Energie, mit der die Teilnehmer die Techniken ausführen. „Die Leute müssen sich viel selbst erarbeiten. Es wird etwas vorgegeben

und sie machen es nach“, sagt Rainer Tippe. Selbstverständlich auf japanisch. Mit jeder Technik, die hinzukommt, lernen die Teilnehmer immer wieder einen neuen japanischen Namen und prägen sich ihn ein. Die Techniken fordern die Motorik und Konzentrationsfähigkeit, stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und Koordination. So entsteht ein neues Körpergefühl. Forscher der Universität Regensburg belegten in einer Studie, dass Karate auch die Symptome der Parkinson-Krankheit lindern kann. Die Faszination dieses alten asiatischen Kampfsportes liegt für Rainer Tippe auf der Hand: „Ich bleibe dadurch fit und kann gar nicht mehr anders.“ ■



## GUT ZU WISSEN

Wer Lust hat, den Karatesport kennenzulernen, kann sich bei Rainer Tippe unter [karate-ig@web.de](mailto:karate-ig@web.de) melden.

4

**3. GÜRTEL** Im Karate stehen die Gürtelfarben für die unterschiedlichsten Klassenstufen. Der Meistergrad wird mit der Farbe Schwarz dargestellt.

**4. LEIDENSCHAFT** Rainer Tippe trainiert seit über 50 Jahren Karate. Im Unterricht trainieren die Teilnehmer Selbstverteidigung, Kihon (Grundschule), Kata (Form) und Kumite (Kämpfen).