

Regionales

Sören

Schock am frühen Morgen



Sören dachte, er hört nicht richtig. Als er gestern früh die Kü-

che betrat, stand seine Frau im Morgenmantel und mit einer Tasse Kaffee in der Hand am Fenster und schaute nach draußen. „Ich kann dich nicht mehr sehen“, sagte sie. Ihr sparsamer Blick richtete sich weiter Richtung Fenster. Sören war schockiert. Dabei dachte er sich, dass es gerade in letzter Zeit wieder richtig gut zwischen seiner Frau und ihm läuft. „Wie bitte?“, fragte er, während er sich schon sein Leben ohne Familie in einer Einzimmerwohnung ausmalte. Dann drehte sich seine Frau um und musste grinsen. „Doch nicht Dich. Den Schnee.“ Bis Freitag

Kompakt

Einbrecher zu Fuß verfolgt

UETERSEN/QUICKBORN/HAMBURG Zwei Männer, 19 und 21 Jahre alt, sind gestern um kurz nach Mitternacht in die Tankstelle an der Jahnstraße in Uetersen eingebrochen und haben Wodkaflaschen gestohlen. Ihr Pech war das Glück der Polizisten: „Sie hatten dafür eine Scheibe zerschlagen und damit den Alarm ausgelöst“, sagte Polizeisprecherin Sandra Mohr gestern. Zudem wurden der Quickborner und der Hamburger Einbrecher von Zeugen gesehen.

„Diese alarmierte sofort über Handy die Polizei.“ Die Beamten aus Uetersen waren schnell zur Stelle und sahen in der Straße Großer Sand zwei Tatverdächtige. „Als diese den Streifenwagen sahen, duckten sie sich und versuchten sich zu verstecken. Die Polizisten verließen den Wagen und gingen zu Fuß in Richtung des Verstecks. Dann rannten die Tatverdächtigen fort, und die Beamten blieben ihnen auf den Fersen“, beschrieb Mohr die Verfolgungsjagd in der Rosenstadt. In der Hafensstraße gelang es den Polizisten schließlich, die beiden Betrunkenen vorläufig festzunehmen. Ihnen droht nun ein Strafverfahren. Sowohl der Quickborner als auch der Hamburger hatten Pfefferspray bei sich, „weshalb sie sich des Diebstahls mit Waffen und des Verstoßes gegen das Waffengesetz verantworten müssen“, sagte die Polizeisprecherin gestern gegenüber dieser Zeitung. gma

THEMA DES TAGES Sport für Generation „50 plus“

Karatetraining hält Ältere fit

Karateka ab 50 Jahren trainieren in Hasloh in einer eigenen Gruppe / Aktionstag „Deutschland bewegt sich!“ für 19. April geplant

HASLOH In der Hasloher Sporthalle ist es ruhig, nur ab und an zerschneidet ein lauter Kampfschrei den großen Raum. Zehn in Weiß gekleidete Gestalten versuchen, ihren Partner kurz an der Schulter oder am Oberschenkel zu berühren und so einen Punkt in diesem Spiel zu platzieren. Sie sind auch im tiefsten Winter barfuß, aber das macht nichts, weil die Halle eine Fußbodenheizung besitzt. Die Bewegungen der Karateka sind fließend, spielerisch. Bei den kleinen Kämpfen handelt es sich um eine Aufwärmübung, aber alle sind eifrig dabei. Erst auf den zweiten Blick sieht man, dass es sich bei den Kämpfenden vorwiegend um ältere Männer, zum Teil schon im Rentenalter, handelt. Geschickt weichen sie den Angriffen aus, lachen, wenn sie sich dennoch einen Treffer einfangen.

Auch Olaf Niemann ist dabei. Er hat graue, fast weiße Haare, und einen wachen Blick. Der 65-Jährige hat vor eineinhalb Jahren mit dem japanischen Kampfsport angefangen – eine Bekannte, die Karate in ihrem Polizeiverein ausübt, hatte ihn überredet. Sein Hausarzt riet ihm ebenfalls dazu. Mittlerweile trainiert er zweimal die Woche in Hasloh, zusätzlich in einem Norderstedter Verein und macht außerdem Übungen zu Hause.

Es ist nie zu spät, um anzufangen

Der Rentner war früher in einem Bürojob tätig, als Versicherungsangestellter saß er hauptsächlich am Schreibtisch. Sport hat er kaum getrieben. Zwar unternahm er regelmäßig lange Spaziergänge mit seinen Hunden, aber er hat zuvor niemals eine Sportart im Verein ausgeübt. Anfangs wollte er keine Prüfungen ablegen, aber er ließ sich überzeugen und trägt mittlerweile den orangefarbenen Gürtel. Demnächst ist die Prüfung zum Grüngurt geplant.

„Viele Menschen denken, dass man als Kind mit Karate anfangen muss, damit man es noch lernen kann. Aber das stimmt überhaupt nicht“, sagt Trainer **Helmut Thätz** (kleines Foto), Träger des 4. Dan (Schwarzgurt). Eigentlich sei es nie zu spät, um anzufangen; Niemann sei der beste Beweis dafür. Er ist ein typischer Quereinsteiger und hatte anfangs mit motorischen Schwierigkeiten und mangelnder Beweglichkeit zu kämpfen, wie sich sein



Olaf Niemann hat mit 63 Jahren mit Karate angefangen.

SCHMIDT

Trainer erinnert. „Das hat sich enorm gebessert“, freut sich Thätz heute über die Resultate.

Im Training wird deutlich, dass die größte Herausforderung das Zusammenspiel von Kopf und Körper ist. „Auch eine scheinbar einfache Technik erfordert einiges an Koordination“, weiß der Trainer. Und dabei bleibt es nicht, im Laufe der

knapp zwei Stunden verlangt er von seinen Karateka Kombinationen aus bis zu zehn einzelnen Bewegungen. Alle geraten ins Schwitzen, machen anfangs kleine Fehler; höchste Konzentration ist gefordert. Während der letzten fünf Kombinationen sollen die Trainierenden noch einmal alles geben. Niemann ist zwar ein bisschen langsamer,

aber er schafft alle Techniken, ohne ins Stocken zu geraten.

Nach dem Training erzählt Niemann, wie ihn das Karate körperlich fit hält. Seine Blutwerte haben sich „gewaltig verbessert“, ebenso die allgemeine Körperkraft und die Beweglichkeit in den Beinen.

Karate fördert das Gleichgewicht und dient bei älteren Menschen als wichtige Sturz-

prophylaxe. Dies wurde in einer Studie des Instituts für Sportwissenschaft an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg nachgewiesen; die Universitäten Regensburg und Wien kommen zu ähnlich positiven Ergebnissen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Karate als gesundheitsfördernde Sportart anerkannt.

Aber nicht nur körperlich hat Karate positive Auswirkungen, auch die Merkfähigkeit verbessert sich, wie Niemann erzählt. Zusätzlich zu den sportlichen Aspekten sagt dem Rentner die Vielseitigkeit des Karates zu: „Da steckt ja eine ganze Philosophie hinter, das finde ich sehr interessant“, sagt Niemann.

Niemann gefällt am Hasloher Training, dass in der Gruppe vor allem ältere Menschen aktiv sind. Auch die Trainer sind selbst keine „Jungspunde“ mehr, sodass sie seinen anfänglichen Einschränkungen mit Verständnis begegnet sind.

Aufgrund der positiven Reaktionen startet der Verein demnächst einen separaten Kurs für ältere Einsteiger. Dieser richtet sich gezielt an „Menschen 50 plus“ und soll den Schwerpunkt auf gesundheitsorientiertes Training legen.

Rückendeckung bekommt der Hasloher Dojo, so nennt man die Trainingsgemeinschaft auf Japanisch, durch den Deutschen Karate Verband DKV. Dieser widmet den älteren Einsteigern eigene Förderprojekte, über die bereits bundesweit berichtet wurde.

Zum Abschluss des Trainings lockern sich die Karateka mit einer letzten Runde spielerischer Kämpfe. Die Bewegungen sind bei allen etwas langsamer geworden, denn das Training war anstrengend. Die fünf Paare wirken fast ein bisschen verloren in der großen, ruhigen Halle. Es ist jedenfalls noch viel Platz.

Fenja Schmidt

STUDIE KAMPF MIT KILOS

Viele Senioren kämpfen mit den Kilos: Das geht aus dem Ernährungsbericht 2012 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hervor. Die Studie wurde in Berlin vorgestellt. 74 Prozent der Männer und 63 Prozent der Frauen zwischen 70 und 74 Jahren hätten zu viel Gewicht, was auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen sei. Verbraucherschutzministerin Ilse Aigner (CSU) zeigte sich laut einer Mitteilung besorgt, dass der Anteil übergewichtiger Menschen auf hohem Niveau stagniere. Die DGE erstellt den Bericht alle vier Jahre. dpa

AKTION PROBETRAINING

Wer einmal in das Hasloher Training reinschauen möchte, kann demnächst einen Aktionstag dazu nutzen: Für Freitag, 19. April, lädt der Hasloher Verein zu unverbindlichen Probetrainings für alle Altersgruppen ein. Diese Übungen sind Teil der Aktion „Deutschland bewegt sich!“, die der Deutsche Karate Verband gemeinsam mit der Barmer GEK seit mehreren Jahren im April organisiert. Ziel der Gesundheitsinitiative ist es, zu eigenverantwortlichem und gesundheitsförderndem Verhalten zu motivieren. Nähere Infos:

karate-hasloh.de
deutschland-bewegt-sich.de

KARATE SO WIRD MAN KARATE-MEISTER

Beim traditionellen Karate geht es nicht hauptsächlich um den Wettkampf. Viel wichtiger ist, an seinem Können zu arbeiten und sich Stück für Stück zu verbessern. Dabei sollte man nicht nur an seinem Körper, sondern auch an seinem Charakter arbeiten. Man sollte also zum Beispiel lernen, seine Gefühle unter Kontrolle zu bringen und andere Menschen zu respektieren. Karate-Schüler können Prüfungen ablegen. Wer eine Prüfung besteht, darf danach einen Gürtel in einer bestimmten Farbe tragen. Als Erstes kommt der weiße Gürtel. Nach

der nächsten großen Prüfung bindet man sich den gelben Gürtel um. Die Farben werden von Prüfung zu Prüfung immer dunkler. Am Ende kommt der schwarze Gürtel. Doch auch wer den hat, kann sich noch verbessern. Es gibt dann nämlich verschiedene Stufen, die nennt man Dan. Sehr fortgeschrittene Karate-Meister haben den neunten oder sogar den zehnten Dan. Die Stufen der farbigen Gurte heißen „Kyu“. dpa

