

Viel Zuspruch beim Frauenlehrgang 2018 des Saarländischen Karate Verbandes

Aus dem ganzen Bundesland, von Saarbrücken bis ins nördliche Saarland waren 36 Frauen aus zehn Vereinen nach Saarwellingen gekommen, um beim legendären Frauenlehrgang des Saarländischen Karate Verbandes dabei zu sein. Im Alter von acht bis 68 Jahren waren die Karateka angetreten, um an diesem Samstag, 17. November 2018, die Sporthalle in Saarwellingen unsicher zu machen. Organisiert wurde das Karate-Fitness-Spektakel wie in den vergangenen Jahren von der Frauenreferentin des Saarländischen Karate Verbandes, Anja Riethemer. Und drei Trainingseinheiten hatte Christina Georges vom Karatezentrum Bushido Heiligenwald für die Powermädchen- und Frauen wieder vorbereitet. Die lizenzierte B-Trainerin ließ den gut gelaunten Samstagmorgen mit einer Einheit KaraFit beginnen – ein eigens entwickeltes Training, das Karatetechniken mit Elementen aus dem Bereich Fitness und Koordination vereint. Auf einem Parcours aus farblich unterschiedlich gelegten Ringen galt es beispielsweise, diverse verabredete Hüpfbewegungen mit der Farbkombi der Ringe zu synchronisieren. Eine Schippe drauf legte Christina mit der Anweisung, bei den Hüpfdurchgängen Eigennamen mit dem Buchstaben „M“ laut aufzusagen und rhythmisch zu koordinieren. Einen Heidenspaß machte auch die flotte Vorstellungsrunde. Der weibliche Krafthaufen aus motivierten Karateka konnte sich auf Christinas Ansage in Windeseile nach Geburtsjahrgang oder Anfangsbuchstaben der Namen sortieren – und das aus dem Dauerlauf durch die Halle heraus. Koordinationstraining pur!

Trotz anderthalbstündigem Vollgas freute man sich auf die zweite Einheit. Im Kumite gab es Arm- und Beintechniken „Ippon“-mäßig an der Partnerin zu trainieren. Hier kam das Karateherz voll auf seine Kosten. Christina Georges hat eigens eine Betonung für die Tritt- und Schlagausführungen erarbeitet: die Soundkarate-Fachfrau hatte Musik mit Techno-Tranceelementen am Start, die das jeweilige Pushing soundmäßig unterstützte. So war wunderbares Auspowern möglich, ohne Erschöpfung zu merken.

Trotzdem war man um die Stärkung in der Mittagspause froh. Die Frauen hatten sich viel zu erzählen – und das mal ganz fernab von Klischeethemen. Karate und weitere Lebensphilosophien standen im Vordergrund.

In der abschließenden Einheit ließ Christina Georges ihre Mädels noch mal so richtig schwitzen. Diesmal forderte gymnastisches Training an der Black Roll alle Kraftreserven. Die zweifache deutsche Meisterin zeigte beeindruckend die zahlreichen Übungen aus dem Athletiktraining, ohne mit der Wimper zu zucken. Noch einmal hieß es: Kämpfen! Christina zeigte trainerinnenmäßiges Fingerspitzengefühl; sie konnte ihre Frauenmannschaft bis zum Ende der letzten Einheit motivieren und schickte in einer Entspannungsphase allesamt auf eine Phantasiereise. Glücklicherweise ausgepowert, aber energetisch aufgeladen ging es für die Karateka danach ins Wochenende. Und allen war klar: nach dem Frauenlehrgang ist vor dem Frauenlehrgang.

Anne Allenbach, Karate Dojo Saarbrücken (KDS) e.V.