

## **Inklusionstraining mit Patrick Waldrapp**

Turnverein Ludweiler e.V. Abteilung Karate Päd-Ka

Patrick Waldrapp: Landtagsabgeordneter des Saarlandes und ehemaliger Deutscher Meister im Kumite. Vor 16 Jahren hat er im Rahmen seines FSJ beim Saarländischen Karateverband in vielen Karate Vereinen des Landes Gasttrainings gehalten. Und das allererste dieser Art fand tatsächlich in den Hallen der TV Ludweiler Abteilung Karate statt.

2023 hat er wieder den Weg zurück ins Karate gefunden und dank eines zufälligen Austauschs auf dem diesjährigen Inklusionstag in Dillingen haben wir ihn auf eine Einheit in unserem wöchentlichen Päd Ka Training eingeladen. Natürlich hat er direkt zugesagt ;-)

Gesagt, getan und trotz Handicap hat jeder fleißig mitgemacht!



Gestartet sind wir mit Aufwärm- und Mobilisierungsübungen. Das ist für alle immer ein guter Einstieg und ermöglichte Patrick einen Überblick zu bekommen, welche Bewegungen bei jedem Einzelnen möglich sind und wo die Einschränkungen liegen.

Weiter ging's mit ersten Übungen zum Kumite – welche immer vorher eingeführt und erklärt wurden und dann nachgemacht werden durften. Linke Auslage, rechte Auslage und dann der Partner. So kommt jeder zum Zug und seinem Spaß.



Hier konnten die Paarungen dann auch individuell vorgehen: Nicht jeder ist in seiner Bewegung so frei, dass er im Stehen mit der Hand das Knie des Gegenüber erreichen kann. So wurden Aufgaben in ihrem Umfang reduziert und angepasst und jeder konnte weiterhin mitmachen – entsprechend seiner Möglichkeiten.





Zum Abschluss gab Patrick dann noch seine eigenen Kumite Fertigkeiten zum Besten; unterstützt vom Päd Ka Initiator und Trainer Gottfried Graebner. Man hat es beiden angesehen: Die Kumite Veteranen hatten sichtlich Spaß:



Spaß hatten wir alle an diesem Abend!

Und manch einer war am nächsten Tag doch sehr müde von dem abwechslungsreichen und belebendem Training – hab ich mir sagen lassen ;-)

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Patrick für das Training und die Tatsache, dass er einfach ein ganz normales Kumite Training mit uns gemacht hat. Für Menschen mit Handicap ist das nicht nur eine große Sache – es ist auch eine wunderschöne Art der Inklusion.

Vielen Dank, Patrick.

Grüße  
Oliver

TV Ludweiler Karate  
<https://tv1-karate.de/paed-ka/>