

Karate schult Körper und Geist

FN-Serie „Fitness“: FN-Volontär Rainer Schulz versucht sich zum ersten Mal in Karate beim TSV Tauberbischofsheim. Was bei der Sportart besonders ist

Von Rainer Schulz

Tauberbischofsheim. „Rainer, du musst deine Faust richtig anlegen – nicht hinten am Rücken, sondern seitlich an deinem Körper“, ruft Cheftrainer Schlatt mir zu. Er wird von allen nur Schlatt genannt. Dies wird nicht der letzter solcher Rufe an diesem Dienstagabend sein. Die ersten Schweißtropfen bilden sich auf meiner Stirn. Man merkt mir an, dass ich neu in dieser Sportart bin. Ich stehe mit nackten Füßen in der Sporthalle der Grundschule am Schloss in Tauberbischofsheim. Mein rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt, mein linkes nach vorne angewinkelt. Mein linker Arm ist ausgestreckt und meine Finger ballen sich zu einer Faust. Meine rechte Faust ist seitlich angelegt. Ich nehme an einem Karatetraining des TSV Tauberbischofsheim teil.

Beim Training wird mir bewusst, dass ich eine falsche Vorstellung vom Karate hatte. Es gibt hier kaum Körperkontakt, nicht wie beim Judo oder Ringen. Auch das Kämpfen und Kraft stehen nicht im Vordergrund, sondern unter anderem die Körper- und Selbstbeherrschung. Das macht sich gleich zu Anfang des einstündigen Trainings bemerkbar. Die Schüler stehen in einer Reihe. Beim Kommando „seiza“ wird sich hingekniet, beim Kommando „mokusō“ schließen wir die Augen zum Meditieren. „Atmet tief ein und ganz lange aus“, sagt Schlatt. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigere der Karateka seine Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, erklärt er mir.

Im Karate ist der Respekt füreinander besonders wichtig

Bevor wir zum Aufwärmen übergehen, verneigen sich Schüler und Trainer voreinander. „Was hat es sich mit dem Verbeugen auf sich?“, werde ich Schlatt später fragen. Rituale seien im Karate wichtig. Es gebe einen besonders wichtigen Spruch, der Karate treffend beschreibe. „Karate beginnt und endet mit Respekt“, sagt der Meister. Wir zollen unserer Kunst und dem Trai-



Die Schüler trainieren durch mehrmaliges Wiederholen Fauststoßübungen. Dabei ist wichtig, dass man einen festen Stand hat. Cheftrainer Schlatt korrigiert die Bewegungsabläufe. BILDER: RAINER SCHULZ

ner Respekt. Aber auch der Trainer verbeuge sich vor seinen Schülern. „Ein Trainer ohne Schüler ist auch nichts wert. Im Training zollen wir auch unserem Partner Respekt.“ Dies drücke Dankbarkeit dafür aus, dass er mit einem trainiere. Höflichkeit und Respekt sei ein großes Element. Das spiegele sich auch im Alltag wider. Ein richtiger Karateka sei ein höflicher Mensch.

Im Laufe des Abends werden meine Muskeln auf jede erdenkliche Weise beansprucht. Von Balanceübungen beim Aufwärmen, zur Plank-Übung bis hin zu schnellen Fuß- und Fauststoßübungen. Wichtig dabei: Fuß- und Fauststöße werden im Training und im Wettkampf

vor dem Auftreffen abgestoppt. Karate lehre Selbstdisziplin und Verantwortungsbewusstsein, sagt Schlatt. Bei den Übungen wechseln wir nach einer Einheit unseren Partner. Dadurch trainieren verschiedene Leistungsgrade miteinander und können voneinander lernen. Für mich als Anfänger ist dies besonders hilfreich. Mein Körper fühlt sich von Minute zu Minute lockerer an. Durch das harte Training spüre ich, wie sich die Anspannung des Tages langsam löst. „Für diesen Effekt kommen viele zum Training“, sagt Schlatt.

Nach Übungen mit Fuß- und Fauststößen gehen wir als Nächstes zu Abwehrtechniken über. Die rich-

tige Laufbewegung muss bei all diesen gezeigten Übungen erstmal gelernt sein. Am Anfang sieht bei mir noch alles etwas linkisch und krumm aus, stellt der Trainer fest. Schlatt hat für mich den richtigen Tipp. „Mache deinen Schritt etwas breiter und bewege dich wie in einem Halbkreis nach vorne. So hast du einen festen Stand und du kommst gerade nach vorne.“ Langsam habe ich den Dreh raus. Mit jeder Übung werden meine Bewegungen geschmeidiger. Ich bin überrascht, wie viel Spaß mit das Ganze macht.

Der weiße „Dogi“ symbolisiert die Reinheit

Im Karate stecke eine große Philosophie. Das fange schon bei der Kleidung an. Diese heiße „Dogi“, sagt Schlatt. Er symbolisiere die Reinheit und die Unabhängigkeit vom sozialen Rang. Nur bei den Gürteln gebe es Unterschiede. So werden verschiedene Farben verwendet, die den Fortschrittsgrad zeigen: Weiß stehe für den Beginn des Trainings, die Farbe Schwarz ist der Meistergrad. „Je länger jemand Meister ist, desto weißer wird der Gürtel durch Abnutzung vom Training. Man geht zum Ursprung zurück und schließt damit den Kreislauf“, erklärt der Schwarzgurt-Meister.

Das Ziel bei Karate sei es, über körperliche Ertüchtigung geistige Reife zu erlangen. Man versuche, wieder leer zu werden. Das heiße,

Rund um Karate

■ „Karate-Do“ bedeutet „**der Weg zur leeren Hand**“. Man ist unbewaffnet. Sieg oder Niederlage sind im Karate nicht ausschlaggebend, sondern die **Selbstbeherrschung**.

■ Karate gilt als **guter Weg zur Selbstfindung und Selbsterfahrung**.

■ Es entsteht **kaum Körperkontakt** beim Trainieren.

■ Karate ist ein **guter Ausgleichssport**. Es werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Körperbeherrschung und der Geist geschult.

■ **Kraft und körperliche Statur** spielen in der Karate-Selbstverteidigung eine **untergeordnete Rolle**.

■ Karate ist **für junge, ältere und körperlich eingeschränkte** Menschen geeignet.

■ Die **weiße Kleidung** steht für Reinheit. Farbige Gürtel zeigen das Schülerniveau.

■ **Weitere Informationen** zu Karate in Tauberbischofsheim findet man unter ryozanpa-kudo.de und in Walldüren unter sportkarate-wallduern.de. ra

den Alltag hinter sich zu lassen, sich von negativen Gedanken und Gefühlen zu befreien. Nur wer leer sei, könne auch wieder gefüllt werden. „Der Zauber von Karate ist, dass auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen diesen Sport ausüben können“, sagt Schlatt. Karate sei ein sozialer aber auch ein individueller Sport.



Fit und gesund durchs Jahr!

powered by



Das Training neigt sich dem Ende zu. Ich spüre, dass ich langsam aus der Puste komme. Ich weiß jetzt schon, dass ich heute sehr gut schlafen werde. Vielleicht erwartet mich morgen früh Muskelkater. Das nehme ich aber in Kauf. Ich bin vom Karatetraining begeistert. Für jemanden, der einen Ganzkörpersport sucht, der Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Selbstverteidigung schult und den Kopf frei macht, lohnt es sich, Karate auszuprobieren.

Mehr Geld für Dachdecker

Main-Tauber-Kreis. Die Löhne auf den Dächern klettern nach oben: Dachdecker im Main-Tauber-Kreis bekommen ab diesem Monat mehr Geld. Denn die Tariflöhne im Dachdeckerhandwerk steigen um 3,8 Prozent. Damit hat ein Geselle zum Monatsende gut 135 Euro mehr in der Tasche. Das teilt die IG Bau Nordwürttemberg mit.

Insgesamt gibt es im Main-Tauber-Kreis rund 110 Beschäftigte im Dachdeckerhandwerk. Weitere Stufen der Lohnerhöhung seien bereits für den Herbst des kommenden und des übernächsten Jahres geplant.

„Das Klettern der Löhne für die Jobs auf den Dächern im Main-Tauber-Kreis ist damit schon für drei Jahre gesichert: Unterm Strich haben Dachdecker so die feste Perspektive auf ein Lohn-Plus von rund zehn Prozent“, sagt Jürgen Ziegler. Damit habe die IG Bau für die, die in einem Betrieb der Dachdecker-Innung arbeiten und selbst in der Gewerkschaft sind, „enorm etwas herausgeholt“.

Der stellvertretende Vorsitzende der IG Bau Nordwürttemberg macht dabei deutlich, dass in den elf Dachdeckerbetrieben im Main-Tauber-Kreis „ein harter Job“ gemacht werde: „Ob windig, nass, kalt oder brütend heiß – die Arbeit auf dem Dach ist schwer.“

Job ist nicht ganz ohne Risiko

Und ganz ohne Risiko ist der Job auch nicht: Dachdecker müssen doppelt gut aufpassen, keinen falschen Schritt zu machen. Schon dafür haben sie das Lohn-Plus verdient“, so Jürgen Ziegler. Die IG Bau habe sich am Tarifisch auch für eine deutlich höhere Ausbildungsvergütung stark gemacht: Azubis im Dachdeckerhandwerk starten jetzt ihre Ausbildung mit 1000 Euro pro Monat.

Im dritten Ausbildungsjahr bekommen sie 1460 Euro. Außerdem winke nach der Ausbildung ein 13. Monatseinkommen. Und das steige für Dachdecker im kommenden Jahr um acht Stundenlöhne. „Es wird jetzt also noch attraktiver, sich für den Beruf des Dachdeckers zu entscheiden“, so Jürgen Ziegler. pm

Gürtelprüfungen bei TSV-Judoka

Tauberbischofsheim. Zum Ende des Sportjahres 2024 legten sich fast alle aus der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenengruppe nochmals so richtig ins Zeug von der Judo-Abteilung des TSV 1863 Tauberbischofsheim. Angespornt von den sportlichen Erfolgen im zurückliegenden Jahr und auch der großen Anzahl von neuen Danträgern, wollten diese auch ihren nächsthöheren Kyu-Grad erreichen.

Seit Anfang des Jahres gibt es durch den Deutschen Judo-Bund eine neue Grundsatz- und Verfahrensordnung für Kyu-Grade. Das neue Graduierungssystem hat weiterhin acht Kyu-Grade von Weißgelb bis Braungurt, jedoch hat sich das Prüfungsprogramm völlig verändert.

Unter dem Leitspruch „Der erste Schritt zum schwarzen Gürtel“ wird von jedem Prüfling das Grundverständnis von und über Judo abverlangt. Dazu gehören die Judowerte, Fallschule, Wurf-, Haltegriff- und Würfertechniken, ebenso Boden- und Standkampf.

Trotz einer Rekordbeteiligung von 82 Aktiven hatten die beiden Prüfer Joachim Fels (3. Dan) und Torsten Zettlmeier (2. Dan) ein leichtes Spiel mit den Prüflingen. Diese waren so gut vorbereitet, dass alle am Ende ihr Ziel erreichten und den neuen Gürtel und Urkunde mit Freude entgegen nehmen konnten.

Es wurde abgelegt 31 Mal Gelbgurt (7. Kyu), 26 Mal Gelb-Orange-gurt (6. Kyu), zehn Mal Orangegurt (5. Kyu), 9 Mal Orange-Grüngurt (4. Kyu), vier Mal Grüngurt (3. Kyu) und zwei mal Blaugurt. jotej



Bei dieser Partnerübung werden Fußstöße trainiert. Nach einem Übungsablauf werden die Partner gewechselt.

Wechsel an der Spitze des E centers

Wirtschaft: Udo Dürr übergibt die Geschäftsführung des Einkaufsmarkts an seine Söhne Florian und Maximilian

Von Sabine Holroyd

Tauberbischofsheim. Udo Dürr zieht sich zum 1. Januar 2025 zieht als Geschäftsführer des Tauberbischofsheimer E centers zurück. Er übergibt die Firma an seine Söhne Florian, der der neue Geschäftsführende Gesellschafter wird, und Maximilian, der dann als Prokurist und Marktleiter Verantwortung übernimmt.

Udo Dürr wird seinen Söhnen weiterhin mit einem offenen Ohr zur Seite stehen und auch im Markt den Kontakt zu den Kunden aufrechterhalten. Denn so ganz aufhören möchte er dann doch noch.

Schon als Kind hat er sich gerne im Lebensmitteladen seines Vaters in Schweigern aufgehalten und

wuchs so ganz automatisch ins Kaufmannswesen hinein.

Das Geschäft war 60 Quadratmeter groß, der heutige E center umfasst rund 3200 Quadratmeter.

Im Jahr 2000 wurde der Supermarkt von Edeka Nordbayern erbaut und 2010 von Udo Dürr und seiner Frau Karin sowie Tochter Franziska übernommen. 2016 traten dann die Söhne Florian und Maximilian in die Firma ein. 2022 erfolgte der komplette Umbau des Marktes. Florian und Maximilian Dürr hatten bei dieser gewaltigen Aufgabe ihr Können bewiesen, und so fiel es Udo Dürr nicht schwer, die Geschäftsführung bereits zum jetzigen Zeitpunkt an seine beiden Söhne abzugeben. Heute beschäftigt das E center mehr

als 100 Mitarbeiter. Diese Verantwortung in herausfordernden Zeiten ist den Brüdern durchaus bewusst. Abgesehen von den „ständigen neuen Vorschriften“ macht ihnen die Arbeit großen Spaß. Außerdem hoffen sie, dass sich die neue Regierung stärker für Unternehmen einsetzt.

Udo Dürr ist froh, dass er sich – im Gegensatz zu vielen anderen Edeka-Kaufleuten – keine Sorgen um die Zukunft seines Betriebs machen muss.

Florian und Maximilian Dürr wollen vor allem gute Arbeitgeber sein und durch ihr soziales Engagement etwas an die Region zurückgeben. Beide sagen: „Wir wollen unseren Kunden weiter ein einzigartiges Einkaufserlebnis bieten.“



Eine Unternehmerfamilie durch und durch: Maximilian, Udo, Karin und Florian Dürr (von links). BILD: SABINE HOLROYD