



Karatekas demonstrieren beim Flechtinger Grundschulfest ihre Kampfkunst.

Foto: Marita Bullmann

Trainingsgruppe des Shotokan-Karate-Do-Vereins

Ulf Damm: Nicht nur etwas für junge Leute

Flechtingen (mb). Sieben Kinder trainieren in der Flechtinger Gruppe des Shotokan-Karate-Do-Vereins Haldensleben. Beim Fest der Grundschule Flechtingen stellte sich die Gruppe mit einem kleinen Programm vor. Ab der 1. Klasse können die Kinder mitmachen, sagt Trainer Ulf Damm. Bei jüngeren Kindern müsse man sehen, ob sie schon soweit sind.

Zunächst werden einfache Techniken geübt. Der Umgang mit dem Partner käme erst später dran, wenn die einfachen Techniken sitzen. Diese Übungen sind bei den Kindern und Jugendlichen sehr beliebt, doch damit wird nicht begonnen.

Das Training sei nicht ganz einfach und koste viel Schweiß. Dehnungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden trainiert. Deshalb sei der Karatesport auch nicht nur etwas für junge Leute. Auch im höheren Lebensalter könne man das noch lernen. Für die Bewegungsfähigkeit und das Koordinationsgefühl eigne sich dieser Sport sehr gut, versichert der Hilgesdorfer, der die Gruppe in Flechtingen seit 1998 betreut. Trainiert wird jeweils am Montag ab 17.30 Uhr in der Turnhalle. In den Ferien findet allerdings kein Training statt, in Haldensleben könne man aber auch in der Ferienzeit trainieren.