

## 15 Jahre Karate bei Bremen 1860

*(Vereinszeitschrift Bremen 1860, Sommer 2012)*

**Timo Rosenberger lehnt an der Wand, betrachtet und korrigiert seine Schüler. Ab und zu unterbricht der Mann mit den langen dunklen Haaren das Geschehen mit einer sanften Geste. Mit konzentriertem Gesichtsausdruck macht er die Übung erneut vor.**

2003 wurde Karate bei Bremen 1860 eine eigenständige Abteilung mit dem Beinamen Nihon Budô Kaikan. Einer, der von Anfang an dabei war, ist Timo Rosenberger.



Mittlerweile ist der Software-Entwickler seit 15 Jahren als Karate-Trainer für Bremen 1860 tätig. Die etwa 50 Mitglieder große Abteilung hatte sich aus dem damaligen Judo Club Sportschule Bremen (JCSB) gebildet, der von 1997 bis 2003 zum Verein Bremen 1860 gehörte. Gegen Ende der 90er Jahre trainierte er die Anfängergruppe und hatte mit Vorurteilen aufzuräumen, die mit den populären Filmen wie Karate Tiger oder Karate Kid aufkamen: „Früher waren ganz oft Leute da, die falsche Vorstellungen von Karate hatten. In den Achtzigern standen bei einem Anfängerkurs bis zu 50 Leute auf der Matte. Die Leute haben gedacht, man bringt ihnen etwas ganz Magisches bei, womit sie jeden Gegner besiegen können. Mittlerweile hat sich das gelegt. Beim Karate muss man richtig arbeiten und was tun. Der größte Gegner ist man selbst.“ Heute

leitet Rosenberger das Training für Fortgeschrittene. Karate-Training verbessert die Fitness, Körperkontrolle, Konzentration und Selbstbeherrschung. Neben dem Aspekt der Selbstverteidigung führt die asiatische Kampfsportart auch zu einer gesünderen Körperhaltung. „Sport ist immer gesund. Aber beim Karate hast du so gut wie keine Sportverletzungen. In meiner Zeit als Aktiver, immerhin fast 25 Jahre, habe ich nur einmal eine Muskelverletzung gehabt“, fügt Rosenberger hinzu. In einem Beitrag des NDR bestätigt die Psychologin Dr. Katharina Dahmen-Zimmer Rosenbergers Ansicht. Karate sei ein intelligentes Krafttraining, das die Beweglichkeit aufrechterhält. Das motorische Lernen ist eine große kognitive Leistung. Zudem schützt Sport mit anderen Menschen vor Demenz und Einsamkeit, hat die Universität Regensburg herausgefunden. Längst wurde Karate von der Weltgesundheitsorganisation WHO zum gesundheitsfördernden Sport erklärt. Karate ist eine Sportart, die auch für ältere Menschen im Rentenalter empfehlenswert ist. „Wenn man gehen kann, kann man auch noch Karate machen“, so der Karate-Trainer. Geeignet ist Karate für Jung und Alt. Rund die Hälfte der Mitglieder bei Bremen 1860 sind Kinder, der Rest Jugendliche und Erwachsene. Auch hier betont Timo Rosenberger den Gesundheitsaspekt des Kampfsports: „Wir haben oft Kinder, die Probleme haben sich richtig zu bewegen. Sie gehen oft komisch. Das verschwindet durch das Karate-Training mit der Zeit. Die ganzen Bewegungen des Alltagslebens werden nach orthopädischen Gesichtspunkten mit der Zeit besser. Weil der Rücken und die Wirbelsäule beim Karate immer gerade gehalten werden müssen.“ Ein typisches Training bei Bremen 1860 beginnt mit



Dehnübungen, Gymnastik, Springen und Laufen. Nach dem Aufwärmen wird an den Grundtechniken gefeilt. Dazu zählen Stellungen sowie Block-, Hand- und Fußtechniken. Bereits als Karate-Neuling werden die Formen, genannt Katas, Fauststöße und Abwehrbewegungen sowie Partnerübungen von Kumite, einer Art Übungskampf mit festgelegten Techniken, bis hin zum Freikampf gelehrt. Schon bei der Weißgurtprüfung müssen alle Grundformen, eine Kata und eine Partnerübung ausgeführt werden. In 15 Jahren als Trainer hat Timo Rosenberger viel erlebt. Ein Moment wird ihm aber immer als ganz besonderer in Erinnerung bleiben. Den Tag als Irina Schlegel, die im Jahr 2000 bei ihm mit dem Karate angefangen hat, ihre Schwarzgurtprüfung bestanden hat: „Da habe ich gesehen, dass man die Leute soweit bringen kann.“ Heute trainiert Irina die Kinder bei Bremen 1860.

*Paul Henschel*