

Fernöstlicher Kampfsport im Wohnzimmer

Wie Karateka aus der Region fit bleiben und dabei den Zusammenhalt stärken

■ **Cochem/Mayen.** Die Szene mutet, zugegebenermaßen, ungewöhnlich an: Menschen in weißen Anzügen springen barfuß zwischen Wohnzimmeresseln umher oder bewegen sich auf einer Matte im mit adventlichen Accessoires geschmückten Hausflur. Aus dem Hintergrund kommen Instruktionen, auf einem Bildschirm-Schachbrett ist zu sehen, wie sich alle synchron zu den Befehlen bewegen. Des Rätsels Lösung: Der erfahrene Trainer Gunar Weichert aus Mayen hat zusammen mit Partner ein Programm erarbeitet, wie ein Karatetraining telegen in viele Haushalte übertragen werden kann. Und aus diesen Haushalten sind jede Menge Karateka zugeschaltet.

„Die Idee kam mir während des ersten Lockdowns, wir müssen ja unseren Mitgliedern etwas anbieten“, sagt Weichert, der seit 45 Jahren auf der Matte kämpft und zu den erfolgreichsten Karatesportlern im Rheinland zählt. Er schöpft bei der Trainingskonzeption aus seinem breiten Repertoire als Übungsleiter. Aber: Das Training muss mehr Hürden nehmen als in normalen Zeiten. „Wir mussten die Technik einrichten

und eine Plattform für alle finden.“ Das gehe mit dem Anbieter Zoom „relativ kostengünstig“, die Trainingsteilnehmer schalten sich auf eine Einladung hin per Link über das eigene Endgerät zu. Und sie entscheiden, ob der Blick ins eigene Wohnzimmer gewährt wird oder der eigene Bildschirm schwarz bleibt.

Die Form des Trainings ist „deutlich anstrengender“, wie Weichert bekennt. Man müsse als Trainer – unterstützt wird er vom Kooperationspartner Georg Karras (Bushido Bonn) – alles vormachen, das Training komplett selbst gestalten.

Dreimal pro Woche bieten Weichert und Karras ein je einstündiges Training an, das Zusammenspiel im Obermündiger Trainingsraum in puncto Licht, Mikrofon und Trainingsaufbau werde von Mal zu Mal besser. Und die Rückmeldungen geben den Karatekas recht. Die Resonanz, so Weichert, sei „sehr gut“. Regelmäßig klicken sich im Schnitt 40 bis 50 Mitglieder aus drei Vereinen – mit im Boot ist auch das Karate Dojo Cochem – rein. In Spitzenzeiten ist man mit 100 Leuten auf der virtuellen Kampfmatte.

„Mit unserem Online-Training stärken wir den Zusammenhalt.“

Gunar Weichert, Trainer und Präsident des Karateverbandes Rheinland-Pfalz



Training vor dem Bildschirm: Klaus Bleser vom Karate Dojo Cochem zeigt, wie das geht. Cochem ist ein Kooperationspartner im Online-Karatetraining, das aus Obermündig gesendet wird. Foto: Privat

Zweimal pro Woche, montags und mittwochs jeweils ab 18 Uhr, dürfen auch Kinder von fünf bis 14 Jahren via Videoplattform ran.

Die Organisatoren verfolgen auch ein anderes wichtiges Ziel: Sie wollen in den langen, quälenden Wochen des Lockdown ein Zusammengehörigkeitsgefühl vermitteln. „Eine Viertelstunde vor

Trainingsauftakt ist das Mikro schon offen, dann darf man nach Herzenslust schwadronieren“, sagt Weichert. Er findet es „supergut“, dass so ein Austausch unter den Karatekas ermöglicht wird. Auch nach Trainingsende ist ein Small Talk für alle machbar. „Damit stärken wir den Zusammenhalt.“ Für die drei Vereine hat das Video-

coaching auch einen wichtigen Effekt: Die Vereinsaustritte in der Corona-Zeit sind gleich null. „Es gibt nur eine normale Fluktuation“, erläutert der Mayener. Bis kurz vor Heiligabend, bis zum 21. Dezember, läuft das besondere „Heimkino“-Programm weiter, dann legen Weichert und Karras eine kurze Pause ein. „Aber im Ja-

nuar geht es normal weiter“, verspricht Gunar Weichert. Wann man wieder Aug’ in Aug’ mit einem Partner trainieren darf? Im Gegensatz zu den Olympiakadern, die weitertrainieren dürfen, fällt die Antwort schwer. „Ich denke, der Breitensport wird eher im Februar oder März gemeinsam auf die Matte dürfen.“ **Thomas Brost**