

TG Zellhausen e.V., Donnerstag, 30. November 2023

## 10 Jahre Karate in Zellhausen

Seit nun genau zehn Jahren wird auch in Zellhausen die Kunst der „leeren Hände“ trainiert und unterrichtet. Die beiden Karateka Holger Schmitt (3. Dan) und Roland Sickenberger (2. Dan) begründeten 2013 in der Turngemeinde Zellhausen die Abteilung Karate, um hier den Fokus auf die Shotokan Stilrichtung Kase Ha Ryu ausrichten zu können.



Diese Stilrichtung orientiert sich an den Leitlinien und Lehren des am 24. November 2004 verstorbenen Großmeisters Taiji Kase, eines Schülers von Funakoshi Yoshitaka, dem Sohn des Begründers des Shotokan-Karate Funakoshi Gichin. Das Karate von Shihan Taiji Kase orientiert sich dabei an Standards, bei denen eine Technik mit maximaler Geschwindigkeit und Kraft ausgeführt werden soll, um nach dem Prinzip „Ikken hisatsu“ einen Gegner mit einem Schlag ausschalten zu können. „Karate muss realistisch sein“, war einer von Sensei Kases Leitsprüchen. Im Kase Ha Ryu werden insbesondere die Kataformen „Ten no kata“, alle Heian Kata in Ura und Go (Ausführungen in gegengesetzte Richtungen) sowie Heian oyo und Tekki oyo trainiert. Schlagtechniken (Te waza) werden in den drei Distanzen O, Chu und Ko durchgeführt, wobei offene Hände und die Kase-Spezialität Gyaku uraken zum Einsatz kommen.

Holger Schmitt und Roland Sickenberger praktizieren beide ihr Karate schon seit über dreißig Jahren und beide hatten das Glück, Meister Kase noch zu dessen Lebenszeit in diversen Lehrgängen erleben zu dürfen. Damit die speziellen Kase Ha -Techniken authentisch vermittelt werden können, werden regelmäßig die vom Dachverband „Kase Ha Shotokan Ryu Karate Do“ angebotenen nationalen und internationalen Lehrgänge besucht. Die internationale Kase Ha-Gemeinschaft trifft sich über das Jahr verteilt in allen Ländern, in denen diese Stilrichtung praktiziert wird, wie u.a. in Belgien, Portugal, Spanien, England, Finnland, Israel und regelmäßig im November in Deutschland in Müllheim zum sogenannten Fuyu Keiko.

Die Abteilung Karate der TGZ hat über die Jahre eine wechselnde Anzahl von Aktiven zu verzeichnen. Zwischen

vier und zehn Karateka nehmen regelmäßig am Training teil, wobei alle Altersstufen vertreten sind: die Jüngsten noch im Teenager-Alter, der älteste Teilnehmer bereits weit über sechzig. Diese Altersspanne belegt auch die Tatsache, dass Karate in jeder Altersstufe praktiziert werden kann. Die Unterschiede zwischen „olympischem“ Sport-Karate und der Kampfkunst Karate mit Fokus auf Selbstverteidigung sind dabei ausschlaggebend. So werden im Kase Ha zum Beispiel keine Wettkämpfe ausgetragen. Karate als Sportart, die sowohl mentale Resilienz als auch physische Widerstandsfähigkeit fördert, stärkt das eigene Körpergefühl und Selbstvertrauen. Dazu gehört die Entschlossenheit, immerfort an den Verbesserung der eigenen Technikausführung, der inneren Haltung und Standfestigkeit zu arbeiten.

Wer Interesse am Mitmachen hat (Mindestalter 14 Jahre), kann sich gerne unter der E-Mail: [karate@tg-zellhausen.de](mailto:karate@tg-zellhausen.de) melden.

Trainiert wird mittwochs ab 20 Uhr bis 21:30 Uhr in der Sporthalle der TGZ an der Mainflinger Straße in Mainhausen-Zellhausen und freitags ab 19:30 Uhr in der Sporthalle hinter dem Gemeindehaus.

<http://tg-zellhausen.de/index.php/information/lageplan>.

TGZ / Abteilung Karate

<http://www.tg-zellhausen.de/index.php/karate>

<http://www.kase-ha-karate.de/>