



KARATE

Jukurentraining – was ist das denn?

In der heutigen modernen und leistungsorientierten Gesellschaft werden Menschen mit einem etwas höheren Lebensalter oft ausgegrenzt, weil ihre Leistungsfähigkeit nicht mehr der ihrer Jugend entspricht. In der japanischen Kultur wird aber gerade den älteren Mitbürgern Respekt und Anerkennung wegen ihres Erfahrungsschatzes entgegen gebracht.

Im Karate bedeutet Alter keineswegs, auf einem Abstellgleis zu stehen oder gar ausgegrenzt zu werden. Alter steht für Weisheit und Harmonie von Geist und Körper!

Das bestätigen in beeindruckender Art Aussagen von Goshin Funakoshi, 1870 – 1957, Begründer des Shotokan Karate:

„Weisheit beginnt an dem Tag, an dem man aufhört, endlos zu versuchen, den anderen etwas zu beweisen.“

Das Jukuren Karate ist keineswegs ein Training zweiter Klasse. Es ist rückschonend und berücksichtigt die eingeschränkte Dehnfähigkeit der Muskulatur. Es ist ein altersgerecht angepasstes Training, das die Teilnehmer in kleinen Schritten an ihr Ziel bringt. Bewegungsabläufe lernen und verstehen befinden sich dabei im Vordergrund.

„Eines der überraschenden Dinge an Karate ist, dass es von Jedermann ausgeübt werden kann, jung oder alt, männlich oder weiblich, stark oder schwach.“

Die Karateabteilung des SC Condor bietet Frauen und Männern ab 35 die Möglichkeit, in die Welt der Kampfkunst Karate neu oder wieder einzusteigen. Unser Karatelehrer Michael Siemers achtet darauf, dass ohne großen Leistungsdruck in Hinsicht auf Wettkämpfe, Höchstleistungen oder Prüfungen, Karate geübt wird!

Alle Übungen betreffend die Kraft, Ausdauer und Dehnung werden körperschonend vermittelt. Jeder Teilnehmer entscheidet individuell, wie stark und intensiv er trainiert. Jeder kann auch für sich entscheiden, ob er an dem Training montags oder donnerstags teilnehmen möchte. Nach dem sechswöchigen Kurs sollten alle fleißigen Mitkämpfer dann in der Lage sein, sich in diese Trainingsgemeinschaften unter Jukurenbedingungen einzufügen.