

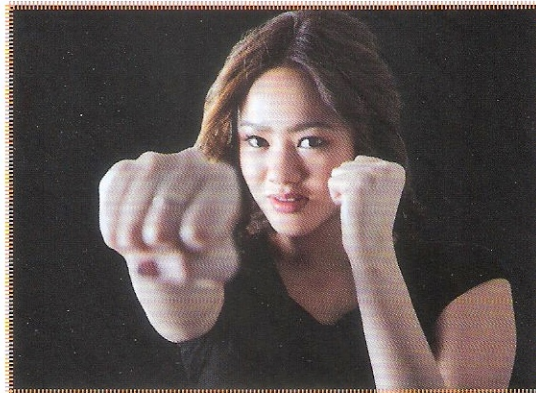
K

Karate-Abteilung

Seit dem 1. Januar 2005 besitzt der ASV eine Karate-Abteilung. Die Initiative dazu ging von der Familie Hasenohr aus, welche diese Sportart schon länger ausübte und nun bei uns geeignete Bedingungen vorfand. Reges Interesse ließ die Abteilung rasch wachsen und die angebotenen Kurse nutzen nun viele Teilnehmer. Immer wieder wurde in der Zeitung (z.B. Botnanger Rundschau) über die neue Abteilung berichtet und Demonstrations- und Infoabende mit hochkarätigen Könnern ergänzen die Übungseinheiten. Zu erwähnen ist, dass nicht nur junge Leute diesen Sport treiben, sondern auch Erwachsene im fortgeschrittenen Alter erfolgreiche Karatekas sind. Bestes Beispiel dafür ist unser Hugo Burgemeister, der im Alter von 77 Jahren noch erfolgreich die Prüfung zum 1. DAN ablegte und damit Träger des Schwarzen Gürtels wurde. Mit dem jetzigen Abteilungsleiter Andreas Vanselow und Trainerass Köksal Cakir – beide Meister in dieser Kampfkunst – ist die Abteilung sehr gut aufgestellt und geht hoffnungsvoll in die Zukunft!

«Oberstes Ziel in der Kunst des **Karate** ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden».

Dieses Grundprinzip der Kampfkunst Karate wird in der Karateabteilung beim ASV Botnang gelehrt und schon in den ersten Trainingseinheiten wird klar: Karate ist kein eindimensionaler Kampfsport, Karate ist kein einseitiges Fitnessstraining, Karate ist kein Messen der Leistungen und Kräfte. Karate ist etwas ganz anderes: Wer diese Kampfkunst ernsthaft betreibt, wird erkennen, dass sie eine Lebensschule ist, in der Grundprinzipien wie «Anspannung und Entspannung», «Einheit von Körper und Geist», «Lockerheit» und das «Bündeln der Energien» mit Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining kombiniert wird.



So sind Atemübungen und Kata – der Schattenkampf gegen imaginäre Gegner – genauso Bestandteil des Karate, wie Selbstverteidigung, Kumite – die Wettkampfform beim Partnerkampf, Kihon – die Grundschulstechniken – und Soundkarate – Techniken nach musikalischen Mustern.

Karate vermittelt Werte, die dazu dienen sollen,



in dieser hektischen Welt bestehen und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen zu können. Denn nur der, der bei aller Gelassenheit hellwach bleibt und im Jetzt und Heute lebt, kann

die wirkliche Tiefe des Augenblicks wahrnehmen.

Die Karateabteilung setzt dies mit inzwischen sieben hervorragenden Trainerinnen und Trainern um. Zu erwähnen ist an dieser Stelle Köksal Cakir, der die Kinder- und Jugendabteilung leitet. Köksal ist World Games Sieger, World Cup Sieger, Vizeeuropameister, 25facher Deutscher Meister u.v.m. Zudem wurde Köksal vom Landessportverband Baden-Württemberg mit dem BARMER-Sonderpreis als Trainer des Jahres 2022 ausgezeichnet. Unterstützt wird Köksal von Yannick Holzbauer (Deutscher Vize-Meister) und Nina Rosenberg (Landesmeisterin).

Die Erwachsenenabteilung wird trainiert von Andreas Vanselow (Spezialist für Selbstverteidigung), Willi Zahn, Susanne Groner-Köhn und Christa Häcker.

Die Trainer gehen individuell auf die Mitglieder ein. So sind

in dieser Abteilung viele Generationen von 6 Jahre bis 84 Jahre vertreten. Hier sind alle Willkommen, die ein echtes Interesse mitbringen, an sich zu arbeiten.

Die Kampfkunst Karate entwickelt sich ständig weiter. Sie ist somit sehr aktuell und den Herausforderungen der Zeit angepasst.

