

Musik für die Muskeln

Familie-Osthushenrich-Stiftung unterstützt »Karate Dojo Mushin Halle« mit 3 500 Euro

■ Halle (flogo.) Es erinnert an einen komplexen Kraftzirkel. Agility-Leitern für Spritzigkeit und Koordination, etwas versetzt Übungspunkte zu Fuß- und Fausttechniken. Es sind Bestandteile eines Trainingskomplexes, der sich »Sound-Karate« nennt. Detlef Hans Serowy, Vorsitzender des Sportvereins »Karate Dojo Mushin Halle«, sieht darin eine effektive Trainingsmöglichkeit, um Grundlagen zu schaffen und bis in den Leistungssport hinein zu trainieren. Die Familie-Osthushenrich-Stiftung unterstützt die Finanzierung des Projektes mit 3500 Euro.

Dr. Burghard Lehmann, Geschäftsführer der Familie-Osthushenrich-Stiftung, die sich für die Förderung, Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen in OWL einsetzt, ist angetan von dem aus Italien stammenden Unterrichtsverfahren. »Wir legen unsere Unterstützung so fest, dass die Vereine immer auch einen Eigenanteil erbringen müssen«, erklärt der Stiftungs-Vorsitzende das Verfahren, das sich in der Vergangenheit bewährt habe.

Detlef Hans Serowy (52), Vorsitzender des 1991 gegründeten Vereins »Karate Dojo Mushin Halle«, ist sehr erfreut über die großzügige Finanzspritze der Gütersloher Stiftung und die weiteren 1 000 Euro, die er durch die Aktion »1 000 Euro für 1 000 Vereine« generieren konnte. Mit einem finanziellen Zuschuss des Vereins sei das gut 6000 Euro teure Projekt nun für ein Jahr durchfinanziert. Dann müsse

man weitersehen. Jetzt stehen andere Dinge im Mittelpunkt: das »Sound-Karate-Training« mit dem neu gewonnenen Equipment zum Beispiel.

Hier hat Serowy, Inhaber des Schwarzgurtes 5. Dan in Karate und des 1. Dan in Jiu Jitsu, Experten ausbilden lassen. Es gehört zur Trainingsphilosophie seines Vereins, dass er junge Leute nicht nur sportlich, sondern auch als Persönlichkeiten formt. Tobias Dickenhorst (21), Träger des Schwarzgurtes im 1. Dan, ist eines von zahlreichen Paradebeispielen unter den rund 140 Vereinsmitgliedern, die dieser Trainingsphilosophie schon viele Jahre folgen und selbst Trainer sind. Der junge Mann, der nach dem Abitur am Evangelischen Gymnasium in Werther auch sein »Freiwilliges Soziales Jahr«

im Haller Karateverein absolvierte, hat gemeinsam mit Gabriele Wehmeier (49), B-Trainerin Gesundheitsprävention, die Lizenz zum Sound-Karate-Trainer erworben. Jetzt sollen auch die anderen gestandenen Karatekämpfer aus Serowys-Gruppe nicht nur von »Sound-Karate« lernen, sondern auch angelernt werden.

Doch der Trainingsparcours zum »Sound-Karate« ist an diesem Tag nicht nur theoretisch Gesprächsthema, die Übungen werden auch demonstriert. Leichtfüßig huscht Finja Wehmeier (16) fast lautlos über die Hindernisse, explosiv spurtet sie durch die Agility-Leiter, kraftvoll tritt sie gegen die bunten Schaumstoffkugeln ohne eine Miene zu verziehen. Die Musik, sonst schon des Namens wegen

logischer Bestandteil des »Sound-Karate«, bleibt heute aus. Der Verständigung wegen. Auch sonst spiele die Musik nicht die ausschließliche Rolle erklärt Serowy, der die eindrucksvolle Trainingsrunde als »moderat« einstuft. Schon das ist ein Beleg dafür, auf welchem Niveau in der neuen Sporthalle Masch trainiert wird. Im kommenden Jahr reist Finja gemeinsam mit Jacqueline Schweichert (14) zur Nationalmannschaft. Jacqueline wurde in diesem Jahr Deutsche Meisterin in der weiblichen Jugend.

Detlef Hans Serowy sieht jedoch im »Sound-Karate« nicht nur eine Chance für das leistungsorientierte Sportlerklientel, gerade bei den Jüngeren, so hat der Fachmann beobachtet, reichten die motorischen und

körperlichen Fähigkeiten nicht mehr aus, um »zielführend trainieren zu können«.

Ein »Sound-Karate-Training« sieht Serowy für Mädchen und Jungen ab fünf Jahren als »sinnvoll« an. Das Training für Kinder und Anfänger findet montags von 17 bis 18 Uhr und mittwochs von 18 bis 19.15 Uhr statt. Der Fachmann sieht gerade hier die Chance, elementare Dinge wie das Stehen auf einem Bein oder die Kondition zu verbessern. »Wir müssen die Grundlagen schulen«, appelliert der langjährige Karateka. »Sound-Karate« ist dabei ein erster Schritt.

Im

www.karate-mushin.de



Schwungvoll: Nils Wienke (im Vordergrund), demonstriert »Sound-Karate« an einer der Übungsstationen. Tobias Dickenhorst (hinten, von links), Detlef Hans Serowy, Reinhard Große-Wächter (Vorsitzender Stadtsportverband) und Dr. Burghard Lehmann schauen ihm dabei zu. FOTO: F. GONTEK