



## **Die Einstellung von Leto Sensei, 6. Dan, JSKA Kinder & Jugend Assistent**

Wer an Karate denkt, erinnert sich schnell an einen Karatekämpfer, der mit einem wuchtigen Handkantenschlag Ziegelsteine durchschlägt. Solche Kraftleistungen imponieren immer. Sie schaffen aber auch eine Kluft zwischen Realität und Illusion.

Nicht nur Kinder träumen bei diesen Bildern davon, selbst ein solcher Karate-Kämpfer zu sein. Spätestens während des anspruchsvollen Karatetrainings rückt die Handkante – als schlagendes Beil – immer weiter weg. Zurück bleibt ein Training, das von Körper und Geist Leistung abverlangt.

Karate hat von seiner Struktur her das Zeug nicht, ein Massensport zu werden, wie z.B. Fussball. Karate ist im strengen Sinn nicht Spiel, nicht Sport, sondern Kampf. Im Karatetraining wird viel Zeit darauf verwendet, den Körper zu stärken, um dessen Kraft gezielt für die Abwehr und Schläge einzusetzen.

Kopf (Vorstellungskraft) und Kraft werden zu Zusammenarbeit geschult.

Erhöhtes Selbstwertgefühl und Leistungsbedürfnis sind die Belohnung für die Trainingsstunden, und genau hier sind die gesundheitlichen Vorteile zu finden.

Heute wird von den Kindern viel Kopfarbeit verlangt. Als Ausgleich werden ihnen verschiedene Sportarten angeboten. Dabei steht vielfach wieder einseitig nur die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund. Karate geht hier eigene Wege. KARATE VERLANGT KOPF UND HAND. Beide kommen nicht zu kurz, denn: DENKEN ist ein so wenig nur eine Angelegenheit des Gehirns, wie BEWEGUNG nur eine Angelegenheit des Körpers sein kann.

Der Karateweg lässt die Kinder ihren Körper und ihre Sinne neu entdecken. Muskeln, die vorher nur faul und träge waren, werden jetzt allesamt gespürt und gebraucht, keiner ist unwichtig.

Mädchen und Buben, die Karate trainieren, werden ruhiger, weil ihnen gesteigerte Körperkraft mehr Sicherheit gibt. Besonders bei unsicheren, nervösen und verhaltensgestörten Kindern hilft Karate oft mehr als Medikamente.

**OSS!**

**Gaetano Leto**