

als mich Hans vor 1 1/2 Jahren anstosste einen Test zum Kopf des Monats zu schreiben erzählte ich als sechzigjähriger wie ich die ersten Schritte im Karatetraining erlebte. Vorallem wie ich für mich die unbekannteren Bewegungsabläufe trainierte. Mein Hirn signalisierte zeitweise "Verwirrung". Bei jedem weiteren Training bemerkte ich kleine Fortschritte. Ich bin nach zwei Jahren Karatetraining erstaunt was ich alles schon kann. Einige Grundtechniken kann ich, aber noch nicht perfekt. Ich gehe auch ins Training wenn ich müde von der Arbeit komme. Am Schluss des Trainings habe ich Freude.

Ich spüre als sechzigjähriger Karateschüler, ich kann meine Beweglichkeit verbessern. Von meiner Fitness gar nicht zu reden.

Ein Beispiel: Im vergangenen Sommer arbeitete ich in einer Wassertour im Gebirge. Zur Arbeitsstelle gelangte ich mit der Seilbahn. Von der Seilbahnstation zum Arbeitsplatz durfte ich eine Treppe mit 400 Stufen laufen. Mindestens im Tag vier mal hinauf und hinab.

Dank dem Karatetraining bereitet es mit keine Mühe. meine Arbeitskollegen einiges jünger als ich kamen schon im ersten Mal in Schwitzen und Schnaufen.

Durch das Karate komme ich auch mit jugendlichen in Kontakt und kann mit ihnen trainieren. Wenn dies merken, da trainiert ein "alterer Herr" motiviert mit haben sie an mir Freude und fragen mich, kann ich dir etwas vormachen. Jedes Mal sage ich ja. solche Scherzen freuen mich und die jugendlichen auch. zeitweise sind sie so gar meine "Lehrer."

Heute bin ich überzeugt: Ich mache noch einige Fortschritte im Karate.

Experiment Karate gelungen!

gezeichnet Alfred Zbinden
im Frühling 2015

