

# Morgengymnastik in der Mehlinger Heide

**KARATE:** Beim Internationalen Lehrgang des Karatevereins geht es auch um Kultur – Training im Grünen und vor dem Laptop



Training international: Karatekämpfer aus Australien, Neuseeland, den USA, Südafrika, Australien, Belgien und Deutschland hören auf das Kommando von Kai Ellenberger aus Mehlingen. FOTO: VIEW

VON SARA BRUNN

**Während sich der Großteil der Mehlinger für den bevorstehenden Arbeitstag rüstet oder das langersehnte Ausschlafen in den Osterferien genießt, kämpft sich eine Gruppe Karateka durch die Mehlinger Heide. Sie nehmen teil am Interkontinentalen Karatelehrgang in Mehlingen, der am 20. April mit einem Wettkampf in Belgien endet.**

Es ist 8 Uhr morgens, und unter der Leitung von Birgit Smit, Trainerin der südafrikanischen Delegation, steht Konditionstraining für alle auf dem Programm. Mit unterschiedlichen Übungen im Stile von „Karatefitness“, wie es Matthias Pliszka vom Karateverein Mehlingen nennt, beginnt der Morgen. Drei anstrengende Tage ste-

cken da bereits in den Knochen der internationalen Karategemeinschaft.

Frühes Aufstehen stand dabei immer auf dem Plan, schweißtreibender Frühsport mal in Form von Karate, mal mit Krav Maga oder wie an diesem Tag mit Konditionsübungen inklusive. Doch das Konzept, das neben der sportlichen Komponente auch die Kultur näher bringen soll, funktioniert. Unter dem Motto „Pangaea“, einem der beiden Urkontinente vor vielen Millionen Jahren, hat der Mehlinger Karateverein Sportler aus Neuseeland, Südafrika, Australien, Belgien und den USA eingeladen, um die Kontinente wieder zusammenzubringen und gemeinsam an den Karateübungen zu wachsen, erklärt Pliszka. Dazu gehört auch das Rahmenprogramm mit Ausflügen zu einem historischen Stadtrundgang in Kaiserslautern, der

Fahrt nach Bingen und Rudesheim oder die Pfälzerwald-Tour, um ein wenig die regionalen Besonderheiten aufzunehmen. „Bis jetzt sind alle zufrieden“, erzählt Pliszka erleichtert. Denn in der Vorbereitung und Organisation steckt viel Arbeit der ehrenamtlichen Helfer, um den Lehrgang für die rund 160 Karateka zu stemmen. Übernachtungsmöglichkeiten organisieren, Programmpunkte auswählen, die Organisation von Gürtelprüfungen, Trainingseinheiten und Bereitstellung von ausreichendem Equipment sind da zu bedenken.

Bereits zum zweiten Mal findet der Lehrgang in Mehlingen statt. Nachdem sich Smit und Marius Bouwer, selbst Südafrikaner und Gründer des Mehlinger Vereins, kennengelernt hatten, folgte schon bald eine Einladung nach Südafrika. Der erste Lehr-

gang am Kap der Guten Hoffnung war entstanden. Die Rückeinladung nach Deutschland 2011 nahm Smit mit ihrer Gruppe gerne an, und so wurde täglich rund acht Stunden unter der Leitung des Funakoshi-Stilbegründers Edwin James Ward aus Kanada trainiert. „Wir hatten alle Tapes, Blasen und überall blaue Flecke“, blickt Pliszka zurück. Es folgten Einladungen nach Kanada und Australien, ehe Mehlingen nun erneut seine Gastgeberqualitäten unter Beweis stellt.

Ortswechsel am Nachmittag: Durch die Sporthalle der Grundschule schallt eine dunkle Stimme, die auf Englisch Kommandos gibt. Zu sehen ist auf den ersten Blick niemand, nur ein kleiner Laptop steht auf dem Tisch an der Stirnseite des Raumes. Über diesen sind die rund 50 Karateka in der Turnhalle, alle im Besitz des brau-

nen oder schwarzen Gürtels, mit Edwin James Ward verbunden. Als Gründer des Funakoshi-Stils leitet der Kanadier eine dreistündige Karateeinheit via Internet. Dabei sitzt der 78-Jährige rund 6000 Kilometer entfernt in Kanada, beobachtet über zwei große Bildschirme die Bewegungen der Trainingsgruppe, verbessert und lobt sie. Hochkonzentriert werden die einzelnen Katas „runtergebrochen“, langsam jede Bewegung ausgeführt, bis die Abläufe perfekt sitzen, erklärt Bouwer. Schon seit einiger Zeit wird diese Trainingsform in Mehlingen mehrfach in der Woche praktiziert und funktioniert sehr gut, erzählt Bouwer und Pliszka übereinstimmend. Das wird auch mit einem Blick auf die angespannten, aber fröhlichen Gesichter der Kämpfer an diesem Tag deutlich.