



## Alexander Heimann will Karate in Bergisch Gladbach noch populärer machen



Karate, das ist das doch mit dem Ziegel-Durchschlagen?, wird sich vielleicht jetzt mancher Leser fragen. Dieser spektakuläre, telegene Schlagtest (Tamashiwari) hat Karate in der westlichen Welt zwar zu einiger Aufmerksamkeit verholfen, im Prinzip aber nichts mit den fernöstlichen Kampfsportarten wie dem chinesischen Kung-Fu, dem koreanischen Taekwon-Do oder eben dem japanischen Karate zu tun. Im Gegenteil. Karate mit seinen zahlreichen Stilrichtungen ist kein Sport für Selbstdarsteller, sondern in seinem Ursprung sowohl eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung, als auch ein Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung.

Als Sport ist Karate, bei dem im Training und Wettkampf bei Angriff und Verteidigung alle Stoß-

Schlag- und Tritttechniken mit Fuß oder Faust vor dem Treffen des Gegners abgestoppt werden müssen, relativ jung. Anfang des vorigen Jahrhunderts wurden in Japan allmählich die verschiedenartigen Techniken vereinheitlicht, wodurch überhaupt erst Regelwerke, Vergleichsmaßstäbe und – in Asien seit den 40er Jahren – sportliche Wettkämpfe möglich wurden. In Europa verbreitete sich Karate Ende der 50er Jahre. Erst 1976 wurde der Deutsche Karate Verband gegründet, dem heute immerhin 120.000 Sportler angehören, die in zahlreichen Vereinen ihrem Sport nachgehen. Anfangs in der Einstiegs-Disziplin „Kata“, bei der man mit mehr als 40 verschiedenen, genau festgelegten Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner

aus verschiedenen Richtungen „kämpft“. Später – wenn man denn will – wechselt man zum „Kumite“, dem freien Kampf, bei dem sich zwei Karateka gegenüber stehen und versuchen, von Kampfrichtern zu bewertende Stoß-, Schlag- und Tritttechniken anzubringen, ohne natürlich den Gegner zu treffen.

All das interessierte Alexander Heimann natürlich nicht, als er mit sechs Jahren seine erste Übungsstunde im traditionellen Shotokan-Stil beim 1. Karate Club Bergisch Gladbach absolvierte. Es gefiel ihm einfach und schnell wurde festgestellt, dass der Knirps ein ausgesprochenes Talent besaß, die vorgegebenen Bewegungsabläufe präzise umzusetzen. Gepaart mit entsprechendem Trainingseifer blieben Fortschritte nicht aus. Die Fol-

ge: Bereits mit acht Jahren bringt er goldene Pokale, Plaketten und Urkunden nach Hause. Mit 12 erfolgte dann der Wechsel zum „Kumite“, wo sich dank eigenem Fleiß, Trainer Kilic und die intensive Betreuung durch Vater Georg bald ebenfalls die ersten Erfolge einstellen.

Mit 14 erringt er den ersten Landesmeistertitel „Jugend“, mit 17 die Juniorenmeisterschaft von NRW und wird 2004 wiederum Sieger bei den Junioren und erstmals bei den Senioren. Den „Durchbruch“ schafft der jetzt in Kürten wohnende Alexander Heimann dann im letzten Jahr, wobei er seine Leistungssteigerung auch auf das gemeinsame Training mit seinem Freund Nika-Wolk Tsurtsunia zurückführt. Der ist nicht

nur Trainer in Gummersbach und Deutscher Meister in der Klasse bis 75 Kilo, sondern auch amtierender Weltmeister. „Da konnte ja nichts schief gehen“, schmunzelt der Absolvent der Höheren Handelsschule, der nach dem Abschluss in diesem Sommer zur Bundeswehr-Sportförderungsgruppe nach Pfaffenhofen einrückt. Er weiß, dass er vor einer erfolgreichen internationalen Karriere noch viel Trainings-Schweiß vergießen muss. „So schnell wie im vergangenen Jahr wird es sicherlich nicht weiter gehen. Aber irgendwann will ich mal auf dem Treppchen stehen und noch mehr Gladbacher von unserem schönen Sport überzeugen. Denn auch als allgemeines Fitness-Training macht Karate einfach nur Spaß.

Ute Grassmann