



Erfolgreiche Karateka, hier beim Saino-Cup des Karateverbandes Niedersachsen in Seelze 2018.

Fotos: Helmut Kossen

Karate im Emsland ist vielseitig

Trainingsmöglichkeit für Körper und Geist und für die Ausbildung von Selbstverteidigung

PAPENBURG Seit Jahren erfreut sich der Kampfsport Karate im Emsland immer größerer Beliebtheit. Dies verdanken wir vor allem auch dem leidenschaftlichen Einsatz unserer Trainer, die mit ihrer Begeisterung für den Sport ihre Schüler immer wieder motivieren und ihnen so zu persönlichen und sportlichen Erfolgen verhelfen.

Unsere jungen Kampfsportler, die sich messen wollen und Herausforderungen suchen, haben auch in diesem Jahr wieder auf vielen Wettkämpfen hervorragende Leistungen gezeigt. Auf nationalen aber auch internationalen Wettkämpfen haben vor allem Till Sabel (Bushido Lingen) im Bereich Kata und Philipp Bürkle (TV Papenburg) im Bereich Kumite das Emsland würdig vertreten. Für die Zukunft ist der Aufbau eines emsländischen Stützpunktes für Kata und Kumite geplant.

Doch nicht nur die Wettkämpfer zeigen Spaß am Karate. In unseren Bambini-Gruppen werden schon Kinder ab dem 5. Lebensjahr schrittweise an den Kampfsport herangeführt. Hier wird das Bewegungsbedürfnis

der Kinder berücksichtigt und mit positiven, motivierenden Methoden lernen sie Regeln zu akzeptieren und mit Selbstbehauptung kleine Siege zu erzielen.

In den letzten Jahren finden aber auch immer mehr Erwachsene im Emsland als Einsteiger den Weg zum Karate. Karate gehört im Emsland zu den besten Train-

ingmöglichkeiten für Körper und Geist und das in jeder Altersstufe. Aber auch auf die Ausbildung in der Selbstverteidigung wird in den emsländischen Vereinen viel Wert gelegt. In speziellen Kursen, vor allem auch für Mädchen und Frauen, werden Techniken vermittelt, mit denen man sich in einer Notsituation körperlich

zur Wehr setzen und eine angreifende Person abwehren kann. In den Kursen wird aber vor allem an der Selbstsicherheit und der inneren Stärke gearbeitet. Sie sind die Voraussetzung, um sich gegen Übergriffe und Gewalt behaupten zu können. Der erste Vorsitzende des Fachverbandes Karate Emsland Helmut Kossen wünscht al-

len emsländischen Karatekern weiterhin Siege und persönliche Erfolge. Ganz besonders möchte er die Kinder- und Jugendarbeit in unseren Vereinen hervorheben. Zahlreiche ehrenamtliche Helfer und Trainer sind mit viel Engagement für die Kinder und Jugendlichen im Einsatz. Ihnen gilt besonderer Dank. *pm*



Allein neun Sportler des TV Papenburg bestanden im April 2019 die Prüfung zum ersten Dan.