



# Selbstdisziplin und kanalisierte Emotionsregulierung als Ziele

## Am vergangenen Sonntag fand in Bonstetten ein nationales Junior-Karate-League-Turnier statt



Stephanie Wolf (links), von der Karate Schule Albis, setzt sich mit einem platzierten Kick in Szene. Der Kampf ging trotzdem an die Gegnerin. (Bild Salomon Schneider)  
VON SALOMON SCHNEIDER

**Karate lehrt Kinder und Jugendliche primär Selbstbeherrschung und die fokussierte Regulierung von Emotionen. Am vergangenen Sonntag zeigten auch zahlreiche Säuliämter Kinder und Jugendliche am Turnier in Bonstetten ihr Können in dieser Kampfkunst.**

Am vergangenen Sonntag zeigten Kinder und Jugendliche im Bonstetter Sportzentrum Schachen in den Karatedisziplinen Kata und Kumite ihr Können. Kata ist die möglichst stilsichere, choreografische Vorführung von Karate-Bewegungsabläufen – ohne Gegner. Kumite meint den eigentlichen Kampf. Je nach Alter und Fähigkeitsgrad dürfen dabei Berührungen stattfinden oder nicht. Karate wird sehr

kontrolliert gekämpft, weshalb es als eine Kampfkunst betrachtet wird.

Auf fünf Kampfsportfeldern massen sich über 350 Kinder. Damit die reibungslos ablaufen konnten, unterstützten 36 ehrenamtliche Schiedsrichter und 40 Helfer das Shito Ryu Karate Center Affoltern bei der Durchführung des Turniers. Auch einige Säuliämter schafften den Sprung aufs Podest. Marc Richard schaffte den 1.



aus dem Bezirk Affoltern

Anzeiger aus dem Bezirk Affoltern  
8910 Affoltern am Albis  
058/ 200 57 00  
www.affolternonline.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 24'280  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich



Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 33  
Fläche: 77'377 mm²

Platz im Kumite und den 3. Platz im Kata. Luisa Hess holte sich zwei 3. Plätze in Kata und Kumite. Adrian Hess, Yesenia Buschor, Chatrina Maron, Sopyanya Pin und Phoenix Jeannot holten sich je einen dritten Platz im Kata.

**Strahlende Gesichter und Tränen**

Mit einer Schweigeminute für alle bewegungsbeeinträchtigten Kinder wurde am Morgen ins Turnier gestartet. Anschliessend begann der Wettkampf. Nach über acht Stunden Wettkampfbetrieb konnte Andi Müller, der Leiter der Shito Ryu Karate Schule Albis, auf einen erfolgreichen Turniertag zurückblicken: «Wir führen das Turnier jetzt bereits zum vierten Mal durch. Der beträchtliche organisatorische Aufwand macht sich immer wieder bezahlt. All die stolzen Kindergesichter

sind unglaublich toll. Alle geben ihr Bestes, unterstützen einander und lernen ihre Leistung einzuschätzen.»

Die strahlenden Gesichter übertragten den ganzen Tag, auch wenn es ab und zu Tränen gab. Dann kümmerten sich die jungen Karatekas um einander und halfen sich gegenseitig wieder auf die Beine. Unter den gut 800 Besuchern, die das Turnier im Laufe des Tages besucht hatten, waren zudem zahlreiche Eltern, die mit einer Umarmung oder einem Glace die Stimmung regulieren konnten. Die 500 Franken Gewinn aus dem Glace-Verkauf gingen erneut an ein Hilfswerk für Strassenkinder in Brasilien.

**Förderung und Forderung**

«Dieser Zusammenhalt unter den Kindern ist etwas extrem Wichtiges.

Denn Karate ist primär Schulung der Persönlichkeit und nur zu einem sehr kleinen Teil Kampf», erläutert Andi Müller. Es gehe darum, sich über das Karate-Regelwerk Selbstdisziplin zu erarbeiten und ein kanalisiertes Ventil für Emotionen zu schaffen. Deshalb arbeite das Shito Ryu Karate Center Albis auch immer mehr mit Schulen zusammen. «Ich bin sehr streng mit meinen Schülerinnen und Schülern. Gerade Kinder, die andernorts als verhaltensauffällig gelten, schätzen es, dass ich ihnen viel abverlange und noch mehr zutraue.»

Schnuppermonate in der Shito Ryu Karate Schule Albis: Juni und Juli 50 Prozent Rabatt auf Karatestunden. Anmelden bei Andi Müller info@karate-albis.ch oder Tel. 076 331 04 39.