



*Links im Bild sehen wir Fiore Tartaglia bei der Demonstration Kata Bunkai*

### **Zeltlager 2009 (10. bis 12.Juli) im Baierbacher Hof der Karateabteilung TSG Schwäbisch Hall**

Immer dann, wenn das Wetter im Monat Juli einen wechselhaften Kurs einschlägt, kreuzt sich dies zumeist mit dem Termin des Jugendzeltlagers der TSG-Karateabteilung Schwäbisch Hall. Und die Wettervorhersagen schienen auch in diesem Jahr keine Ausnahme zu machen. An einen Zufall dieses Phänomens glaubt schon lange keiner mehr, denn immerhin hat dieser Zusammenhang schon fast 30 jährige Tradition.

Doch die Schwäbisch-Haller verstanden es, sich im Lauf der Jahre auf diese Gegebenheiten einzustellen und trafen auch dieses Mal wieder sämtliche Vorsichtsmaßnahmen, um dem eventuellen Regenwetter zu trotzen. Allen voran war es wieder einmal mehr das Organisationstalent Achim, der dafür sorgte, dass es niemand an etwas fehlte. So wurde auch dieses Sommerereignis wieder zu einem echten Highlight.

### **Fiore Tartaglia bei uns zu Gast**

2009 sollte es ein Besucher aus Göppingen sein, der dem 3-tägigen Zeltlager ein besonderes Prädikat verleiht. Fiore Tartaglia, ein Urgestein im deutschen Karatewesen, besuchte an diesem Wochenende Schwäbisch Hall und gab den Hallern eine Kostprobe seines profunden Wissens. Tartaglia beschäftigt sich nicht nur seit Jahrzehnten intensiv mit diesem Sport, sondern er gehört zum erlesenen Kreis derjenigen, welche es verstehen, die geistigen und philosophischen Ansätze aus dem Karate in den Alltag zu übertragen und auch zu leben. Als sehr wichtig betrachtet er es zum Beispiel, Rituale im Alltag zu pflegen. Sein Tagesablauf beginnt daher schon aus einer Kombination von Meditation und Karatetraining, gefolgt von isometrischen Übungen, die der gebürtige Italiener auf dem Fußweg zur Arbeit absolviert. Interessant wird es, wenn man den selbständigen Grafiker über seine Einstellungen zu Rechten und Pflichten fragt. Primär sieht er sich selbst seinen Mitmenschen gegenüber in der Pflicht.

Treffend beschreibt er diesen Ansatz mit einer typischen Alltagssituation im Straßenverkehr. Wenn ihm die Vorfahrt genommen wird, beharrt er nicht auf sein Recht, sondern sieht es als seine Pflicht an, einen eventuell sich daraus resultierenden Unfall zu vermeiden. Und dies nicht nur aus dem Grund heraus, dass es bei einem Unfall ausschließlich Verlierer gibt. Auch das Verständnis für andere aufzubringen und auf etwas zu verzichten, was einem "rechtlich" zusteht, ist eine Mentalität, die sich noch nicht überall etabliert hat. So lässt es sich leichter leben und man erreicht ein höheres Maß an innerer Zufriedenheit, fährt der mehrfache Buchautor fort.

### **Fiore lebt Karate auch außerhalb des Dojos**

Im Karateanzug verpackt und in der Halle trainierend, kommt der wahre Meister zum Vorschein. Tartaglia achtet sehr auf Details und trennt immer zwischen dem Wettkampfsport und dem realistischen Karate, welches ursprünglich der Selbstverteidi-



Viele Dojos veranstalten in der Sommerzeit Ausflüge, Trainingslager oder andere Events außerhalb der üblichen Trainingshallen, um ihr Vereinsleben attraktiver zu gestalten. Dabei entstehen natürlich Erinnerungen und Geschichten, die auch weit in der Zukunft immer noch Gesprächsstoff bieten und den Kitt einer Gemeinschaft bilden. Exemplarisch für viele Dojos, die uns ihre Aktivitäten mitteilen, haben wir für eine Veröffentlichung den Karateverein in Schwäbisch Hall ausgesucht.

gung diene. Das fördert das Verständnis im Training und bringt alle, die diesen Sport aus Überzeugung betreiben, neue Impulse für das weitere Fortkommen. Sehr ausführlich behandelte er die Kata "Sochin", was ins Deutsche übersetzt "Ruhe und Stärke" bedeutet. Diese scheinbare Gegensatz löst sich jedoch schnell auf, wenn man den Erklärungen des Meisters folgt. Für ihn steckt die Botschaft dieser Kata in der defensiven Verteidigung (Go No Sen). Kein direkter Gegenangriff auf eine Attacke; vielmehr zunächst den Versuch die Kampfsituation zu schlichten (Ruhe...) jedoch immer bereit, die Situation für sich zu entscheiden (..und Stärke).

### Kompetente Trainer

Parallel zum Kata-Training überzeugte Serdal Sahin (mehrfacher deutscher Meister Kata/Kumite), der zunächst die Unter- und dann die Oberstufe trainierte. Trotz hohen Temperaturen und beengten Platzverhältnissen sorgte er für ein ausgeglichenes Kampftraining. In diesen Trainingseinheiten stand der Zweikampf im Vordergrund. Schnelle Attacken, lockere Bewegungen und höchste Konzentration nebst wirtschaftlichem Einsatz der eigenen Kräfte sorgen für einen eleganten und verletzungsarmen Kampf.

Doch bevor die oben beschriebenen karatespezifischen Trainingseinheiten begannen, sorgte Diplomtrainerin Margit Dürr für ein schweißtreibendes Aufwärmtraining mit Terra-Bändern. Ca. 100 Sportler bewegten sich synchron zum Takt der aufgelegten Musik in der Halle. Dürr, selbst Qi-Gong- und staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, lebt in München und betreibt dort ihr eigenes Sportstudio. Die Mittdreißigerin besucht Schwäbisch Hall bereits das 3. Jahr während der "Baierbachzeit" und gibt in diesem Rahmen praktischen Unterricht für gelenk- und rüchenschonen- de Gymnastik im Karatesport.

### Prüfungen sind das Salz in der Suppe

Nicht ganz so einfach machten es sich die 51 Prüflinge, welche nach den drei Trainingseinheiten die nächste Kyu-Gürtelprüfung antraten. Doch von Müdigkeit und Erschöpfung war wenig zu erkennen. Gut vorbereitet meisterten sie die Anforderungen aus dem Prüfungskatalog. Diese umfassen im Wesentlichen drei elementare Standbeine im Karatesport, nämlich die Grundschule, die Kata und die Partnerübungen. Letzteres wird bei den höheren Gürtelstufen in Form des Freikampfes gezeigt. Aufgrund der hohen Anzahl von Prüflingen dauerte die Prüfung bis spät in den frühen Abend.

### Wir haben nicht nur trainiert

Der eigentliche gesellschaftliche Höhepunkt des Zeltlagers schloss sich unmittelbar an den gemeinsamen Trainingstag an. Denn mittlerweile war es Samstagabend, das Lagerfeuer brannte bereits, das Wetter stabil und jeder hatte einen verdienten Hunger. Ob mit den Eltern, dem Partner oder/und den eigenen Kindern; es versammelten sich in Summe ca. 150 Menschen, die den kleinen Zeltplatz namens "Eule" fast an seine Kapazitätsgrenze brachte. Nach der knapp gehaltenen offiziellen Begrüßungsrede von Hansi konnte sich jeder nach Belieben auf dem von Achim improvisierten "Fressgässle" bedienen. Und diese Strecke hatte es in sich. Herrliche Salate und sonstige zum Teil internationale Beilagen, die größtenteils von den Eltern ge-

spendet wurden, lagen bereit. Das Hauptgericht, welches wir auch in diesem Jahr anliefern ließen, tafelte ein ziemlich breites Spektrum an schwäbischen Leckereien auf. Angefangen von verschiedenen Fleischsorten, über den Fleischkäse bis hin zu Käsespätzle, jeder fand etwas für seinen Gaumen.

Die These "gemeinsam Essen und Trinken verbindet" bestätigte sich auch in diesem Jahr. So kamen doch viele ins Gespräch, die sich sonst ausschließlich im Training sehen oder noch gar nicht kannten. Und so mancher Elternteil konnte sich endlich ein Bild von denjenigen Trainern machen, die ihre Kinder unterrichten. Zu fortgeschrittener Stunde versammelte sich dann der harte Kern rund ums Lagerfeuer und Hans aus München spielte Lieder auf der Gitarre. Doch den "Baierbach-Blues", welchen er vor einigen Jahren komponiert hatte, ließ er dieses Mal aus. "Last but not least" startete gegen 23:00 Uhr noch eine kleine Gruppe zur obligatorischen Nachtwanderung.

Nur mit Taschenlampen bewaffnet ging es in einem Rundweg durch den nassen Baierbachwald. Nach ca. 60 Minuten war dann jeder froh, sich wieder am Lagerfeuer eingefunden zu haben. Da allerdings niemand seine Socken trocknete, ist davon auszugehen, dass der eine oder andere damit aus Bequemlichkeit in den Schlafsack schlupfte. Gute Nacht !?

Die restliche Zeit, nämlich der Sonntagvormittag, war mehr oder weniger Routine. Nach dem gemeinsamen Frühstück half fast jeder mit, den Zeltplatz aufzuräumen, die Spuren der vergangenen 3 Tage zu entfernen und die Vorbereitungen für den Getränkeabholservice zu treffen.

Pünktlich gegen 13:00 Uhr verließen die Letzten das Anwesen auf dem Baierbacher Hof. Die Fortsetzung folgt. Der Termin für Baierbach 2010 steht bereits fest. Am besten diesen Termin gleich festhalten (09. bis 11. Juli 2010).