

Karate in Frankreich

Zurzeit lebe ich für ein halbes Jahr in Frankreich. Um genau zu sein in Paris. Es war von Anfang an klar, dass ich während der 6 Monate auf jeden Fall mit dem Karate weitermachen will. Ich hatte per Internet einige Dojos ausfindig gemacht, die jedoch alle nicht in Frage kamen, da sie entweder zu weit von meinem Wohnort entfernt waren oder nicht den Vorstellungen entsprachen.

Im Endeffekt blieben zwei Dojos, bei denen ich hätte trainieren können. Das eine Dojo ist sehr auf das Traditionelle aufgebaut, das Andere geht in Richtung Wettkampfsport. Bei Beiden habe ich ein Probetraining mitgemacht und meine Entscheidung fiel auf das wettkampforientierte Dojo.

Der Name meines Vereins ist „Levallois Sporting Club Karaté Kobudo“ und es existiert seit 1984. Es sind mehr als 300 Karateka in dieser Sparte, die jeden Tag in der Woche trainieren können. Meine Trainingszeiten sind montags, mittwochs und freitags von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr. Manchmal gehe ich auch am Samstagmorgen zum Kindertraining, um Erfahrungen zu sammeln. Mein Trainer lässt mich dann auch mal nach vorne kommen, um Sachen vorzumachen oder um eine Kata zu zeigen.



Das Erwachsenentraining, bei dem ich mittrainiere, ist so aufgebaut: als Erstes stellen wir uns in einer Reihe auf und grüßen im Stehen an, dann müssen wir einige Runden laufen. Die Halle ist sehr niedrig und so groß, dass genau 2 (relativ große) Wettkampfmatten hineinpassen. Nach dem Laufen stellen wir uns im Kreis auf und es werden Dehnübungen gemacht. Das ganze Aufwärmtraining dauert circa 30 Minuten. Danach gibt es eine kurze Trinkpause, dann kommt das richtige Angrüßen und anschließend beginnt das eigentliche Training.

Manchmal machen wir mit der ganzen Gruppe zusammen Kumite (die französischen Karateka nennen es „Kumba“). Jeder hat seine eigenen Faustschützer und auch die Weißgurte trainieren richtiges Kumite. Ich bin die Einzige, die keine Faustschützer braucht, da ich normalerweise nur Kata starte. In dem Dojo bin ich (soweit ich weiß) die einzige Starterin im Katabereich. Alle anderen starten im Kumite.

Meistens ist es so, dass, wenn mit dem Kumite angefangen wird, dann das ganze Training auch Kumite gemacht wird. Ich muss immer nur circa 10 Minuten mitmachen. Dann nimmt mein Trainer, Youzef Mezahem, mich zur Seite und trainiert mit mir Kata. Ich muss alle meine Wettkampfkatas mindestens einmal stark laufen. Jedoch habe ich zwischendurch immer Trinkpausen und somit Zeit mich auf die nächste Kata vorzubereiten. Hier werden die Katas ein wenig anders gemacht, als in Deutschland, aber mein Trainer lässt mich sie so ausführen, wie ich sie gelernt habe.



An anderen Tagen wird die Gruppe unterteilt. Die Weißgurte, Gelb- bis Blaugurte und Braun- und Schwarzgurte trainieren dann Kihon und Kata auf ihrem jeweiligen Niveau.

Wenn ich mal nicht so gut in Form bin, kommt mein Trainer zu mir, redet mir zu und motiviert mich, so dass ich auch dann gute Leistungen bringen kann.

Manchmal nach dem Training gehen wir alle zusammen spontan etwas trinken (die Kosten übernimmt das Dojo) oder sitzen einfach noch ein bisschen zusammen und reden. Die Stimmung, auch während des Trainings, ist sehr entspannt und lustig und ich freue mich jedes Mal, wenn ich wieder zum Sport kann.

Im November habe ich meinen ersten Wettkampf hier in Frankreich - und zwar nicht in Paris, sondern in Bordeaux. Der „Coup de France“ ist wohl so was wie der German Kata-Cup, nur dass neben vielen Franzosen auch eine Menge Italiener an den Start gehen. Da nur Kata gestartet wird, bin ich die Einzige aus unserem Dojo, die dorthin fährt. Mein Trainer kommt

mit und mir werden das Hotel und die Startergebühren bezahlt. Außerdem bekomme ich einen Adidas-Kataanzug und einen Trainingsanzug gesponsert.

Ich soll auch noch an einem anderen Turnier teilnehmen, das allerdings außerhalb meiner Zeit, die ich in Frankreich bin, stattfindet. Das ist das „Championnat de Paris“. Mein Trainer möchte, dass ich für deren Stadtteil „Levallois“ antrete. Er will mich sogar extra einfliegen lassen und die Kosten für das Hotel übernehmen.

Vorher gibt es allerdings noch ein bedeutendes Ereignis für mich: Am 12.12.2010 ist es endlich soweit! Youzef hat mich nämlich für die Schwarzgurtprüfung angemeldet! Ich mache die Prüfung mit einem Mädchen aus meinem Dojo und wir trainieren auch schon fleißig zusammen. Die Nachricht, dass ich meinen Schwarzgurt mache, habe ich bereits nach meinem dritten Training hier in Frankreich bekommen! Das hat mich echt glücklich gemacht, weil mir das gezeigt hat, dass mein Trainer zufrieden mit mir ist. Natürlich lobt er auch, was einem dann auch ein gutes Gefühl gibt, aber Youzef achtet sehr darauf, dass nicht zu viel gelobt wird – nicht, dass die Leistungen dann nachlassen ;).



Im Großen und Ganzen bin ich super glücklich, dass ich ein so tolles Dojo hier in Frankreich gefunden habe und dass ich so gut aufgenommen wurde. Der Abschied im Januar wird mir bestimmt nicht leicht fallen...

Die Berichte über den Wettkampf und meine Schwarzgurtprüfung folgen, sobald es soweit ist.

Eure
Ronja