

# Training für Körper, Geist und Seele

Karate Do Overath bietet Ausgleichssport und Kampfkunst in einem – Ein Angebot für Jung und Älter

VON INGA SPRÜNKEN

**Overath.** Wer Karate hört, denkt zuerst an Menschen, die Bretter mit ihrer Handkante zerschlagen. Dass der aus Japan stammende Kampfsport aber viel mehr ein äußerst effektives Schulungssystem für Körper, Geist und Seele ist, wissen die wenigsten. Im Jahr 2004 wurde Karate sogar von der Weltgesundheitsorganisation als Gesundheitssport anerkannt. Das Stütz- und Bewegungssystem werden dabei ebenso gestärkt wie Gleichgewicht, Koordinationsvermögen, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Selbstbewusstsein und Gelassenheit. „Die meisten Leute sind danach richtig entspannt“, verweist Rudolf Riegau auf den Stressabbau.

SERIE

## Mein Sportverein

Der Vorsitzende des Vereins Karate-Do Overath betreibt den Sport bereits seit 45 Jahren und erklärt diesen Effekt damit, dass zunächst alle Muskeln stark angespannt und dann wieder entspannt werden. Zudem erfordern die präzisen Bewegungen eine hohe Konzentration, was den Kopf frei von Sorgen und Nöten macht. Darum ist Karate ein guter Ausgleichssport für Jung und Alt, Frau und Mann. In der etwa 45-köpfigen Masterclass, die der Dan-Träger (schwarzer Gürtel) trainiert, finden sich überwiegend „Best Ager“, wie er sagt. Die jüngste Teilnehmerin ist 17 Jahre alt, der älteste an die 80 Jahre. „Wir trainieren gesundheitsorientiert“, erklärt der Meister. Denn die Trainer gehen



**Rudolf Riegau, Jutta Zanders, Judith Kohn und Manfred Beck** (großes Foto, von rechts) vom Vorstand sind überzeugte Karatekas. Alt und Jung, Mann und Frau, Vater und Tochter (unten links) trainieren je nach Dan-Grad zusammen. Am Ende jedes Trainings gibt es eine kurze Meditation (unten rechts). Sportwart Beck zeigte verschiedene Stellungstechniken (oben links).

Fotos: Inga Sprünken

gezielt auf die Stärken und Schwächen des Einzelnen ein. „Die Verletzungsquoten liegen gegen Null“, betont Riegau. Darum gibt es sogar 60-Jährige, die noch in diese Kampfsportart einsteigen. Und auch für Kinder ab sechs Jahren und Jugendliche gibt es Gruppen, bei denen je-

weils zwei Trainer mit spielerischen Methoden Spaß an der Bewegung vermitteln. Sie trainieren insbesondere die motorischen Fähigkeiten der Schüler. Daneben bietet der familienorientierte Verein, der über einen leichten Frauenüberschuss verfügt, auch einen Tai Chi-Kurs an.

Zum Vereinsleben gehören die jährliche Fahrt nach Fuerteventura in ein Trainingslager, das Neujahrstreffen und die Vereinsmeisterschaften. Bis vor wenigen Jahren veranstaltete Karate Do noch einen der größten Karate-Wettkämpfe Deutschlands mit über tausend Teilnehmern.

„Dabei waren über 100 Helfer im Einsatz“, begründet Riegau, warum dies inzwischen nicht mehr in Overath stattfindet. Stattdessen wurden die „Black-Belt-Projekte“ ins Leben gerufen, bei denen vereinseigene und fremde Karatekas sich auf Meisterprüfungen vorbereiten.

Das hohe Niveau des Vereins – die Mitglieder verfügen über 50 Meistergrade – zeigt sich daran, dass viele sogar aus Leverkusen, Düren oder Aachen zu den Trainings anreisen, die fünfmal wöchentlich im Schulzentrum Cyriax in Overath, in der Gemeinschaftshauptschule oder in der Glückauf-Halle in Untereschbach stattfinden.

Obwohl der Sportverein aus Overath zu den größten Karate-Vereinen gehören, hat auch er durchaus Nachwuchssorgen. „Früher, als die Kung-Fu-Welle übers Land rollte, wollte jeder Karate erlernen. Heute ist das anders“, sagt das Gründungsmitglied, dessen Ehefrau ebenfalls seit 25 Jahren Karate macht und Beisitzerin ist.

„Der Sport eignet sich für Paare oder auch die ganze Familie“, verweist Riegau auf viele, die gemeinsam trainieren. Mit Zeitungsanzeigen und in sozialen Netzwerken wirbt er um neue Mitglieder, die jederzeit ein Schnuppertraining absolvieren können.

## Der Verein

**Gegründet:** Dezember 2001

**Mitglieder:** 200

**Vorstand:** Rudolf Riegau (1. Vorsitzender und Gründungsmitglied), Monika Rieger-Kanthak (2. Vorsitzende), Manfred Beck (Sportwart), Daria Launert (Schatzmeisterin), Angelika Hermanowski (Jugendvertreterin), Jutta Zanders und Jutta Kohn (Beisitzerinnen)

[www.karate-do-overath.de](http://www.karate-do-overath.de)

## TISCHTENNIS

### NRW-Liga Herren Gruppe 3

1. Niederkassel	16	141:73	29: 3
2. Brühl-Vochem	16	139:70	28: 4
3. TV Refrath	16	123:91	22:10
4. TTG St. Augustin	16	105:114	16:16
5. DJK Köln	17	123:121	16:18
6. Bor. Brand	16	114:117	15:17
7. TuRa Oberdrees	17	104:130	13:21
8. TTG Netphen	18	115:141	13:23
9. VTV Freier Grund	16	94:122	10:22
10. TV Dellbrück	16	87:119	10:22
11. TTSG Lüdenscheid	16	80:127	8:24

### NRW-Liga Damen Gruppe 2

1. Bor. Düsseld. II	16	118:63	28: 4
2. Holzblütgen III	16	110:92	20:12
3. SV Walbeck	16	104:92	19:13
4. SV Salchendorf	16	94:85	18:14
5. TTC Mariaweller II	16	99:92	18:14
6. TV Dellbrück	16	93:94	15:17
7. TTC Bärbroich	16	95:105	15:17
8. TuS Wickrath II	16	95:100	12:20
9. 1. TTC SG Dülken	17	87:121	11:23
10. Anrather TK RW II	17	71:122	6:28

### Verbandsliga Herren 3

1. Bergneustadt III	18	161:47	35: 1
2. TTC DJK Hennef	19	168:49	35: 3
3. TTC Hagen	18	131:98	22:14
4. TTC Bärbroich	16	116:96	20:12
5. TuS Sundern	17	106:100	20:14
6. SSV Wuppertal	17	117:114	17:17
7. TTG Menden	18	123:132	17:19
8. ASV Wuppertal	18	111:129	16:20
9. Heiligenhaus	16	107:106	14:18
10. DJK Eintr. Eitorf	17	72:130	7:27
11. Bergneustadt IV	18	75:140	7:29
12. TTC Wiehl	18	16:162	0:36

### Verbandsliga 4 Damen

1. Fortuna Bonn	16	123:59	29: 3
2. ESV BR Bonn	16	121:57	28: 4
3. Niederkassel	16	100:82	18:14
4. TTC Unterbruch	17	104:91	18:16
5. TTF Honnef	16	90:77	17:15
6. FTV Düsseldorf	16	98:100	17:15
7. SV Ennert	17	88:115	12:22
8. TTC Jülich	15	72:92	11:19
9. TTC Bensberg	16	65:109	9:23
10. TTF Kreuzau	15	40:119	1:29

### Landesliga NRW Herren Gruppe 10

1. FC Köln IV	16	138:60	30: 2
2. DJK Köln II	17	143:100	29: 5
3. TV Dellbrück II	18	133:123	20:16
4. TTVg Biesfeld	18	127:120	19:17
5. Solingen Blades	18	114:116	19:17
6. 1. TTC Köln	16	113:91	18:14

# Markus Boczkowski überragt mit vier Zählern

Siege feiern Tischtennis-NRW-Ligist TV Refrath und beide Mannschaften des TTC Bärbroich

VON MICHAEL SCHARDT

**Rhein-Berg.** Während NRW-Ligist TV Refrath klar gegen Dellbrück gewann, sammelten die Mannschaften des TTC Bärbroich wichtige Punkte für den Klassenerhalt. TTC Bensberg hingegen ließ einen unverzichtbaren Zähler liegen.

**Tischtennis. NRW-Liga. TV Refrath – TV Dellbrück 9:3.** Im Derby gegen die Nachbarn gab es einen überraschend deutlichen Sieg. „Wir haben immer noch einige Erkrankungen und Verletzungen zu kompensieren und hatten mit deutlich mehr Gegenwehr gerechnet“, so fasst Kapitän Jakob Eberhardt den Sieg zusammen.

Zu Beginn des Spiels schien sich ein knapper Ausgang abzuzeichnen: Pfabe/Eberhardt konnten gegen Riemer/Tanev gewinnen. Doch Mertens-Urbahn/Boden gegen Lorenz/Huber und Wahl/Weinert gegen Wimmers/Bosch unterlagen in den Eingangsdoppeln. Nach Siegen von Pfabe (gegen Lorenz) und Eberhardt (gegen Riemer) ging der TVR wieder in Führung. Jedoch unterlag Mertens-Urbahn klar gegen Wimmers, und es stand 3:3. „Besonders in den Spielen danach waren wir im Vorfeld auch durch unsere Aufstellung nicht in der Favoritenrolle. Aber Fabian Wahl, Kevin Weinert und Frank Boden haben

starke Leistungen abgeliefert und siegten deutlich“, lobte Eberhardt seine Mitspieler. Damit lag der TV Refrath mit 6:3 in Führung. Eberhardt profitierte im Anschluss von der Verletzung von Lorenz. Pfabe und Mertens-Urbahn machten mit ihren Siegen den Gesamterfolg perfekt. „Insgesamt sind wir sehr zufrieden und sind bereit für die schweren Spiele in den kommenden Wochen“, blickt Eberhardt voraus.

Am Samstag geht es zum Tabellenfünften nach Spinfactory Köln. „Wir hoffen, dass bis dahin alle wieder fit sind - und natürlich wollen wir dann auch den nächsten Sieg einfahren.“

**Verbandsliga. TTC Bärbroich – TTC Schwalbe Bergneustadt 4 9:3.** Ein wichtiger Schritt in Richtung Klassenerhalt ist gemacht. Der TTC Bärbroich siegte in der Aufstellung Altmann, Kapitanov, Meyer, Wollmert, Kasper und Wilhelm. In den Doppeln siegten Altmann/Kapitanov und Wollmert/Kasper. Die Punkte in den Einzeln steuerten Altmann (2), Kapitanov (2), Meyer (2) und Kasper bei. Besonders im oberen Paarkreuz wurde deutlich, dass hier ein Klassenunterschied bestand, Altmann und Kapitanov gaben in fünf Spielen lediglich einen Satz ab. Mannschaftsführer Wilhelm: „Mit diesem Sieg

haben wir weiterhin alle Möglichkeiten auf den Klassenerhalt. Allerdings haben wir am Samstag in Hagen ein schweres Auswärtsspiel. Wenn wir da punkten können, sind wir auf bestem Wege, auch in der nächsten Saison in der Verbandsliga auflaufen zu können.“ Das Hinspiel in Bärbroich endete 8:8.



**Markus Boczkowski** von TTVg Phönix brillierte. Foto: Luhr

**Landesliga. TTVg Phönix Biesfeld – 1. FC Köln 5 8:8.** Im Heimspiel gegen den Tabellenletzten wollten die Gastgeber auch ohne den kurzfristig er-

krankten Spitzenspieler Frank Hamböcker die letzten Zweifel am Klassenerhalt ausräumen, zumal auch die Geißböcke nicht ihre besten Sechser an die Platten bringen konnten. Jedoch sollte sich das Match dann als unerwartet zäh und umkämpft gestalten, wobei allein neun Partien über die volle Distanz von fünf Sätzen gingen. So ausgeglichen wie der Spielverlauf sollte auch das Endergebnis mit einem 8:8 Unentschieden ausgehen. Auf Biesfelder Seite überragte Markus Boczkowski mit zwei klaren Einzelsiegen sowie zwei engen Doppelerfolgen an der Seite von Holger Stefer. Die übrigen vier Zähler steuerten das Doppel Kirch/Grajewski sowie Stefan Schellong, Andreas Kirch und Holger Stefer im Einzel bei. Mit nunmehr 19:17 Punkten sollte das Thema Abstiegsgefahr dennoch nur noch ein theoretisches sein.

**NRW-Liga. TTC Bärbroich – SV Germania Salchendorf 8:5.** Zwei wichtige Punkte errangen die Spielerinnen des TTC gegen die in der Tabelle deutlich besser platzierten Gäste. Die Doppel endeten bei einem Sieg von Franziska und Anika Urbahn und der Niederlage von Bettina Wagner und Beate Koch unentschieden. Nach drei Einzelsiegen und einem Zwischenstand von 4:1 wurde es später noch einmal

knapp. Denn die Siegerländerinnen holten bis auf 6:5 auf. Danach ließen die Bergischen aber nichts mehr anbrennen und siegten verdient mit 8:5. Drei Siege hatte Wagner zum Erfolg beigetragen, je zwei Franziska und Anika Urbahn. Damit hat der TTC nun vier Punkte Abstand zu einem Relegationsplatz und kann dem Saisonende also entspannt entgegengehen, zumal noch gegen Teams zu spielen ist, die schlechter in der Tabelle platziert sind.

**Verbandsliga. SV Ennert – TTC Bensberg 7:7.** Der TTC hat es verpasst, seine Tabellensituation entscheidend zu verbessern. Beim Tabellennachbarn kamen die Spielerinnen über ein Unentschieden nicht hinaus, obwohl der Gegner nur mit drei Spielerinnen antrat und so den Bergischen gleich vier Matches kampflös schenkte. Hätte der TTC Bensberg gewonnen, wäre er bis auf einen Punkt an Ennert und das erfolgreiche Team aus Jülich herangekommen. Damit wäre die Chance auf einen Relegationsplatz gegen den Abstieg wesentlich vergrößert worden. Nur das Doppel Krisch/Reunert sowie Jakob und Krisch im Einzel kamen zu regulären Erfolgen. Die Gastgeberinnen hatten zwischenzeitlich noch 4:2 geführt. Nun geht es zum Tabellenprimus Fortuna Bonn.