

Artikel über das Karate  
Dojo Rüsselsheim vom  
2.12.21 im  
Rüsselsheimer Echo

# Beweglich bis ins hohe Alter

**KARATE** Das Rüsselsheimer Karate Dojo bietet Alt und Jung viele Trainingsmöglichkeiten

**Rüsselsheim** – Der November hat sich grau und trist verabschiedet. Wer gehofft hat, im Dezember sähe es besser aus, der wird bislang enttäuscht. Nur ein Grund, um die Blicke zurück in den Sommer zu richten – zu den Olympischen Spielen in Tokio. Dort feierte die Sportart Karate Premiere und war nach Judo (seit 1964) und Taekwondo (2000) die dritte asiatische Kampfsportart, die ins olympische Programm aufgenommen wurde – mit den Disziplinen Kata und Kumite. Bei den kommenden Olympischen Spielen in Paris (2024) ist Karate allerdings schon nicht mehr dabei.

Seit nunmehr 32 Jahren ist

der Verein Karate Dojo in Rüsselsheim eine feste Größe. Nachdem sich die Karate-Abteilungen des Judo-Clubs Rüsselsheim und TuS Rüsselsheim über viele Jahre einen harten Konkurrenzkampf geliefert hatten, entschied man sich im 1989er Herbst dazu, gemeinsame Sache zu machen. „Der Verein startete damals mit 180 Mitgliedern. Training wurde täglich angeboten“, erinnert sich Erster Vorsitzender Marco Limonio.

Bei nationalen und hessischen Meisterschaften gelang es Akteuren des Karate Dojo immer wieder, Titel zu erringen. Da die Vereinsverantwortlichen mit der Zeit immer stär-

ker eingebunden waren, drohte 2015 die Vereinsauflösung. Letztlich gelang es jedoch, das Aus des Vereins abzuwenden – und einen neuerlichen Aufschwung einzuleiten.

## Training für Mutter und Kind

„Derzeit haben wir 110 Mitglieder“, sagt Limonio, dessen Interesse an Kampfsport einst von Bruce-Lee-Filmen geweckt wurde. Neben Erwachsenen-Training wird auch im Jugendbereich viel getan und Training für vier Gruppen angeboten. Auch ein „Mutter-Kind-Training“ zählt zum Angebot und richtet sich an Drei- bis

Sechsjährige sowie Sechs- bis Achtjährige, die mitsamt eines Elternteils trainieren.

Wer als Neuling die Trainingsangebote in der Parkschule, der Helen-Keller-Schule und der Borngrabenschule wahrnimmt, mag vergeblich nach jenen Brettern Ausschau halten, die von Karatekas mit einem lauten Schrei entzwei geschlagen werden. Hierbei handelt es sich um eine weit verbreitete Fehleinschätzung, wie Marco Limonio betont: „Karate ist eine Kampfkunst, deren vornehmlicher Charakter auf Abwehr ausgerichtet ist und weitaus mehr als nur Selbstverteidigung ist.“

Nicht nur beim Karate Dojo Rüsselsheim wird der traditionelle Shotokan-Stil gelehrt. Dieser fördert Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, auch Konzentrationsfähigkeit. Das Besondere an Karate ist laut Limonio die Vielzahl an Faust- und Fußtechniken sowie Kombinationen, die im Training intensiv geübt und verinnerlicht werden – jedoch ohne Vollkontakt.

„Unser Verein orientiert sich an der Philosophie des Meisters Gichin Funakoshi, der stets darauf bedacht war, nicht nur die technischen Aspekte dieser Kampfkunst, wie

Schlagen, Treten, Blocken zu trainieren, sondern sich auch auf spirituellen Aspekte zu konzentrieren“, sagt der Vorsitzende.

## Von Bogensport bis Eisstockschießen

Limonio macht zudem deutlich, dass Karate vor allem mit Respekt und Disziplin verbunden ist. Und so beginnt auch jedes Training in der Halle mit einem Angrüßen und endet mit dem Abgrüßen. Für Limonio ein entscheidender Vorteil gegenüber vielen anderen Sportarten: „Karate kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Zudem müssen alle Interessierten, die sich donnerstags ab 17.15 Uhr in der Borngrabenschule Infos zum Verein einholen können, keine Voraussetzungen mitbringen.“

Zur Abwechslung bietet der Verein seinen Mitgliedern auch einiges fernab der Sportart an – etwa Bogensport oder auch Eisstockschießen. Übrigens: Am 12. Februar richten die Rüsselsheimer in der Großsporthalle die kombinierten Landestitelkämpfe von Hessen und Rheinland-Pfalz aus. Spätestens dann kann man in die attraktive Sportart reinschnuppern.

**STEPHAN STÄHLER**



Training beim Karate Dojo Rüsselsheim mit Übungsleiter Johann Olschock (li.) und Erster Vorsitzender Mario Limonio (vorne, re.).

FOTO: KRÄMER