

# Lernen, sich im richtigen Moment zu beherrschen

Karate-Do-AG am Schulzentrum Wildbahn – Disziplin, Ausdauer und Körperbeherrschung stehen im Mittelpunkt

Grade: Sportart ist sehr alt und eher eine Lebenseinstellung.

Norden/ma – Disziplin, Ausdauer und Körperbeherrschung stehen im Mittelpunkt des Nachmittagsangebotes „Karate-Do“ am Schulzentrum Wildbahn in Norden. Wobei die Betonung bei Karate übrigens auf „-te“ liegt, wie Kursleiter Jürgen Grade erklärt.

Die Schule arbeitet seit Jahren erfolgreich mit Grade vom Norder Karate-Dojo zusammen. Zahlreiche Mädchen und Jungen haben seitdem den Weg der fernöstlichen Kampfkunst erschunepert und auch vertieft. „Das, was wir hier machen, ist ein Anti-Aggressions-Training, denn draufhauen kann jeder“, sagt er. „Die jungen

Leute lernen durch spezielle Techniken, sich im richtigen Moment zu beherrschen. Die Kunst ist nämlich, rechtzeitig abzubremsen und die Faust nicht durchzudrücken. Das schafft Selbstbewusstsein“, erläutert er.



Vier bis acht Schüler im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren nehmen im Schnitt einmal wöchentlich an der AG teil. Karate bedeutet übersetzt „leere Hand“, Karate-Do „der Weg der leeren Hand“. „Karate-Do ist Sport, Kampfkunst und Selbstverteidigung zugleich, aber man muss bereit sein, sich mit der Philosophie dieser über tausend

Jahre alten Form der Selbstverteidigung auseinander zu setzen“, berichtet Grade, der seit 50 Jahren Kampfsport betreibt. Karate sei daher eher eine Lebenseinstellung.

**Charakterschulung**

„Es ist auch eine Charakter-schulung für die Schüler, denn Kameradschaft steht bei uns im Vordergrund. Schimpfworte gibt es hier nicht. Alle sind diszipliniert und gehen respektvoll miteinander um“, betont Grade. Die Techniken seien schwer zu erlernen, deshalb müssten die Teilnehmer konzentriert bei der Sache sein. „Hier wird kein Blödsinn gemacht, sondern trainiert“, sagt der Meister. Allerdings stünden neben den sportlichen Anstrengungen immer auch der Spaß und die Freude am Sport im Mittelpunkt der AG-Arbeit.



Willi Michel (links) und Trainer Jürgen Grade führen hier einige Karate-Techniken vor. Der 17-jährige Michel übt diesen Sport seit neun Jahren aus und hat es inzwischen bis zum Europameister gebracht. FOTOS: MARTENS



Katharina Feenders (13 Jahre) konzentriert sich auf ihre Übung.



Willi Michel und Anton König (14 Jahre) beweisen, dass Karate nicht nur ein anstrengender Sport ist, sondern auch Spaß macht.

**NACHMITTAGSANGEBOT**

Am Schulzentrum Wildbahn gibt es seit über sechs Jahren im Rahmen der Prävention ein Ganztagsangebot. Das Projekt begann mit einem Mittwoch-Nachmittag, bevor es im Februar 2002 auf insgesamt drei Tage ausgeweitet wurde. Die Schüler können nach einem gemeinsamen Mittagessen oder Snack in der Teestube freiwillig rund 20 verschiedene Kurse be-

suchen, die von Lehrern, Ehrenamtlichen und Honorarkräften geleitet werden. Etwa 180 Jungen und Mädchen nehmen daran teil. Das Projekt ist allerdings gefährdet, weil das Land die benötigten Lehrerstunden für den – inzwischen genehmigten – Ganztagsbetrieb der Hauptschule noch nicht bewilligt hat. Im Rahmen einer Reihe stellt der KURIER einige der Nachmittagsangebote vor. **Heute: Karate-Do-AG.**

## Jeder Gesunde kann sein Blut spenden

4. April ist nächster Termin in Norden

Norden – Das Deutsche Rote Kreuz, Ortsverein Norden, lädt wieder zum Blutspenden ein, und zwar am Montag, 4. April, in der Zeit von 15 bis 20 Uhr in der Grundschule Im Spiet und am Dienstag, 5. April, ebenfalls in der Zeit von 15 bis 20 Uhr in der Realschule Norden.

Jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 68 Jahren kann sein Blut zur Verfügung stellen. Erstspender sollten jedoch nach Angaben von Anneliese Itzen vom DRK Norden nicht älter als 59 Jahre sein und einen Lichtbildausweis mitbringen. Ansonsten reicht der Blutspendepass. „Jeder Blutspender und -spenderin ist wichtig – und das jeden Tag“, betont Itzen und weist in diesem

Zusammenhang darauf hin, dass der rote Lebenssaft sich nur begrenzt lagern lässt. Die Lagerfähigkeit von Blutbestandteilspräparaten bewegt sich zwischen 35 Tagen bei roten Blutkörperchen und nur fünf Tagen bei Blutplättchen. Deshalb sei der DRK-Blutspendedienst jeden Tag an 30 Orten mit seinen Mitarbeitern zu Gast. „Für die Blutspende gibt es keinen Urlaub“, erklärt sie. „Auch wenn das Wetter ins Freie oder in die Ferne lockt, sollte der Weg zum nächsten Blutspendeterrain für jeden von uns nicht zu weit sein“, wirbt die DRK-Vertreterin aus Norden für die gute Sache.

Weitere Infos unter der Hotline 08 00 / 11 949 11.

**Medailleusegen!**

Wolff und Winter Söpkés

GOLDENER PREIS 2000 der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft

De in de grön Buddel!

32%

35%

2004 PRÄMIERT

Ostfriesischer Klaren 35% vol.

Ostfriesischer Klaren 32% vol.

Philipp Greve Stirnberg's Magenbitter-Alter Schwede 35% vol.

Tee & Früchte mit ostfreeske Brannwien 20% vol.

Kirsche mit roter Johannisbeere und ostfreeske Brannwien 21% vol.