

Schnupperkurs 22. Oktober 2016 Luzern

In der wunderschönen Stadt Luzern wurde vergangenen Samstag das zweite „Karate für Alle“ Schnuppertraining angeboten. Eine Stunde vor dem Trainingsstart trafen wir uns bei der Dula Halle im Herzen von Luzern. Marina Wobmann, Cindy Lustenberger und Mirjam Bachmann leiten diesen Kurs.



Kurz vor 14 Uhr begrüßten wir die Teilnehmer und den Begleiter. Fünf Teilnehmer kamen im Rollstuhl und drei zu Fuss. Das bedeutete für Marina eine zusätzliche Herausforderung, ich war sehr gespannt.

Knapp nach 14 Uhr ging es dann los, die drei Trainingsleiterinnen baten die Teilnehmer einen Kreis zu machen und fragten nach der Motivation warum sie an Karate interessiert waren. Antworten wie „ich war einfach gwunderig“ und „hier lernen wir etwas für uns“ waren zu hören. Wie auch in Biel, wurde so eine Atmosphäre des Vertrauens geschaffen.

Nach der traditionellen Begrüssung, diesmal im stehen, da es einfacher war, ging es sofort los. Cindy machte ein kurzes, sehr gut an die Rollstuhlfahrer angepasstes Aufwärmtraining. Alle machten mit und lachten schon das erste Mal.



Marina übernahm das eigentliche Karatetraining, zeigte wie man eine Faust macht und auch den Faustschlag. Als sie ohne zu zögern zum Beinkick überging, staunte ich Bauklötze, wie die Teilnehmer trotz Rollstuhl mitmachen konnten. Wer seine Beine nicht selber bewegen konnte wurde von den Assistentinnen unterstützt.

Wiederum waren alle vom Training der drei Frauen begeistert. Das sah man schon am strahlen und lächeln der Teilnehmer, Zuschauer, mir und den drei Trainerinnen an.

Das erste Feedback nach dem Training kam von Katharina Braun (PluSport Schweiz): „Ihr habt das absolut toll gemacht, ich bin beeindruckt“. Diesem Feedback kann ich mich nur anschliessen. In Luzern wird definitiv die wunderbare Idee von „Karate für alle“ weitergelebt, ich bin sehr glücklich.



Alessandro Aquino
23.Oktober 2016