

Eine Erfolgsgeschichte im Karate

Im letzten Jahr wurde das Shinbukan Karate Do in Schaffhausen 20 Jahre alt. Gründer Hans Lässer ist noch immer die treibende Kraft hinter der Schule.

VON CORINA FENDT

KAMPFSPORT Die Leidenschaft für Karate war bei Hans Lässer bereits Jahre zuvor entflammt. Nachdem er in seiner Kindheit Kunstturnen, Leichtathletik und Handball trainierte, fand er im Alter von 20 Jahren, eher zufällig bei einem Abstecher nach Indien, zum Karate. Und so nahm Lässer seine ersten Karatestunden bei René Weber in Schaffhausen. 37-jährig, nach etlichen Trainingsstunden, bestand er seine erste Dan-Prüfung. An eine solche Dan-Prüfung zugelassen werden nur auserlesene Kämpfer, die im Besitz des Schwarzen Gurtes sind. Hoch ausgebildete Karateinstrukteure übernehmen den letzten Schliff vor der rund achtstündigen Prüfung, die gänzlich auf Japanisch gehalten wird. Lässer bestand und bekam seinen ersten Dan. Im Jahr 2001 dann ein Rückschlag. Beim Fussballspielen in Thailand verletzte er sich am Knie, eine hartnäckige Verletzung, deren Folgen er noch heute spürt. Doch auch neun Operationen konnten Lässer nicht vom Karate abhalten. So folgte bald sein persönlicher Höhepunkt: der Besuch der Weltmeisterschaften in Japan und die inzwischen abgelegte vierte Dan-Prüfung.

Gründung im Jahre 1991

Diese persönlichen Erfolge motivierten Lässer dazu, den Shinbukan Karate Club in Schaffhausen zu gründen. Mit einem halben Dutzend begeisterter Kinder, die in die ersten Stunden kamen, begann die Erfolgsgeschichte des Shinbukan Karate Clubs. «Die Kinder waren damals noch einfacher zu führen, da wir damals weniger pädagogische und didaktische Vorstellungen hatten als wir dies heute haben», so Hans Lässer. Karate wird von Jugend und Sport unterstützt, was wiederum bedeutet, dass strenge Vorgaben erfüllt werden müssen. Das Karatetraining fordert Disziplin, Gespräche unter den Trainierenden sind nicht gestattet, bei Störungen und unkonzentriertem Auffallen werden disziplinarische Massnahmen ergriffen. Dies war bereits vor zwanzig Jahren so und wird wohl, mit guten Grund, auch so bleiben. Denn Karate gilt als gesunder und verletzungsfreier Sport,



Hans Lässer zeigt dem Nachwuchs, wie die japanischen Anweisungen korrekt umgesetzt werden.

Bilder Corina Fendt



Das Trainerteam 1. v. l. Marko Barbic, 1. Dan, 2. v. l. Silvija Radosavljevic, 2. Dan, 3. v. l. Hans Lässer, 4. Dan, 2. v. r. Theo C. Stemmler, 3 Kyu.) zusammen mit den Kindern und Jugendlichen in der Hohberghalle, wo sie nur mittwochs zu Gast sind. An den anderen Tagen trainieren sie im neu renovierten Dojo Kreuzgut.

der die Karatekas körperlich und geistig fordert.

Philosophie als Basis des Erfolges

«Jeder erfolgreiche Karateka ist ein Philosoph. Diesen philosophischen Gedanken möchten wir bereits bei den Kindern fördern. Die Güte ist das oberste Gebot, die Vollkommenheit des Ichs das höchste Ziel. Der Stellenwert des Ichs ist viel höher einzuschätzen als Sieg oder Niederlage», erklärt Hans Lässer. Diese Gedankengänge möchte man mithilfe von Meditation bereits bei den Kindern installieren. Das Ziel ist, sie auf einen Weg zu bringen, wo sie beginnen, alles zu hinterfragen. Nebst dem philosophi-

schen Aspekt ist den Karatekas auch wichtig, dass die Jungen Respekt mitbringen. Respekt vor den Mitmenschen, vor Eltern und Lehrer, aber besonders vor der Umwelt. Die engen Blickwinkel der Welt sollen durch Karate erweitert werden.

Diese Kampfsportart weckt heute ein bedeutend grösseres öffentliches Interesse als noch vor Jahren: Bereits ab fünf Jahren werden sie im Training aufgenommen und über die Grundgedanken von Jugend und Sport bis 19-jährig gefördert. In Schaffhausen trainieren die Kinder und Jugendlichen über sämtliche Stufen in Kata und Kumite zusammen. Kata bildet dabei den Teil aus dem Karate, bei welchem

ausschliesslich gegen imaginäre Gegner gekämpft wird, während beim Kumite zwei Karatekas gegeneinander antreten. Bei beiden Techniken sollen sie voneinander lernen und einander lehren. Trotz den Erfolgen und guten Erinnerungen, die Lässer an seine Karate-Vergangenheit hat, bleibt ein Traum wohl unerfüllt: Anfang der 80er-Jahre bekam er die Einladung, eine zweijährige Ausbildung in Japan zu machen. Doch da er verheiratet und Vater zweier Kinder ist, musste er vernünftig sein und gab einem Bekannten diese einmalige Chance. «Mit einem weinenden Auge schaue ich wohl noch lange auf diese verpasste Chance zurück», so Lässer.

Stars kommen erneut nach Schaffhausen

Wie schon im Vorjahr kann sich der Schaffhauser Nachwuchs auf eine Trainingseinheit mit internationalen Leichtathletikstars freuen. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

LEICHTATHLETIK «Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich» bringt auch dieses Jahr 1500 Jugendliche mit den Superstars der Leichtathletik zusammen. Gemäss dem Motto «Weltklasse Zürich kommt zu dir» erhalten leichtathletikbegeisterte Kinder an elf verschiedenen Orten die einmalige Chance, mit zwei Stars von Weltklasse Zürich und zwei Swiss Starters zu trainieren. Der LC Schaffhausen wurde erneut für die Durchführung dieses einmaligen Trainings ausgewählt. Interessierte Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 15 Jahren können sich ab sofort für die Verlosung der beliebten Teilnahmeplätze registrieren. Zwei Tage vor dem legendären IAAF-Diamond-League-Finale Weltklasse Zürich findet am Dienstag,

dem 27. August, zum dritten Mal in der Deutschschweiz und im Tessin (Mendrisio) dieser beliebte Anlass statt. Die Stars stehen den jeweils 100 bis 120 Kindern als Nachwuchstrainer zur Seite und geben ihre ganz persönlichen Erfolgstipps weiter.

Zum dritten Mal kommen auch die Talente aus der Region Schaffhausen

in den Genuss dieser ganz speziellen Trainingsstunde. «Der LC Schaffhausen freut sich sehr, dass er von Weltklasse Zürich wiederum die Möglichkeit erhält, den Kindern ein einmaliges Erlebnis zu bieten. Die Kinder werden mit dem Leichtathletik-Virus infiziert werden», hofft Katharina Roth, die OK-Chefin in Schaffhausen.



Olympiasiegerin Shelly-Ann Fraser-Pryce besuchte 2012 den Schaffhauser Nachwuchs auf der Munotsportanlage in Schaffhausen.

Bild zvg

Andy Sutz

Am Sonntag geht es gleich mit der Powerman-EM los

TRIATHLON Am kommenden Sonntag geht es mit dem ersten Duathlon der Saison für den Schaffhauser Andy Sutz gleich richtig zur Sache. Auf dem Programm steht die ITU Powerman-EM in Holland. Da es dieses Jahr keine Kurzdistanz-EM gibt und es gleichzeitig das Qualifikationsrennen für die World Games in Kolumbien ist, wird dieses Rennen ausserordentlich stark besetzt sein. «Aufgrund meiner Stärke im coupierten Gelände (was Holland leider nicht bietet), schaue ich dem Parcours eher mit gemischten Gefühlen entgegen. Aber ich werde alles geben und bin gespannt auf den ersten Ernstkampf der Saison», sagt Andy Sutz.

Zum ersten Mal seit einigen Jahren verbrachte er den Winter vorwiegend in der Schweiz und verzichtete auf Ausflüge in wärmere Gefilde. Einzig Ende März war er zwei Wochen als Leiter eines Duathlon-/Triathloncamps im spanischen Tossa de Mar in wärmeren Regionen, wobei das individuelle Programm keinesfalls zu kurz kam. Dass er diesen Winter vorwiegend zu Hause trainiert habe, habe mehrere Gründe. Zum einen sei es eine finanzielle Frage, und zum anderen habe er hier ein so gutes Laufumfeld, dass er auch gut «ein paar frierende Kilometer auf dem Rad in Kauf nehmen kann». Das Trainieren bei solchen Bedingungen härte bestimmt auch etwas ab, denn bei zwanzig Grad und Sonnenschein kann ja jeder Rad fahren. «Zwar habe ich dieses Jahr so wenig Radkilometer wie noch selten zu dieser Jahreszeit in den Beinen, dafür bin ich aber auch nicht verletzt oder im Übertraining, was auch nicht selbstverständlich ist ...», geht Sutz zuversichtlich an die kommenden Aufgaben. (pd/r.)



Andy Sutz startet in die Saison.

Bild zvg

Junioren wollen Heimvorteil nutzen

HANDBALL Am Samstag führt Handball Pfader Neuhausen in der Rhyfallhalle das SHV Inter-Aufstiegsturnier für die U-15-Junioren durch. An diesem Turnier kämpfen die Junioren der Pfader Neuhausen und der KJS Schaffhausen in einer Spielgemeinschaft (SG) um den Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse. Die SG Rhyfall Munot tritt dabei gegen vier andere Juniorenteams aus der Ost- und der Zentralschweiz an. Sollten die Schaffhauser die anderen Teams SV Fides St. Gallen, SG Horgen/Wädenswil, TV Appenzell und HSG Mythen-Shooters an diesem Turnier hinter sich lassen, stünde der direkte Aufstieg in die Inter-Klasse fest. Enden die SG-Junioren auf den Rängen zwei bis vier, qualifizieren sie sich für das Entscheidungsturnier, das in zwei Wochen stattfindet. Die bisherigen Resultate in dieser Saison lassen aber hoffen, dass bereits beim Heimauftritt der Aufstieg feststeht. So sieht das auch SG-Trainer Martin Kern: «Die Spieler sind alle hungrig auf einen Erfolg an unserem Heimturnier und zeigen sehr gute Leistungen in den Trainings.» Das Turnier beginnt in der Rhyfallhalle um 10.30 Uhr und endet um 17.00 Uhr. (pd)

U-15-Junioren. Qualifikationsrunde für Inter-Junioren am Samstag in der Rhyfallhalle Neuhausen. Spielplan: u. a. 10.30 SV Fides St. Gallen - SG Rhyfall Munot, 12.30 SG Rhyfall - SG Horgen/Wädenswil, 14.30 TV Appenzell - SG Rhyfall, 16.30 SG Rhyfall - HSG Mythen-Shooters.