

# Karate hilft in allen Lebenslagen

Veröffentlicht am 21 Oktober 2019 von Verena Arnold in <https://www.prontopro.de/blog/karate-hilft-in-allen-lebenslagen/>

*Tolga Sarraf ist 42 Jahre alt und lebt seit seinem zweiten Lebensjahr in Deutschland. Nach seinem Abitur hat er Maschinenbau studiert und erst im Anschluss an das Studium seinen Wehrdienst bei der Luftwaffe in Memmingerberg absolviert. Durch die Kampfsportfilme der 80er-Jahren mit Schauspielern und Kampfsport-Experten wie Bruce Li, Jean-Claude van Damme und Jackie Chan hat sich sein Interesse und Liebe zum Kampfsport etabliert und im Laufe der Jahre verfestigt. Deshalb fing er im Alter von zwölf Jahren mit Karate an.*

*Beruflich ist Tolga Sarraf jedoch andere Wege gegangen. Nach seiner ersten Festanstellung als Dipl.-Ing. für Verfahrenstechnik hat er sein Talent für den technischen Vertrieb entdeckt. Mittlerweile ist er seit über 15 Jahren im Vertrieb von technischen Investitionsgütern beschäftigt.*

*Der Leidenschaft Karate ist er aber bis heute treu geblieben. Im Bezirk Schwaben leitet er inzwischen den Vorsitz. Dort gibt es verschiedene Ressorts, die ehrenamtlich von Kollegen und Freunden geleitet werden. Dazu zählen der Kassenwart, der Leistungssportreferent, der Jugendreferent, der Kampfrichterreferent sowie der Wettkampfleiter. Zum erweiterten Kreis zählen auch die beiden Bezirkstrainer (Kata und Kumite) dazu.*



Unser Interviewpartner Tolga Sarraf ist Vorsitzender des Bezirks Schwabens

## **Tolga, du bist Vorsitzender des Bezirks Schwabens. Seit wann bist du Mitglied im Verein und wie lange beschäftigst du dich bereits mit der Kampfsportart Karate? Was ist für dich reizvoll an Karate? Welche Rolle nimmt der Sport in deinem Leben ein?**

Seit mittlerweile zwei Jahren bin ich 1. Vorsitzender des Bezirks Schwabens. Der Bezirk Schwaben hat 47 Vereine, in dem zirka 2107 Mitglieder angemeldet sind.

Zu Karate kam ich als 12-Jähriger, weil mich die Darsteller in den damaligen Kung-Fu-Verfilmungen sehr beeindruckt hatten. Auch ich wollte eine Kampfsportart erlernen, um mich gegen stärkere Kinder zur Wehr setzen können. Damals war ich noch sehr schwächlich und dünn, weshalb es für mich wichtig war, mich verteidigen zu können für den Fall der Fälle. Zur damaligen Zeit gab es nur eine Karateschule in meiner Stadt. Dort meldete mich mein Vater an. Seither bin ich dieser wundervollen Sportart treu geblieben. Zuerst als aktiver Wettkämpfer, anschließend als internationaler Kampfrichter und zuletzt als Vorsitzender.

Karate war schon immer ein Teil meines Lebens und ist es bis zum heutigen Tag geblieben. Ich habe der Sportart viel zu verdanken: meine Gesundheit, meine körperliche Konstitution, mein Selbstbewusstsein, aber auch die Bekanntschaft mit vielen wundervollen Menschen. Diese Leidenschaft versuche ich jetzt mit meinen Kindern zu teilen, weshalb ich sie für die Sportart Karate animiere. Es scheint zu funktionieren, da meine Kinder gerne mit mir trainieren und auch mit mir rumalbern.

## **Ab welchem Alter kann man dem Verein beitreten? An welchen Wettkämpfen nehmen die Vereinsmitglieder teil? Welche Preise und Titel konnten bereits gewonnen werden?**

Grundsätzlich empfehle ich mit zirka sechs bis sieben Jahren mit dem Karateunterricht zu beginnen. Man kann auch schon vorher beginnen – das ist jedoch die Ausnahme. Ab einem bestimmten Grad der Fähigkeit kann man an Turnieren teilnehmen und sich mit anderen Wettkämpfern messen. Man unterscheidet dabei zwei Arten: Kata und Kumite. Während man im Kata eine feste Abfolge von Techniken gegen einen imaginären Gegner darstellen muss, muss man im Kumite gegen einen realen Kontrahenten kämpfen und versuchen Punkte zu holen. Dabei gibt es feste Regeln, an die man sich halten muss, wie zum Beispiel verbotene Zielregionen – dazu gehört unter anderem der Kehlkopf – und Bereiche des Körpers, die berührt, leicht berührt oder überhaupt nicht berührt werden dürfen.

Es gibt nationale als auch internationale Turniere. Zu den typischen nationalen Turnieren gehören die Bezirks-, die Landes- und die Bundesmeisterschaften. Jede davon ist qualifizierend für die nächsthöhere Meisterschaft. Es gibt neben den obligatorischen internationalen Meisterschaften wie die Europa- und Weltmeisterschaften, bei denen man für die Teilnahme im Bundeskader sein muss, auch sehr viele hochkarätige internationale Meisterschaften, die in verschiedenen Ländern abgehalten werden und an denen alle Athleten teilnehmen dürfen.

**Welche Ausstattung benötigt man beim Karate? Welchen speziellen Anzug trägt man im Training? Welche Bedeutung haben die Farben der Gürtel? Welche Prüfungen muss man im Karate bestehen, um die nächstmögliche Gürtelfarbe tragen zu dürfen?**

Zur Grundausstattung eines Karatekas gehört der weiße Gi, sprich eine Jacke und eine Hose, ein Gürtel und die Faustschützer. Wettkampf-Athleten besitzen zusätzlich noch einen Zahnschutz, ein Tiefschutz sowie Schienbein- und Spannschützer. Auf manchen Turnieren ist auch ein Brustschutz erforderlich.

Die Gürtelfarbe soll den Kenntnisstand eines Karatekas aufzeigen. Die Kyu-Grade beginnen mit den Farben Weiß, dann kommt Gelb, Orange, Grün, Blau oder Violett, Braun und Schwarz. Der Erwerb des schwarzen Gürtels, der Dan heißt, ist aber nicht das Ende, sondern erst der Anfang des wirklichen Lernens. Es gibt zehn Dan-Grade. Bei vielen älteren Dan-Trägern kann man sehen, dass die schwarze Farbe mit der Zeit abgeht und der Gürtel wieder weiß wird. Viele Sportler sind sehr stolz darauf und würden ihren Gürtel niemals gegen einen neuen schwarzen Gürtel eintauschen.

**Weshalb handelt es sich bei der Kampfsportart Karate um eine Sportart, die gerne und häufig von Kindern und Jugendlichen ausgeübt wird? Weshalb handelt es sich bei Karate deiner Ansicht nach um einen Sport, der sich vor allem für junge Sportler eignet?**

Gerade in der heutigen Zeit wird von den Kindern viel verlangt und immer mehr erwartet. Deshalb ist es wichtig, spielerisch einen nötigen Ausgleich zu schaffen. Das Training dient aber nicht nur als willkommener Ausgleich zur normalen Schule. Kinder können sich im Training auch austoben und Ballast abwerfen. Somit werden gleichzeitig konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessert.

Dies findet in einem gemeinschaftlichen Umfeld statt, in dem sich jeder gleichwertig fühlt. Alles Dinge, die der Philosophie des klassischen Karate entspringen. Es wird die Kraft und die Fitness mit einfachen turnerischen Elementen geschult. Das Kind lernt auch, mit Wut richtig umzugehen, denn treten oder schlagen ist niemals eine Lösung. Das Kind lernt stattdessen seine mentale Stärke einzusetzen. Dazu zählen auch ein sicheres Auftreten und ein gesundes Selbstbewusstsein.



Zur Grundausstattung eines Karatekas gehört der weiße Gi

## **Karate als Ausgleich**

Das Unternehmen, für das Tolga Sarraf arbeitet, entwickelt und produziert Bildverarbeitungssysteme für den industriellen Einsatz in der Fabrikautomatisierung. Aktuell leitet der 42-Jährige ein Team in Europa für den Vertrieb von industrieller Bildverarbeitung für die Robotik und optischer 3D Messtechnik. Wie Tolga Sarraf erklärt, geht es dabei darum, sozusagen den Robotern das Sehen beizubringen sowie Bauteile/Produkte berührungslos hochgenau zu vermessen.. Karate stellt für Tolga Sarraf dabei den perfekten Ausgleich zu seinem Beruf dar.