

Selbstvertrauen erkämpfen



Schlagtechnik: Karatelehrer Alessandro Aquino (rechts) schaut seinen Schützlingen genau auf die Fäuste.
(Bild: Beat Schönenberger)

RORSCHACHERBERG. Erwachsene mit geistiger Beeinträchtigung können in Rorschacherberg Karate lernen. Karate-Lehrer Alessandro Aquino zeigt seinen Schülern, wie sie sich selbst verteidigen können. Das gibt ihnen Sicherheit und stärkt ihr Selbstvertrauen.

BEAT SCHÖNENBERGER

Sie tragen weisse Kampfsportuniformen und gelbe Gurte. Aufmerksam befolgen die Schüler die Anweisungen von Karate-Trainer Alessandro Aquino. Die Schüler sind geistig beeinträchtigte Erwachsene und üben gerade einen Faustschlag. Die Insieme-Gruppe der Wadokai Karateschule Rorschach trifft sich regelmässig zum Training in der Rorschacherberger Klosterguet-Turnhalle.

Die Gruppe entstand in Zusammenarbeit des Vereins zugunsten geistig behinderter Menschen Rorschach (VGB) und der Karateschule. Waren es anfänglich fünf Teilnehmer, so sind es heute bereits neun Erwachsene, die Karate lernen. Alle sind vollwertige Mitglieder des Schweizerischen Karateverbandes.

Das bedeutet, dass sie offizielle Karateprüfungen ablegen können.

Rasche Fortschritte

Alessandro Aquino und Renate Rovedo vom VGB ziehen Bilanz: In kurzer Zeit seien die Teilnehmer selbstbewusster geworden, ihre Bewegungen und die Koordination hätten sich verbessert. Zudem habe sich auch ein guter Zusammenhalt entwickelt. Aquino sieht keine grossen Unterschiede zu seinen anderen Karateschülern. «Alle Menschen können Karate lernen», sagt er. Unterschiede sieht der 46jährige St. Galler vor allem im Tempo. Er nehme sich mehr Zeit für das Erklären der Übungen. Das Training sei für ihn «entschleunigend». Die Stimmung sei etwas lockerer, die Freude aber genauso gross wie sonst.

Selbstvertrauen und Sicherheit

Auch die Teilnehmer sind begeistert. «Kampfsportarten haben mich schon immer fasziniert», sagt der 50jährige Leo Burgmaier. Eine solche zu beherrschen, sei seit langer Zeit ein Traum von ihm. Er sei froh zu wissen, wie er sich selbst verteidigen könne. Das sagt auch der 28jährige Lukas Brändle. Er sei hier, um zu lernen, wie er sich gegen andere wehren könne. Karate gebe ihm Selbstvertrauen und Sicherheit. Alessandro Aquino ist stolz auf seine Schüler: «Im vergangenen Jahr haben fast alle die Prüfung zum gelben Gurt erfolgreich abgelegt.»

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/stgallen/rorschach/tb-ot08/Selbstvertrauen-erkaempfen:art2889.2896430>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.