



Entschlossenheit zeichnet den Karatekämpfer aus. Doch eine der Grundregeln in dieser Sportart ist auch, den Gegner niemals zuerst anzugreifen.

BILDER: WALDSCHMIDT

Weltmeister mit Bodenhaftung

KARATE-AG Luca Valdesi reiste aus Palermo an und unterrichtete einen Tag lang seine Kölner Fans

VON KARINE WALDSCHMIDT

Bilderstöckchen/Nippes. Zum Glück tragen Karatekämpfer traditionell Weiß. Hätten sie sich an jenem Nachmittag ausnahmsweise einmal dunkel gekleidet – wer weiß, ein unbedarfter Zuschauer hätte bei ihrem Anblick wohl Angst bekommen können. Rund 60 Sportler nebeneinander, Männer wie Frauen, mit braunem oder schwarzem Gürtel, alle mit grimmigem Gesichtsausdruck. Den Arm von sich gestreckt, die Faust

Der Lehrgang ist für uns ein echtes Highlight

Vereinsvorsitzende
Eva Mona Altmann

geballt, die andere Hand, ebenfalls geballt, wehrbereit an der Hüfte. Gleichmäßig bewegen sie sich nach vorn, blitzschnell-zackig. Durchaus ein wenig zum Fürchten. Doch tatsächlich absolvieren die Kämpfer in der lichtdurchfluteten Turnhalle des Joseph-Dumont-Berufskollegs bloß einen Lehrgang – das Barfuß-Bataillon wird von einem kleinen Mann mit schwarzen Strubbelhaaren und durchtrainiertem Körper befehligt. Auf dem Rücken seines Hemdes ist der Name als Schriftzug aufgestickt: Luca Valdesi, dreimaliger Karate-Weltmeister und Lehrer.

Vor den Karateka – wie sich Karatesportler selbst nennen – läuft er auf und ab und zählt die Schritte vor. Noch im November gewann der Italiener bei der WM in Paris die Bronzemedaille im Kata-Einzel und die Silbermedaille im Ka-

ta-Team. Valdesi hat sich auf Kata spezialisiert – darunter versteht man im Karate genau festgelegte Bewegungsabfolgen. Die haben zwar einerseits etwas Tänzerisches, andererseits sind sie klar darauf ausgerichtet, im Ernstfall einen realen Feind schwachmatt zu setzen. Und so ist der imaginäre Angreifer bei einer Kata-Übung immer präsent – das zeigt sich allein schon in der spannungsgeladenen Gestik und Körpersprache.

Valdesi ist zum ersten Mal in Köln. Nur für den einen Trainingstag ist er aus Palermo angereist – auf Einladung der 1. Kölner Karate-AG Kölner Schulen. Die gönnt sich dieses Event auch im Rückblick auf das 40-jährige Bestehen des Vereins, der 1971 gegründet wurde. „Der Lehrgang ist für uns ein echtes Highlight“, sagt die Vorsitzende Eva Mona Altmann.

Valdesi ist den ganzen Tag lang gefordert. Am Morgen hat er die Kinder im Alter bis zu zwölf Jahren unterwiesen, anschließend widmete er sich der Unterstufe, den Weiß- bis Blaugurt-Trägern. Jetzt, am Nachmittag, nimmt er sich zwei Stunden Zeit für die Fortgeschrittenen mit Braun- und Schwarzgürteln. Zunächst lässt er sie Grundübungen absolvieren, um die Beweglichkeit von Hüfte und Beinen zu verbessern – mit dem Ziel, die Bodenhaftung zu stärken. Danach lehrt er, wie die einzelnen Bewegungsfiguren in einen fließenden Ablauf zu bringen sind.



Der Champion

Luca Valdesi wurde 1976 in Palermo/Sizilien geboren, wo er nach wie vor lebt. Er hat ein abgeschlossenes BWL-Studium und verdient derzeit als Profi-Karatekämpfer sein Geld. Verheiratet ist er mit der Tänzerin Ada Spinella, das Paar hat drei Söhne.

Im Alter von sechs Jahren begann Val-

desi mit Karate (Stilrichtung Shotokan) unter Anleitung seines Vaters Andrea, der bis heute zu seinem Trainerstab gehört. Valdesi gilt als einer der drei besten Kata-Karateka der Welt. Er ist dreimaliger Weltmeister im Kata-Einzel (2004, 2006 und 2008) und 13-maliger Europameister Kata-Einzel. Im Kata-Team wurde er dreimal Weltmeister und achtmal Europameister. (*kaw*)

„Ich möchte gern den Schülern meine Vorstellung von Karate vermitteln“, erläutert Luca Valdesi in der Pause. „Es wird oft vergessen, dass es im Karate darum geht, mit einer einzigen Kampftechnik den Gegner zu besiegen.“ Dafür sei intensives Training erforderlich. Karate bilde vor allem auch den Geist, betont der 36-Jährige, der schon als Sechsjähriger mit dieser Sportart begann. Heute ist er Profi und trainiert täglich fünf bis sechs Stunden.

„Was er macht, ist schon Wahnsinn“, sagt Katja Radnai sichtlich beeindruckt. Die 31-jährige Juristin trägt den schwarzen Gürtel. Nach jahrelanger Pause trainiere sie seit zwei Jahren wieder intensiv,

Luca Valdesi zeigt, wie man Spannung im Körper aufbaut.

erzählt Radnai. „Es ist eine tolle Sportart, weil sie ganzheitlich ist, auch der Kopf wird beschäftigt.“ „Es waren die Bruce-Lee-Filme, die mich dazu gebracht haben“, so Steffen Balzer, ebenfalls Schwarzgurt-Träger. Mit 19 Jahren fing er an. „Karate macht selbstbewusst, auch der Respekt für den Gegner überträgt sich auf den Alltag.“

Klar sei er in der Lage, einen Ziegelstein durchzuschlagen. „Ich könnte, wenn ich wollte, aber damit würde ich nur das Klischee be-

Ich möchte keine Klischees bedienen

Teilnehmer
Steffen Balzer

dienen“, sagt der 30-Jährige, der als Soldat in Porz-Wahn stationiert ist. Katja Radnai ergänzt: „Anzugreifen und Berühren sind im Karate verboten. Die Faust muss man immer knapp vor dem Kinn des Gegners abstoppen. Die Körperbeherrschung, die man dafür braucht, erlernen wir hier.“

TERMINE

AUSSTELLUNG

DONNERSTAG, 3. 1.

Nippes. Im Bezirksrathaus Nippes, Neusser Straße 450, ist von 7 bis 18 Uhr die Ausstellung „Bunte Welt in Farben“ mit Werken von Künstlern des Kölner-Maler-Kreises zu sehen. Besichtigung bis 24. Januar 2013: Mo, Mi 7-16 Uhr, Di, Do 7-18 Uhr, Fr 7-12 Uhr.

FREITAG, 4. 1.

Longerich. Bilder zum Thema „Schönheit und Probleme polarer Regionen“ der Longericher Künstlerin Tina Feder sind von 8 bis 20 Uhr im Heilig-Geist-Krankenhaus, Graseggerstraße 105, zu sehen. Besichtigung bis 14. Januar: täglich 8-20 Uhr.

SONNTAG, 6. 1.

Innenstadt. In der Überlebensstation für Obdachlose Gulliver, Trankgasse 20/Bahnbogen 2 Hohenzollernbrücke, sind von 6 bis 13, 15 bis 20 Uhr Bilder der in Köln lebenden Russin Izabella Chulkova zu sehen. Besichtigung bis 6. Januar 2013: Mo-Fr 6-13, 15-20 Uhr, Sa, So 10-18 Uhr.

– In der Photographischen Sammlung der SK Stiftung Kultur, Im Mediapark 7, ist von 14 bis 19 Uhr die Ausstellung „Decade by Decade“ mit Fotografien von Walker Evans aus dem Cincinatti Art Museum zu sehen. Besichtigung bis 20. Januar 2013: täglich außer Mi: 14-19 Uhr.

MITTWOCH, 9. 1.

Innenstadt. Mit einem Marionettentstück eröffnet der Künstler Claus Richter in der Artothek, Am Hof 50, um 20 Uhr seine Ausstellung „Wakefield, Flitcraft, Isidor“. Besichtigung bis 23. Februar: Di-Fr 13-19 Uhr, Sa 13-16 Uhr.

FILM

DONNERSTAG, 3. 1.

Innenstadt. Im Domforum, Domkloster 3, wird um 17 Uhr der Dokumentarfilm „Die heiligen drei Könige“ gezeigt. Der Eintritt ist frei.

FREITAG, 4. 1.

Innenstadt. Im Kino im Domforum, Domkloster 3, steht um 17 Uhr Ari Kaurismäki Spielfilm „Le Havre“ auf dem Programm. In der Vorstellung um 19.30 Uhr wird der französische Spielfilm „Playtime - Tatis herrliche Zeiten“ von Jacques Tati gezeigt.

KINDER

DONNERSTAG, 3. 1.

Innenstadt. Unter dem Titel „Die heiligen drei Könige mit ihrem Stern“ findet um 14 Uhr eine Krippenführung für Kinder von sechs bis zehn Jahren statt. Treffpunkt ist die Kreuzblume am Kardinal-Höfner-Platz. Weitere Termine: 4., 5. und 6.1., jeweils 14 Uhr.

LITERATUR

DIENSTAG, 8. 1.

Innenstadt. Im Domforum, Domkloster 3, wird um 19.30 Uhr das Buch „Kölner Reliquien, heilige Knöchelchen schräg betrachtet“ vorgestellt.

MUSIK

SONNTAG, 6. 1.