Für Körper und Seele

Karateschule Kimura-Shukokai in Luzern
Aufgeregt und voller Tatendrang nebst Freude kommen die Kinder in die Kimura-Shukokai Karateschule auf Antonella Bergamin und Sensei Pascal Egger zu. Sie geben ihnen die Hand und sagen „Oss“, ein höfliches, japanisches Grusswort. Bei diesem verbeugen sich die Grüssenden, was den Respekt, das gegenseitiges Vertrauen und ihre Sympathie füreinander ausdrückt. Alles Eigenschaften, welche die Sportart wie auch die Kimura-Shukokai Karateschule ausmachen. Es geht nicht um rohe Gewalt, denn selbst die jüngsten Kursteilnehmer mit ihren vier Jahren lernen, wie man sich respektvoll verhält, was Selbstdisziplin heisst und dass sie für diese Sportart nebst einer guten Körperbeherrschung auch ein gesundes Selbstbewusstsein brauchen. So hilft die Kampfkunst selbst schüchternen Kindern, sich zu öffnen, oder hektische Kinder, ruhiger zu werden. „Die japanische Kampfkunst legt grossen Wert auf den gegenseitigen Respekt.“, sagt Karateschulleiterin Antonella Bergamin. „Im Vordergrund steht die Vermeidung eines Kampfes, so lernen die Kursteilnehmer, dass sie viel mit ihrer Körperbeherrschung und –sprache verhindern können. Sie können, etwa in Konfliktsituationen in der Schule, die Gefahr gut einschätzen und diese letztlich in positive Bahnen lenken.“ Neben Bescheidenheit ist auch Höflichkeit einer der grundlegenden Werte.

Wie bei anderen Sportarten, gibt es beim Karate Regeln, die auch von den Kindern gelernt und akzeptiert werden müssen. So tragen bereits die Kleinsten ein T-Shirt der Schule, welches sie stolz als Kursteilnehmer dieser präsentiert. Doch nicht nur das macht die Schule aus. Ein weiterer Grund, warum so viele Quartierkinder in die 2009 gegründete Karateschule gehen, sind Antonella Bergamin und Sensei Pascal Egger, die mit Freude den Sport betreiben. Sie stecken ihre ganze positive Energie in ihren Sport und ihre Schüler, von welchen viele 3mal wöchentlich trainieren und vom Schulhaus Wartegg kommen. Dort bietet man Karate auch als freiwilligen Schulsport an.

Fragt man einige der 370 Karateschülerinnen und -schüler, was sie an diesem Sport und an der Karateschule Kimura-Shukokai besonders finden, fallen daher erst einmal die Namen der beiden sympathischen Lehrer, welche nicht nur die 36 Lektionen in der Woche alleine unterrichten, sondern auch mit Rat und Tat nach dem Unterricht ein offenes Ohr für ihre Schülerinnen und Schüler haben. Daher hat die Karateschule nur positive Rezensionen von begeisterten Kunden. Und wie „Karate“ auf Japanisch „leere Hand“ heisst, bringt man in der Schule allen bei, ohne Gewalt aufeinander zuzugehen, doch mit ganzem Herzblut. Das Herzblut, welches von den beiden Lehrern ausgeht. Dabei gibt es das Bonsai-Karate für die Vier- bis Fünfjährigen mit verschiedenen Grundtechniken. Ab sechs Jahren erfahren die Kinder den Aufbau ihres Selbstbewusstseins und ihrer Körperbeherrschung. Für Jugendliche ist es ein Training der Selbsteinschätzung und ihrer geistigen wie motorischen Entwicklung, aber auch Erwachsene profitieren. Denn nach einem stressigen Tag, zeigt Karate ihnen eine positive Wirkung auf Körper und Seele.

Kontakt
Karateschule Kimura Shukokai,
Eisfeldstrasse 2a, 6005 Luzern
Tel. 043 305 87 47, Mob. 078 909 67 96
E-Mail: luzern@ksi-karate.ch
Webseite: https://www.shukokai-karate-luzern.ch/