

Karate in Denken und Handeln

Kampfsport: Richard Bara, Vorsitzender des Vereins Asahi Rheda-Wiedenbrück, bestand die Prüfung zum 7. Dan mit Bravour. Der 60-Jährige hat noch weitere Pläne

■ Rheda-Wiedenbrück. Solch einen qualifizierten Meister haben nicht viele Vereine an der Spitze: Richard Bara, Vorsitzender des Karatevereins Asahi Rheda-Wiedenbrück, ist ab sofort Träger des 7. Dan. Der 60-Jährige bestand in Neuss die anspruchsvolle Prüfung mit Bravour. Zum Prüfergremium gehörten mit Roland Hantzsche (8. Dan), Jamal Measara (9. Dan), Ulrich Heckhuis (8. Dan) und Shuzo Imai (8. Dan) einige der Karategroßen Deutschlands.

Für Richard Bara begann die Prüfung schon Anfang des Jahres mit einer schriftlichen Ausarbeitung. Hier widmete er sich dem Thema „Charakterschulung durch Kampfkünste“. Als Karatekämpfer hat sich Bara zum Ziel gesetzt nicht nur das Besiegen eines Gegners zu lehren, sondern auch zu zeigen, wie man sich selbst besiegt. Er setzte sich mit Frustbewältigung, dem Überwinden des inneren Schweinehunds und der Selbstbeherrschung auseinander. So möchte er vermitteln, mit sich und mit anderen besser zurecht zu kommen, sich in einer Gruppe und in der Gesellschaft konstruktiv zu beteiligen, um für die Gemeinschaft und um Gemeinsames zu kämpfen. Dieses Denken lässt Richard Bara mit ins Training seiner Gruppen einfließen. „Es beginnt mit der Einhaltung von Regeln, mit Hinweisen, wie sich das regelmäßige körperliche Training auswirkt, wie uns die Regelmäßigkeit des Trainings und die ständigen Wiederholungen von Techniken schulen oder die Geduld mit uns selbst fördern“, schwärmt ein Teilnehmer. Dabei ist es für Bara auch wichtig, die Verbindung zur Tradition der Kampfkunst herzustellen.

Am Prüfungstag musste der Asahi-Vorsitzende zu seiner schriftlichen Ausarbeitung Rede und Antwort stehen. Im praktischen Teil standen Kata (Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner) sowie deren Anwendung (Bunkai) auf dem Programm. In monatelanger

und immer wieder in sein Training einfließen lassen. Besonders vorbereitet hatte er sich auf die Katas Sochin und Nijushiho sowie deren Anwendung. Bei Kata Bunkai wurde Bara tatkräftig unterstützt von Marian Garbos. Mehr als ein halbes Jahr trafen sich die beiden regelmäßig sonntags zum Training, in den letzten Wochen vor der Prüfung sogar fast täglich. Da



Diplom: Richard Bara lehrt Karate in Rheda-Wiedenbrück ab sofort auf einem

Garbos neben Karate seit vielen Jahren auch Aikido trainiert, wurden Kampfkunstübergreifend Techniken (Hebel und Würfe) analysiert und trainiert. Sofern ein Hebel oder Wurf mit einer Technik aus der Kata entsprechend interpretiert werden konnte, wurde er in die Bunkai eingearbeitet. Daneben stand Garbos als Angreifer zur Verfügung. Dies bedeutete, jede Menge Würfe und Hebel über sich ergehen zu lassen. Bei der Vorführung der Kata konnte Richard Bara das Prüferteam mit seiner Kraft, Dynamik und den präzisen Techniken überzeugen. Es kam deutlich zum Ausdruck, dass Bara in den 41 Jahren, in denen er diesen Sport betreibt, akribisch an sich und seinen Techniken gearbeitet hat.

Aber auch seine innere Ruhe und außergewöhnliche Gelassenheit zeichneten den Vollblut-Karateka während seiner Prüfung aus. Am Ende freute er sich neben der Verleihung des Dan-Diploms besonders über die beiden Worte „Gut gemacht“ von Shuzo Imai.

Neben der Arbeit für den von ihm vor 41 Jahren gegründeten Verein Asahi Rheda-Wiedenbrück, seiner Trainertätigkeit und den Prüfungsvorbereitungen der letzten Jahre blieb Bara noch genügend Zeit, um sich fortzubilden. So ist er mittlerweile zertifizierter Gesundheitslehrer, Karatelehrer und Gewaltschutztrainer.

Auf die Frage, wie er seine Zukunft einschätzt, sagte Bara: „Immer noch beim Karate, hoch motiviert sein eigenes Karate zu verbessern und sein umfangreiches Wissen an seine Schüler weiterzugeben“. Und er machte keinen Hehl dar-