Feuer gefangen ab der ersten Minute

Sven Baum über Rollstuhlkarate als Leistungssport

Von Kindheit an war Leistungssport für Sven Baum eine Selbstverständlichkeit. „Ich bin mit Leichtathletik groß geworden, wurde 1996 Deutscher Leichtathletikmeister und hatte im gleichen Jahr die Chance, in das paralympische Jugendlager nach Atlanta mitgenommen zu werden", blickt er zurück. 1997 war mit der Leichtathletik auf Leistungssportebene Schluss. Grund war die Berufsausbildung, die Sven Baum startete und ihm keine Zeit mehr für Leistungssport ließ. Doch die Bewegung fehlte ihm. „Ich wollte etwas machen, wo ich wieder Bewegung habe und wo der Rollstuhl voll mit einbezogen ist", sagt der heutige Zollbeamte. 2006 fand Sven Baum, gerade frisch nach Erfurt gezogen, einen Karate-Flyer in seinem Briefkasten. Bei einem auf Rollstuhlfahrer spezialisierten Karatelehrmeister (Sensei) lernte Sven Baum nach und nach die Bewegungsgrundformen des Karate, die sogenannten Katas, kennen. Hinter der uralten und traditionsreichen asiatischen Kampfkunst verbergen sich zahlreiche Kampfstile. Shotokan heißt die Stilrichtung, die Sven Baum in seinem Erfurter Verein bis heute mehrmals die Woche bis zur Wettkampfreife trainiert. Sein Sensei analysiert seit 2000 genau die Bewegungsabläufe des Shotokans und übersetzt die Techniken für einen Karateka im Rollstuhl. Dafür setzt sich der Trainer selbst in den Rollstuhl, um sich bei den einzelnen Katas die Bewegungsabläufe aus dem Rollstuhl heraus genau vorzustellen und sie dem jeweiligen Handicap und den jeweiligen Rollstuhl anzupassen. „ Mein Trainer ist für mich derjenige, der das Rollstuhlkarate entwickelt und verstanden hat", erklärt Sven Baum, und im Hinblick auf seine raschen Wettkampferfolge ergänzt er: „Ohne ihn wäre ich heute nicht da, wo ich bin."

Der Rollstuhl ist fester Bestandteil beim Karatetraining

Konkret fallen im Rollstuhlkarate die Fußtritte weg. Fahrbewegungen und intensive Armarbeit ersetzen die Beinarbeit, die für den Kampf wichtig sind. Aber: Im Selbstverteidigungsfall kann ein Karateka den Rollstuhl als Schutz oder zur Verteidigung nutzen. Dabei achten Rollstuhlkarateka immer darauf, mit einer Hand ein Rad zu fixieren und mit der anderen ihren Schlag auszuführen. „Wenn ich angegriffen werde, muss der Rollstuhl fest stehen, damit ich möglichst schnell reagieren kann", erklärt Sven Baum „es bringt nichts, nur die Techniken zu können, im Verteidigungsfalle blocke oder schlage ich, dann drücke ich mich einfach vom Gegner weg", beschreibt er seine Möglichkeiten zur Selbstverteidigung. „Im Ernstfall kann der Rollstuhl, richtig eingesetzt, richtig wehtun", erzählt er.

Rollstuhlkatas als Wettkampfkunst

Trotz wirkungsvoller Verteidigungstechniken ist Shotokan weniger auf Kampf, sondern auf die Katas ausgerichtet. Diese zu einer Choreografie gestalteten Bewegungsabläufe werden in Wettkämpfen vorgeführt und bewertet. Die Mimik und die Gestik sind weitere Kriterien, auf die Wettkampfrichter besonders achten. „Wir überlegen bei unseren Wettkampfbeiträgen sehr genau, wie wir diese Katas interpretieren, was wir aufgrund des Rollstuhls weglassen oder anders machen", schildert Sven Baum. Jede Choreografie ist eine kreative Arbeit, die dem Original doch sehr nahe kommt. Mit Erfolg! Mittlerweile ist Sven Baum mehrfacher Deutscher Meister und gewann 2014 die Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften. Auch deutschlandweit nahm Sven Baum erfolgreich an Meisterschaften teil. Bekanntestes regionales Turnier mit internationaler Beteiligung sind die *Bavarian Open*.

Trotz langer Tradition – Karate im Rollstuhl muss sich als internationale Wettkampfdisziplin erst noch etablieren. Derzeit prüft das Internationale olympische Komitee, Karate bei den Sommerspielen in Tokio 2020 zuzulassen. Auf paralympischen Niveau müssen ambitionierte Karateka wie Sven Baum voraussichtlich aber noch bis 2024 warten. Aber es geht Sven Baum nicht nur um Wettkampferfolge: Das Verständnis für Bewegung, die Kunst, diese Bewegungen zu verstehen und sie zu immer wieder zu neuen Abläufen zusammenzusetzen, faszinieren ihn immer wieder. Trotz Vollzeitjob beim Zoll – ein Leben ohne Karate kann sich Sven Baum nicht mehr vorstellen.

Ursula Rebenstorf

Infos und Videos: modelsvenbaum.com/
kurzlink.de/youtube/KarateS.Baum

Sven Baum bei den Karateweltmeisterschaften 2014 in Bremen
rechts: Sven Baum und sein Trainer Lothar Ratschke bei der Verleihung der Bronzemedaille