

# Mit dem braunen Gürtel geht's nach Japan

**HEILBRONN** *Helena Wiebrecht ist Landesmeisterin im Goju-Ryu-Karate und will noch mehr*

## Porträt

Von Stephanie Pfäffle

**H**elena Wiebrecht hat große Pläne. Irgendwann will sie einmal den schwarzen Gürtel tragen, Karatelehrerin werden und eine eigene Schule aufmachen. Noch bis dahin ist es noch ein weiter Weg, denn die Kirchhausenerin ist gerade mal acht Jahre alt. Im Juli wurde sie bei ihrer ersten Teilnahme Landesmeisterin ihrer Gewichtsklasse bis 25 Kilogramm beim Kata im Goju-Ryu-Karate, im Kumite wurde sie Dritte. „Ich hätte nie gedacht, dass ich in beiden Disziplinen ins Finale komme“, erzählt die quirlige Grundschülerin.

Vor drei Jahren hat sie angefangen, weil ihr Papa Jörg meinte, sie sollte sich selbst Karate gemacht hatte, wurden Helena und ihr Bruder Alexander (11) in der Karateschule Tomasu in Kirchhausen angemeldet.

Helena hat Talent und wird bald in die Leistungsgruppe der Schule aufgenommen. Dreimal pro Woche wird trainiert, aber das ist ihr nicht zu viel. „Wir machen ja auch viele Spiele“, erzählt sie. Außerdem hat die Achtjährige viele Freunde beim Karate getroffen, mit denen sie gemeinsam am japanischen Abend, der Lesenacht und den vielen anderen Aktivitäten des Vereins teilnimmt. Vor allem aber die Turniere machen Spaß. „Wenn man hinget und denkt, man verliert eh, und dann doch gewinnt, ist das toll“, meint sie strahlend.

**blaue Flecken** So war es irgendwie auch bei der Landesmeisterschaft. Zuerst war Kata, eine Art Kür der Bewegungen dran, ihre Lieblingsdisziplin. „Das kann ich einfach besetzen und man tut sich nicht so weh.“ In blaue Flecken bringt die Karatekanone – neben Karate hat sie auch noch Streethockey und fährt Inliner – häufig mit nach Hause, dann aber vom Kumite, dem Kampf. Da gibt es schon mal einen Ritt auf die Nase oder direkt auf



Alexander, 11, ist mächtig stolz auf seine kleine Schwester Helena, 8. Manchmal trainieren sie zusammen Karate.

Foto: Stefanie Pfäffle

den Solarplexus, wie sie fachmännisch erklärt. „Da bleibt einem die Luft weg.“

Bei der Meisterschaft musste sie fast nur gegen Freunde aus anderen Vereinen antreten, ganz schön knifflig. Die anfängliche Nervosität legte sich mit jedem weiteren Sieg und schließlich konnte sie das Kata-Finale knapp für sich entscheiden. Bruder Alexander, der wegen einer langwierigen Verletzung im Training zurückliegt, hat alles auf Video festgehalten und ist ziemlich stolz auf seine kleine Schwester. „Nach dem Turnier wollte ich am liebsten eine Riesenparty schmeißen.“

Die ganze Familie ist auf den Turnieren unterwegs. „Die sind praktisch unser Familienausflug, weil es ja doch eine ziemliche Fahrerei ist“, erzählt Mutter Susanne. Zusätzlich können sich die Wiebrechts auch noch um weitere Förderung ihrer Nachwuchs-kämpfer, gehen hier und da mal auf einen Lehrgang. „Da wird dann auch mal was anderes gemacht, wie Stock- oder Schwertkampf.“

**Selbstbewusster** Inzwischen hat Helena ihre Prüfung zum grünen Gürtel abgelegt, dem sechsten Kyu, also der vierten Stufe. Doch nicht nur die Farbe, auch das Verhalten des Mädchens hat sich geändert. „Sie ist selbstbewusster geworden“, erklärt Susanne Wiebrecht. Das meint auch Alexander. „Man ist einfach nicht mehr so schnell eingeschüchtert und fühlt sich fitter.“

Verteidigen kann sie sich jetzt also doch. Helenas Ziele gehen weiter. Für einen braunen Gürtel hat ihr der Papa eine Reise nach Japan versprochen. Und irgendwann will sie auch mal Weltmeisterin werden.

## Info

Goju-Ryu-Karate ist ein Stil, der besonders viele Elemente des ursprünglichen chinesischen Boxens enthält. Kihon ist die Grundschrift des Karate, in der bestimmte Techniken geübt werden. Kata sind festgelegte Bewegungsabfolgen. Kumite sind Übungen mit Partner.