

# Karate zur Körperbeherrschung und Selbstverteidigung

Von Lukas Müller

Im Kleinbasel, an der Sperrstrasse 44, befindet sich ein modern eingerichtetes Dojo, ein Kurslokal für Martial Arts. Die mit dem Schwarzgurt ausgestatteten Karatelehrer Josef Chocholacek und Javier Camacho schauen hier, dass alle Interessierten in den Karateunterricht einsteigen und sorgfältig weitergebildet werden können. Während Chocholacek, der Goyu-Ryu Karate unterrichtet, Erwachsene trainiert, kümmert sich Camacho um Kinder ab sechs Jahren.

Goyu-Ryu Karate ist eine alte Karateform, die in Japan gegründet wurde und mit Selbstverteidigung gemischt ist. Zentral sind hier Trit-

und Schlagtechniken, aber auch Würfe, Würgegriffe sowie Arm- und Beinhebel. Besonders Augenmerk legen die Profis auch auf das ganze Spektrum der Nahkampftechniken.

Angelo Borer, seines Zeichens professioneller Step tänzer und Filmproduzent, ist vor 1.5 Jahren ebenfalls in diese renommierte Karate-schule eingestiegen. Mittlerweile verfügt er über den orangen Gürtel. Sein Ziel ist es, dereinst ebenfalls als Schwarzgurt zu firmieren.

Im Moment hat Borer auch einen Zweiteiler-Film in Arbeit: «No Time To Think». Im zweiten Teil werden vermehrt Szenen mit asiatischen Kampfsportarten vorkommen. Borer möchte dann in den



Angelo Borer (rechts) und Trainer Josef Chocholacek. (Bild: zVg)

entsprechenden Passagen gerne höchstpersönlich in Erscheinung treten. Wer sich für die Karatekunst interessiert, kann zuerst zwei Gratis-

Schnupperstunden entweder am Montag oder am Donnerstag, jeweils um 18 Uhr, absolvieren. Weitere Details übers Telefon: 078 881 12 08.