



**Antimo Pascarella (links) trainiert seit 15 Jahren den Nachwuchs bei RWL. Am Wochenende fand ein Seminar für Karateka aus der Region statt.**

FOTO: MAJA TOLSDORF

# Mit Disziplin und Respekt

**Der Lörracher Antimo Pascarella ist ein Meister seines Fachs / Seminar in der RWL-Halle**

VON UNSERER MITARBEITERIN  
MAJA TOLSDORF

**LÖRRACH.** Seit 20 Jahren betreibt der Lörracher Antimo Pascarella Karate. Anlässlich dieses Jubiläums hielt der Kampfkünstler, der heute den 4. DAN Schwarzgurt trägt, am Wochenende erstmals ein Seminar in der Turnhalle des TSV Rot-Weiß Lörrach beim Grütparkstadion ab. Rund dreißig Teilnehmer aus der Region hatten sich versammelt, um diesen Nachmittag der Konzentration, der Körperspannung und Disziplin zu widmen.

Es ist still in der Sporthalle im Grütt. Nur die gedämpfte Stimme von Antimo Pascarella weist den Weg durch die Umkleidekabinen ins innere der Halle. Hier dominieren Konzentration und innere Ruhe. Der Seminarleiter führt gerade eine Übung vor und demonstriert damit den Charakter von Karate. Jeder Muskel seines Körpers ist gespannt. Auch wenn man es durch die locker sitzende Kleidung nicht sehen kann, man spürt es.

„Ihr dürft hier nicht nach oben gehen, sonst geht zu viel Energie verloren“, sagt Pascarella und wechselt mit seinem linken Standbein vom Zehenstand wieder auf den ganzen Fuß. Die Kraft der präzi-

sen Schlagbewegung die er kurz darauf mit dem rechten Bein ausführt, solle im Ernstfall schließlich beim Gegner ankommen.

„Im Training wird aber nicht durchgeschlagen“, erläutert der Seminarleiter im BZ-Gespräch. Dort stünden Disziplin und Kontrolle der Bewegungen im Vordergrund. Doch im Wettkampf sei es wichtig, dem Gegner durch den richtigen Stand und die korrekte Positionierung des Körpers, möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. So demonstriert der Schwarzgurt-Träger seinen Schülern an diesem Nachmittag auch, was passieren kann, wenn der Oberkörper beim Beinschlag nicht präzise senkrecht gehalten wird und man nur minimal ins Wanken gerät.

## Zum Karate gehören Viel Geduld und Arbeit

Mit 13 Jahren hat Antimo Pascarella endlich Karate erlernen dürfen. „Schon als sechsjähriger Bub war ich fasziniert davon“, erzählt er. Doch seine Eltern seien zunächst dagegen gewesen, hatten dem Gequengel des Sprösslings aber schließlich nachgegeben. Auch er habe als jugendlicher Karateka – geprägt von zahlreichen Bruce-Lee-Filmen – erst einmal umdenken müssen. „Da habe ich erst gemerkt, wie viel Arbeit und Geduld dazu

nötig ist“. Und doch habe ihn Karate dann erst Recht fasziniert. „Je länger ich das mache, desto mehr Spaß macht es mir“, sagt der 33-Jährige. Besonders die Arbeit im Sportverein und das Training mit den Kindern bereite ihm viel Freude.

Seit 1962 gibt es Karate im TSV Rot-Weiss Lörrach, rund 120 Mitglieder zählt diese Abteilung. Seit 15 Jahren unterrichtet Antimo Pascarella die rund 60 Kinder des Vereins, die Jüngsten sind gerade einmal sechs Jahre alt. „Es ist schön den Kindern das Karate spielerisch zu vermitteln“.

Antimo Pascarella ist sehr froh darüber, dass seine Eltern ihm das Erlernen der asiatischen Kampfkunst ermöglicht haben. „Karate kann uns so vieles geben.“ Auch habe er gelernt in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren. Ganz wichtig ist ihm das Miteinander, das ihm auch beim Seminar am Herzen lag, wo Karateka vieler Altersgruppen aus verschiedenen Vereinen zusammen gekommen waren.

„Oss“ sagen die Mitglieder im Chor und neigen kurz den Kopf. Es ist Pause und „Oss“ ein japanischer Gruß. Auch in der lockeren Atmosphäre des Seminars werden die Karate-Rituale streng eingehalten. Schließlich sind sie allesamt Zeichen des Respekts. „Und der wird beim Karate ganz groß geschrieben“.