



- Nachrichten
 - Regional
 - Welt-Ticker
 - Videonews
 - Wirtschaft
 - Börse
- Sport
 - Meldungen
 - Ergebnisdienst
 - Formel 1
 - Fußball
 - Sportvereine
- Anzeigen
 - Familienanzeigen
 - Immobilien
 - Kfz
 - Stellen
 - Reisen
 - Bekanntschaffen
 - Flohmarkt
 - Handelsregister
 - Anzeigenservice
 - Inserieren
- Ausgehen
 - Ticketshop
 - Terminkalender
 - Termin Tipps
 - Gastronaut
 - Ausflugstipps
- Interaktiv
 - Blogs
 - Branchenbuch
 - Gewinnspiel
 - Grußkarten
 - Partnersuche
 - RSS Newsfeed
 - SMS
 - Spiele
 - X sucht Y
- Magazin
 - Horoskop
 - Immo-Journal
 - Motor-Journal
 - Mobillinks
 - Multimedia
 - Regiolinks
 - Reise
 - Stellen-Journal
 - Wetter
- Service
 - Geld & Tarife
 - Wirtschafts-Tipp

Regionalnachrichten

Allgemeine Zeitung

Karate-Training mit Meister

Medaillen-Gewinner Stefan Kainath Übungsleiter beim TV Appenheim

Vom 08.09.2007

APPENHEIM Dem Turnverein Appenheim gelang nun auf der Suche nach einer ergänzenden Sportart, die Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen anspricht, mit dem Karatesportler Stefan Kainath ein wahrer Glücksgriff.



Sie sieht aus wie ein Stock, die traditionelle asiatische Waffe namens Bo, mit der Karatesportler Stefan Kainath eine Übung demonstriert. Foto: Thomas Schmidt

Von

Gunter Weyell

APPENHEIM "Im heutigen Zeitalter von Fernsehen, PC, und anderen elektronischen Medien", so stellt der Vorsitzende des Turnvereins Appenheim Raimund Beck immer wieder fest, "geraten die sportlichen Aktivitäten bei Jugendlichen zunehmend ins Hintertreffen". Gerade das Turnen scheint nicht mehr attraktiv und ansprechend genug - immer öfter stehen Ballsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball im Vordergrund.

Anzeige

Leute heute

Nachdem der Berufssoldat Stefan Kainath, bedingt durch die Auflösung der Sportfördergruppe Hannover, im vergangenen Jahr nach Mainz versetzt wurde, wollte er mit seiner Familie das gewohnte Großstadtleben gerne gegen ein eher beschauliches Landleben tauschen. So fand die Familie eine Wohnung, die nur einen Steinwurf weit entfernt von der Appenheimer Turnhalle liegt. "Es war", so ist Kainath schon nach gut einem Jahr überzeugt, "genau die richtige Entscheidung, unsere vierköpfige Familie fühlt sich hier pudelwohl." Zu der Familie gehören neben Stefan seine Ehefrau Rangsee und die beiden Kinder Chatri und Sherina. Während Sherina die örtliche Grundschule besucht, geht Chatri noch in den Kindergarten der Gemeinde.

Wie viele Geburtstage hat ein Mensch, wenn er 58 Jahre alt ist?

1
 57
 58

Tickle psychoteste dich

Da sich die Familie in der Welzbachtalgemeinde schnell heimisch fühlte, bedurfte es für Kainath auch keiner großen Überlegungen, sich beim Turnverein als Trainer für eine neu zu gründende Sportkarate-Abteilung zur Verfügung zu stellen. Die mittlerweile circa 15 Jugendlichen und Erwachsenen der Abteilung können nun von sich behaupten, unter der Anleitung des Bundestrainers, dieses Amt bekleidet Kainath seit 2002, "Formen", die verschiedenen Disziplinen des Sportkarate, zu üben. Einen qualifizierteren Trainer und bessere Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training, das auch noch Spaß macht, kann ein Verein wohl kaum bieten.

Hinter dem Begriff Sportkarate verbirgt sich eine moderne Form des Karate. Neben der Disziplin Pointfighting, wo ähnlich wie beim Fechten der Punkt nach dem Stop-Kommando vom Hauptkampfrichter angezeigt wird, wird auch Kata, ein genau festgelegter Bewegungsablauf aus Block- und Angriffstechniken, also ein Kampf gegen imaginäre Gegner, gelehrt. Dazu kommen selbst choreographierte Freestyle-Formen zu Musik mit traditionellen asiatischen Waffen wie zum Beispiel dem Bo (Langstock).

Die Übungsstunden finden dienstags ab 18.30 Uhr in der Turnhalle statt, weitere Sportler sind gerne willkommen.

Ende August weilte Kainath mit der Deutschen Nationalmannschaft bei den Weltmeisterschaften in Karlsruhe. Für die Vorbereitung trainierte er mindestens sechsmal die Woche, meist in Mainz, aber auch in Appenheim.

Neben seinem eigentlichen Karate-Training standen dabei Tennis und Laufen als Ausgleich auf dem intensiven Programm. Es war die elfte Weltmeisterschaft des 42-Jährigen, die er als Aktiver bestritt. Das harte Training machte sich bezahlt. Zu seiner bisherigen Medaillensammlung (Weltmeister 2003 sowie dreimal Silber und zweimal Bronze) konnte er eine weitere Bronzemedaille im Einzel und eine Silbermedaille mit der Mannschaft hinzufügen.

"Im Vorfeld", so Kainath "wäre ich mit zwei Medaillen zufrieden gewesen, so wie die Wettkämpfe letztlich liefen, bin ich doch ein wenig enttäuscht". Kein Wunder, eine weitere Bronzemedaille im Einzel sowie die Goldmedaille mit der Mannschaft verfehlte er nur ganz knapp durch höchst umstrittene Kampfrichterentscheidungen. In seiner Laufbahn gewann der erfolgreiche Sportler, dessen Frau Rangsee übrigens ebenfalls Welt-, Europa- und Deutsche Meisterin war, neben den WM-Medaillen zwölf deutsche Meistertitel, zahlreiche Vize-Europameisterschaften, etliche internationale Championate und wurde 1997 und 2000 als WKA-Wettkämpfer des Jahres sowie 1995 als Kickboxer des Jahres ausgezeichnet.

Anzeige

Profitieren Sie von Deutschlands „Bester Bank“! mehr.. **ING DiBa**

Baufinanzierung: Finanzieren zu Niedrigzinsen - auch für Anschlussfinanzierer. [mehr..](#)

Extra-Konto: Sichern Sie sich hohe 3,25% Zinsen - kostenlos und täglich verfügbar. [mehr..](#)

Privatkredit: Schluss mit hohen Dispozinsen! Der günstige Privatkredit der ING-DiBa. [mehr..](#)

Direkt-Depot: Jetzt kostenloses Depot eröffnen und Top-Konditionen sichern! [mehr..](#)

zurück Artikel kommentieren Artikel versenden

Alle Nachrichten dienen zur persönlichen Information. Die Weiterverwendung und Reproduktion ist nicht gestattet.
Haftungsausschluss: Wir weisen darauf hin, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Für die Seiteninhalte sind ausschließlich die Anbieter verantwortlich. Rhein Main Multimedia haftet nicht für die Inhalte der gelinkten Seiten bzw. Unterseiten. Diese Erklärung gilt für alle auf unserer Homepage angebrachten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links oder Banner führen.

Der User erkennt den Haftungsausschluss an.

Main-Rheiner-Voting

Sollen Problemschulen durch Wachschutz gesichert werden?

- Ja
- Nein
- Weiß nicht

abstimmen

Ergebnisse

Lokales

Nachrichten aus Ihrer Stadt:

- Alzey
- Bad Kreuznach
- Bad Schwalbach
- Bad Sobernheim
- Bingen
- Birstadt
- Eifelville
- Hofheim
- Idstein
- Ingelheim
- Kirn
- Lampertheim
- Mainz
- Oppenheim
- Rüdesheim
- Rüsselsheim
- Taunusstein
- Wiesbaden
- Worms

Besuchen Sie die Websites unserer Zeitungen:

- AZ Alzey
- AZ Bingen
- AZ Bad Kreuznach
- AZ Bad Sobernheim
- AZ Landskrona
- AZ Mainz
- Main Spitze
- Rhein-Main-Anzeiger
- Wiesbadener Kurier
- Wiesbadener Tagblatt
- Wormser Zeitung

Serien & Specials

- SERIE AUTOS Außergewöhnliche Autos
- FACHHOCHSCHULEN Angebote rheinhessischer Fachhochschulen
- MITTWOCHS 18 UHR Veranstaltungsreihe der IG Kultur- und Weinbotschafter in Rheinhessen
- PFLEGE-SERIE Serie über Haushaltshilfen und Pflegedienste
- REKORDE Gesucht: Rhein Hessische Rekorde
- UNTERNEHMENSSTEUER Die geplante Reform
- SPECIAL 60 JAHRE RHEINLAND-PFALZ
- AUSBILDUNG BRINGT'S Die Ausbildungsinitiative Ihrer Tageszeitung
- BERUFSSINTERESSEN-TEST "Was soll ich werden?"
- BERUFSWAHL-EIGNUNGSTEST "Welcher Beruf passt zu mir?"
- LEOS WELT Kinder, Kinder
- ONLINE-LEXIKON Begriffe von A - Z
- SPORTARTEN IN RHEINHESSEN Artikel und Informationen
- SPORT-CHAT Jeden ersten Montag im Monat

Sport-Chat

THEMEN-ABO Total Vital

Service

- BADESEEN in Hessen und Rheinland-Pfalz
- BAUEN UND GARTEN Tipps und Informationen
- ESSEN UND TRINKEN Rezepte und Tipps
- GESUNDHEIT Tipps rund um die Themen Gesundheit und Fitness
- HOROSKOP Alles rund um Ihr Sternzeichen
- JOBSTART Die Online-Lehrstellenbörse der Region
- LEHRSTELLEN Handwerkskammer Rhein Main Lehrstellen- und Praktikumsbörse
- KRANKENKASSEN-VERGLEICH

Krankenkassen

→ Vergleich ←

MEMO-MAIL

Memo-Mail an die besonderen Ereignisse. Einfach eintragen!

MOTOR

Tipps rund um das Thema Motor

Stadt Mainz

Im Mainzer Vereinsatlas finden Sie mehr als 1400 Vereine

Wetter

WETTER-INFOS

Informationen rund um das Wetter

Bundesliga

- ▶ Torticker
- ▶ Team-Nachrichten
- ▶ Halbzeit- und Endergebnisse



Ein Service Ihrer Tageszeitung! RHEIN MAIN PRESSE

Alice Light.

59,90 €
Einrichtungspreis sparen.*

* Aktion zzt. befristet bis 31.12.2007. Weitere Infos hier.

