

«Alle können Karate ausüben»

KERZERS

Das Dōjō Kerzers öffnet wieder, Interessierte können sich in die Kunst von Karate einweisen lassen. Maurizio Gerussi ist Sensei des Dōjō in Kerzers und übt die Kampfkunst seit vielen Jahren aus.

Dass das Dōjō Kerzers, der Trainingsraum an der Murtenstrasse, wieder öffnet, dürfte die Karatéka freuen. Sensei Maurizio Gerussi übt die Kampfkunst seit 1975 aus. Er ist Träger des 7. Dan (Schwargürtel) und hat den Titel Kyōshi (Meister, Lehrer). Er hat noch weitere Titel erreicht und ist zudem Chef-Instruktor der Swiss Traditional Karate Do and Kobudo Federation STKF. Er hat ebenfalls Erfahrung als Nahkampf-Instruktor und Leiter von Selbstverteidigungskursen.

Das Motto von Maurizio Gerussi: «Karate für alle. Von den Kindern bis zu den Seniorinnen und Senioren können alle Karate ausüben. Unabhängig von Geschlecht, Alter oder körperlicher Verfassung.» Dass das etwa mit 57 Jahren funktioniert, hat er 2015 am Weltcup in Italien bewiesen: Er gewann die Silbermedaille bei den Veteranen. 2011 wurde er bei den Weltmeisterschaften, ebenfalls in Italien, Bronzemedallengewinner in der Kategorie Veteranen. «Wie bei vielen anderen auch waren damals, in meiner Teenagerzeit, die Filme mit Bruce Lee aktuell. Er war mit ein Auslöser für das Interesse an der Kampfkunst und schliesslich der Beginn meines Karatestudiums», erklärt Gerussi.

Karate hat positive Wirkung

Der Sensei weist auf verschiedene Berichte und Studien hin, die aufzeigen, dass Kinder, die Karate ausüben, in der Schule und der Ausbildung besser sind. Erwachsene sind besser in der beruflichen Tätigkeit.

Wer Karate betreibt, sei weniger gewalttätig, ist er überzeugt. «Was mir wichtig ist: Personen mit Demenz, Alzheimer, Parkinson oder mit einem Handicap können ebenfalls Karate trainieren.» Karate ist Prävention, Gesundheitsförderung, Bewegungstherapie und Koordination. Die Menschen lernen die Körper- und Selbstbeherrschung. Es sei ebenso eine Lebensphilosophie wie auch eine Lebensschule, führt Maurizio Gerussi aus. Wer ihm zuhört, findet schnell heraus, wie engagiert er die Kampfkunst lebt und ausführt.

In die Kurse kann, laut der Information auf der Website, jederzeit eingestiegen werden. Ausserdem erhalten Interessierte einen Einblick in die Philosophie des Karate und erfahren mehr über die Kampfkunst und die Geschichte dieser faszinierenden Sportart.

sim

www.karate-do-kerzers.ch



Sensei Maurizio Gerussi betreibt seit vielen Jahren Karate

Fotos: zvg

«Wie bei vielen anderen auch waren damals, in meiner Teenagerzeit, die Filme mit Bruce Lee aktuell.»

Maurizio Gerussi
Sensei des Dōjō in Kerzers



Maurizio Gerussi hat die Philosophie des Karate längst verinnerlicht.



Maurizio Gerussi (M.) trainiert auch im Ausland.