

Michael Steyer: Mit 72 Jahren zum 3. Dan

Karate: Bruttiger legt Schwarzgurt-Prüfung beim TV Cochem ab – Ein Vorbild für Jung und Alt

Von unserer Mitarbeiterin
Ulrike Platten-Wirtz

■ **Cochem/Bruttig.** Die Fäuste sind geballt, der Körper angespannt: Konzentriert führt Michael Steyer die vorgegebenen Bewegungsabläufe beim Aufwärmtraining des Karatevereins in der Sporthalle am Cochemer Stadion aus. Seit 16 Jahren trainiert der heute 72-Jährige regelmäßig im Verein. Jüngst hat er die Prüfung zum 3. Dan, dem dritten von zehn Schwarzgürtelgraden abgelegt. Eine Leistung, die auch andere motivieren kann. „Karate ist ein Breitensport, der für jedes Alter, vom Kind bis zum Senior, geeignet ist“, erklärt Steyers Trainer Klaus Bleser.

Über seinen Sohn ist Michael Steyer seinerzeit zum Karate gekommen. „Ich habe den Jungen regelmäßig zum Training begleitet und natürlich auch zugeschaut, was die Sportler so machen“, sagt Steyer. Schnell war das Interesse beim Oberstudienrat der Berufsbildenden Schule Cochem geweckt. Der ohnehin schon sportliche Mann begann im Alter von 56 Jahren mit dem Karatetraining. An sich nichts Ungewöhnliches. Doch mit eiserner Disziplin hat er sich auf jede Gürtelprüfung vorbereitet, sodass ihm auch die jüngst abgelegte dritte Schwarzgürtelprüfung nicht sonderlich schwer fiel. „Die Vorbereitung war hart, da braucht man schon einen langen Atem. Die Prüfung selbst war dann kein Problem mehr“, sagt er. Insgesamt 12 Prüfungen – vom 9. Kju bis zum 3. Dan – hat der 72-Jährige in den ver-

gangenen 16 Jahren bereits abgelegt. „Wenn es mir weiterhin so gut geht, schaffe ich möglicherweise auch den 4. Dan“, sagt er. Doch dafür muss der Sportler eine Karenzzeit von vier Jahren einhalten. Die Graduierung steht für Michael Steyer ohnehin nicht an oberster Stelle. „Man muss keinen hohen Grad haben, um eine gute sportliche Qualität abzuliefern“, meint er. Wichtig findet Steyer, dass man sportlich am Ball bleibt und fit ist. Und dafür tut der Bruttiger eine ganze Menge, indem er täglich joggt, radelt oder schwimmen geht. Seit seiner Pensionierung vor sechs Jahren hat er auch die Zeit dazu, sich intensiv um seine sportlichen Hobbys zu kümmern.

„Ich habe schon als Kind gern Sport gemacht“, sagt er. In seiner alten Heimat in der Nähe von Mainz, war er schon als Jugendlicher im Handballverein, spielte Volleyball und war als Geräteturner aktiv. Auch später war Sport für Michael Steyer stets ein guter Ausgleich zum Beruf. Radfahren und Joggen gehören für ihn bis heute zum Alltag. Mit dem Kampfsport hat er unter anderem angefangen, weil es ein Gemeinschaftssport ist. Beim Laufen und Radfahren hat er nämlich seinen ganz eigenen Rhythmus und ist lieber allein unterwegs. Da bietet Karate im Verein eine schöne Abwechslung.

Im Karateverein Cochem ist Michael Steyer derzeit der Älteste. Das hat Vorteile. „Vielleicht kann ich jüngeren Mitgliedern ein Vor-



Mit 72 Jahren zum 3. Dan: Der Bruttiger Michael Steyer (links) legte jüngst beim TV Cochem eine Schwarzgurt-Prüfung ab und hat noch einiges vor in seinem sportlichen Leben. „Sport hilft, Stress abzubauen, hält gesund und hilft, jung zu bleiben“, sagt er. Foto: Ulrike Platten-Wirtz

bild sein“, sagt er. Steyer selbst hat sich auch einst an Vorbildern orientiert. „Ich kannte einen Mann, der mit 75 Jahren noch Karate gemacht hat. Das hat mich beeindruckt und auch inspiriert“, sagt er heute. Zum Training erscheint der 72-Jährige regelmäßig mit dem Fahrrad. Die Strecke von Bruttig nach Cochem meistert er so bei Wind und Wetter. „Das gehört für

mich einfach dazu“, sagt er. Den Karateverein in Cochem gibt es schon seit mehr als 40 Jahren. Derzeit trainieren hier rund 185 Mitglieder. 14 Sportler haben sich bereits einen Schwarzgürtelgrad erarbeitet. „Darauf muss man sich intensiv vorbereiten und auch qualifizieren“, sagt Steyer. Fünf Lizenztrainer kümmern sich um die Schüler. Drei davon sind speziell

ausgebildete Kindertrainer. Auch Michael Steyer war schon als Trainer in der Jugendabteilung aktiv. Inzwischen trainiert er aber nur noch für sich selbst. Dass er in jungen Jahren ein geübter Turner war, kommt ihm im Alter zugute. „Von der Körperhaltung, die man beim Turnen lernt, profitiert man auch beim Karate“, sagt er. Steyer würde jedem, ganz gleich in wel-

chen Alter, empfehlen, sich sportlich fit zu halten. „Sport hilft Stress abzubauen, hält gesund und hilft, jung zu bleiben“, rät er.

➕ Am Freitag, 25. Januar 2019, beginnt beim Karateverein in Cochem ein neuer Kurs für Kinder und Erwachsene. Nähere Informationen unter anderem dazu gibt es unter www.karate-cochem.de