

Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Mitgliedermagazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 30 (September 2023)

Inhaltsverzeichnis

| KONICHIWA | 3 |
|---|----|
| RICHTIGSTELLUNG ERGEBNIS FUJI SAN CUP | 4 |
| TECHNIK TUTORIAL | 5 |
| LEHRGÄNGE | 10 |
| OCHI SENSEI UND SCHULZE SENSEI IN MÜNSTER – BERICHT VON TORSTEN | |
| DÜSSELDORF-SPECIAL MIT OKUMA SENSEI UND IGARASHI SENSEI – BERICHT VON TORSTEN | |
| KATA SPECIAL IN WANGEN | |
| VERWIRRUNG UND VERBUNDENHEIT (EINDRÜCKE BESCHRIEBEN VON UTA HINKELMANN) | |
| KATA-SPEZIAL 2023 IN WANGEN – BERICHT VON TORSTEN | |
| CZECH GASSHUKU | |
| CHRISTIAN BEIM BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (VERFASST VON JULIA KAMPEN) | |
| INTENSIVER KATA-TRAININGSWORKSHOP MIT MELISSA RATHMANN SENSEI | |
| INTENSIVER RATA-TRAININGSWORRSHOP WITT WIELISSA RATHIVIANIN SENSEI | 20 |
| KREUZVIERTELFEST 2023 | 30 |
| PRÜFUNGEN | 32 |
| ERFOLGE | 39 |
| DEUTSCHE MEISTERSCHAFT | |
| NAKAYAMA CUP KREFELD 17.6.23 | 41 |
| PRESSE | 42 |
| SONSTIGES | 44 |
| KINDGERECHTER EIGENSCHUTZ IM FUJI SAN | 44 |
| BUDO | 45 |
| WAS IST BUDO? | 45 |
| Men Pupo | 40 |

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

nach Ende der Sommerferien war bereits einiges los bei uns: Gestartet hatten wir mit einer Aufführung beim Kreuzviertelfest mit einer Rekordbeteiligung! Obgleich wir wegen der Ferien nur wenig Zeit zur Vorbereitung hatten, eroberten wir die Herzen der Zuschauenden im Sturm und boten eine spektakuläre Show! Ein paar Eindrücke findet Ihr ab Seite 30.

Weiter ging es gleich ein Wochenende später mit einem großartigen Kata-Workshop bei der wunderbaren Sensei Melissa Rathmann, die uns an ihrem Erfahrungsschatz als Europameisterin und Vize-Weltmeisterin teilhaben ließ (Bericht ab Seite 28)! Auch Ochi Sensei war mit Thomas Schulze Sensei in Münster zu Gast – Torsten berichtet ab Seite 10 vom Lehrgang – und im Anschluss gibt es einen Eindruck vom großartigen Düsseldorf-Special mit Okuma Sensei und Igarashi Sensei! Ebenfalls aus Torstens "Feder" stammt einer der Berichte vom diesjährigen Kata-Special-Course, der in Wangen stattfand. Gemeinsam mit Uta hatte er sich auf den Weg in den Süden gemacht. Uta hat sich ebenfalls bereit erklärt, einen kleinen Bericht zu verfassen.

Mit einer richtig coolen Truppe waren wir auch in diesem Jahr wieder beim DJKB-Gasshuku, das diesmal in Tamm stattfand. Da hat sich schon ein kleiner harter Kern gebildet, der gerne mit uns zu den großen Lehrgängen tourt! Was ist – seid Ihr nächstes Jahr auch dabei? © Ab Seite 24 kommst Du auf den Geschmack!

Für mich persönlich ist das Czech Gasshuku immer ein echtes Trainingshighlight und so hatten Torsten und ich uns in diesem Sommer auf den Weg nach Prachatice gemacht – ein weiter Weg, der sich aber immer lohnt! Schaut doch mal ab Seite 19, ob sich nicht auch für Euch der Lehrgang mal lohnt! Nächstes Jahr geht es nach Kadan in der Nähe von Dresden. Das ist nicht ganz so weit.

Einige Karateka konnten sich über einen neuen Wegabschnitt ihres Karate Do freuen, indem sie eine Gürtelprüfung abgelegt hatten. Für zwei unserer Karateka war es ein besonderer Schritt: Justus hat seine Prüfung zum Shodan bestanden und Torsten zum Godan! Herzlichen Glückwunsch! Für Justus gab es natürlich eine zünftige Dan-Taufe – einen Bericht dazu findet Ihr im Prüfungsteil ab Seite 32.

Nicht vergessen wollen wir die tollen Wettkampferfolge, die unsere kleinen und großen Fujis erlangt haben! Schaut mal ab Seite 39 und im Presseteil, wie stark wir waren!

Viele von Euch wissen bereits, dass Karate eine Budo-Kampfkunst ist. Was Budo genau ist und was ich persönlich darunter verstehe, könnt Ihr am Schluss dieses Magazins lesen. Seid gespannt auf das Kommende ☺

Nun erstmal viel Spaß beim Lesen!

Osu, Andrea

Richtigstellung Ergebnis Fuji San Cup



In Ausgabe 29 hatte sich ein Fehler bei den Wettkampfergebnissen eingeschlichen: Im

Kata: Heian Shodan

In dieser Ausgabe der Technikfibel beschäftigen wir uns nicht mit einer einzelnen Technik, sondern mit einer Kata. Kata stellen die ursprüngliche Vermittlungs- und Überlieferungsform in den asiatischen Kampfkünsten dar. Wir finden sie nicht nur im Karate, sondern auch im Kung Fu, Tae Kwon Do, Kendo, laido, Kobudo, etc. Allein in den unterschiedlichen Karate Stilrichtungen existieren hunderte von Kata. Die JKA zählt 26 Kata zu ihrer Ausprägung des Shotokan Karate. Diese Auswahl basiert auf den Kata, die Funakoshi Sensei selbst trainiert, gelehrt und in seinen Schriften erwähnt hat. Grob unterteilen lassen sich die Kata in Basis Kata: Taikyoko Shodan, Heian 1-5 und Tekki Shodan, stilprägende Kata: Sentai Kata und ergänzende Kata. Die Heian Kata sind historisch gesehen die jüngsten Kata. Sie bzw. ihre Ursprungsformen, die Pinan Kata, wurden vermutlich erst Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt, um Karate an Schulen unterrichten zu können. Ihre heutige Ausführungsformen erhielten die Heian Kata erst in den 1940er/1950er Jahren von Funakoshi Gichin Sensei und vor allem seinem Sohn Yoshitaka.

Die Heian Shodan ist die erste Kata, die ein Karateschüler lernen muss. Sie ist die Prüfungskata für Gelbgurtprüfung. Ich stelle die Kata hier in ihrem Ablauf vor und versuche all jenen, die eine Lernhilfe für ihre erste Kata haben wollen, eine solche zu geben. Auf eine detaillierte Beschreibung der Ausführung der einzelnen Techniken verzichte ich hier. Diese kann in früheren Ausgaben der Technikfibel nachgelesen werden.



I. Musubi Dachi; II. Rei; III. "Heian Shodan"; IV. Shizentai "Yoi"

1.nach links vorwärts in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai; 2. vorwärts in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki

In der JKA wird die Kata im Musubi Dachi angesagt und dann die Kata-Yoi-Position eingenommen, indem zunächst das linke Bein ein wenig nach außen gesetzt wird und dann das rechte. Im DJKB unter Ochi Sensei wird die Yoi_Position eingenommen, indem lediglich das rechte Bein weggesetzt wird. Die Kata wird erst in der Yoi-Position angesagt.

1. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Sokumen Gedan Barai; 2. Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Oi Tsuki



3. rückwärts mit Drehung am Ende in Zenkutsu Dachi rechts mit Gedan Barai Die beiden Fotos links zeigen den Übergang von Technik 2 zu 3.

3. Migi Zenkutsu Dachi Migi Gedan Barai;







4. Tetsui Uchi mit rechts in Zenkutsu Dachi oder im DJKB in Renoji Dachi; 5. Vorwärts in Zenkutsu Dachi links mit Oi
Tsuki

Das Foto links zeigt die Ausholbewegung für den Hammerfaustschlag Tetsui Uchi. Sie ist identisch, egal, ob in Zenkutsu Dachi oder Renoji Dachi abgesetzt wird. Hierzu wird das Gewicht auf das hintere, linke Bein verlagert, die rechte Faust eingedreht und mit dem Daumen voraus zum linken Knie gezogen. Der vordere Fuß bewegt sich um ca. um die halbe Schrittlänge zurück. Der rechte Arm bewegt sich, nahezu gestreckt, in einer großen, kreisförmigen Bewegung am Kopf vorbei und wird dann von oben nach unten beschleunigt und auf Schulterhöhe gestoppt.

4. Migi Zenkutsu Dachi Migi Tetsui Tate Mawashi Uchi; 5. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Chudan Oi Tsuki



6. Richtungswechsel nach links mit Zenkutsu Dachi links mitü Gedan Barai; 7. Vorwärts Zenkutsu Dachi rechts mit Jodan Age Uke; 8. Vorwärts Zenkutsu Dachi links mit Jodan Age Uke; 9. Vorwärts Zenkutsu Dachi rechts mit Jodan Age Uke – KIAI!

Für den Richtungswechsel muss das Gewicht zunächst aufs hintere Bein verlagert werden, gleichzeitig bereiten wir Gedan Barai links vor (Foto links).

6. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Gedan Barai; 7. Migi Zenkutsu Dachi Migi Jodan Age Uke; 8. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Jodan Age Uke; 9. Migi Zenkutsu Dachi Migi Jodan Age Uke – KIAI!



10. aus einer 270° Drehung Zenkutsu Dachi links mit Gedan Barai; 11. Vorwärts Zenkutsu Dachi mit Chudan Oi Tsuki Für die Drehung benutzen wir das vordere, rechte Bein als Drehachse und vollführen dann eine dreiviertel Drehung links herum.

10. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Gedan Barai; 11. Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Oi Tsuki



12. rückwärts mit Drehung am Ende (siehe oben Übergang von 2 zu 3) in Zenkutsu Dachi rechts mit Gedan Barai; 13. Vorwärts Zenkutsu Dachi mit Chudan Oi Tsuki

12. Migi Zenkutsu Dachi Migi Gedan Barai; 13. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Chudan Oi Tsuki



14. Richtungswechsel nach links in Zenkutsu Dachi links mit Gedan Barai (siehe Bewegung 6); 15. Vorwärts Zenkutsu Dachi rechts mit Chudan Oi Tsuki;

14. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Gedan Barai; 15. Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Oi Tsuki



16. vorwärts Zenkutsu Dachi links mit Chudan Oi Tsuki; 17. Vorwärts Zenkutsu Dachi mit Chudan Oi Tsuki – KIAI!

16. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Chudan Oi Tsuki; 17. Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Oi Tsuki – KIAI!



18. aus einer 270° Drehung in Kokutsu Dachi rechts mit Chudan Shuto Uke; 19. vorwärts 45° in Kokutsu Dachi rechts mit Chudan Shuto Uke

Die Drehung entspricht der Bewegung 10. Statt in Zenkutsu Dachi wird hier jedoch in Kokutsu Dachi abgesetzt.

18. Migi Kokutsu Dachi Hidari Chudan Shuto Uke; 19. Hidari Kokutsu Dachi Migi Chudan Shuto Uke



20. Drehung nach rechts um 135° in Kokutsu Dachi links mit Chudan Shuto Uke; 21. Vorwärts 45° in Kokutsu Dachi rechts mit Chudan Shuto Uke

Bei dieser Drehung belassen wir das linke Bein in Position und benutzen es als Drehachse.

20. Hidari Kokutsu Dachi Migi Chudan Shuto Uke; 21. Migi Kokutsu Dachi Hidari Chudan Shuto Uke

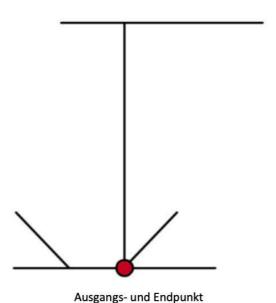


V. "Naore"; VI. Musubi Dachi; VII. Rei

Nach der letzten Technik ziehen wir das vordere Bein zurück in die Yoi-Position zu Shizentai / Hachiji Dachi, bewahren Zanshin, nehmen dann Musubi Dachi ein und verbeugen uns. Jetzt erst ist die Kata beendet.

Die Kata Heian Shodan beinhaltet 21 Techniken. Alle Techniken werden gleichseitig ausgeführt, es kommen keine "Gyaku-Techniken" vor. Auch Fußtechniken finden sich nicht in der Heian Shodan. Die Kiai werden bei den Techniken 9 und 17 ausgeführt. Alle Techniken und Bewegungen sollten mit maximalem Einsatz ausgeführt werden. Auch wenn wir bei unseren Kata einer Art Choreographie folgen, handelt es sich nicht um einen Tanz, sondern um einen stilisierten Kampf gegen Angreifer aus unterschiedlichen Richtungen. Dies muss sich in den Techniken, Bewegungsabläufen aber auch in der Körperhaltung, dem Blick und der mentalen Einstellung widerspiegeln. Diese innere Haltung zeigt sich vor allem auch darin, dass wir Zanshin (situationsübergreifende Aufmerksamkeit) bewahren. Sobald wir uns verbeugt und die Kata angesagt haben, muss diese Aufmerksamkeit da sein. Und sie muss dann bis zur abschließenden Verbeugung am Ende aufrechterhalten werden. Wir wollen damit die Spannung, welche in einem realen Kampf auf Leben und Tod herrscht, zumindest ansatzweise simulieren.

Embusen (Schrittdiagramm) der Heian Shodan



Möchtet Ihr mehr wissen? Hier geht's zu unserem Youtube-Kanal und dort direkt zum Clip der Heian Shodan: https://www.youtube.com/watch?v=mtYYk1ElkEo

Lehrgänge

Ochi Sensei und Schulze Sensei in Münster – Bericht von Torsten

Ein sichtlich gut gelaunter Ochi Sensei streifte während der vier Trainingseinheiten durch die Reihen, korrigierte und verbesserte die Teinehmer*innen. Bei unserer Leonie wurden Kizami und Gyaku Tsuki korrigiert und unser Christian hatte das große "Vergnügen", von Ochi Sensei in eine breitere Grätsche "genötigt" zu werden. In der 2. Einheit der Oberstufe standen Kumite-Übungen auf dem Plan: Vom Oi Tsuki zum überlaufenen Gyaku Tsuki. Anschließend dann noch zwei Runden Jiyu Ippon Kumite. Klasse Lehrgang! Osu!



Düsseldorf-Special mit Okuma Sensei und Igarashi Sensei – Bericht von Torsten

Zwei Tage Düseldorf-Special mit den Sensei Okuma und Igarashi. Vier erstklassige Trainingseinheiten bei ausgezeichneten Trainern und mit vielen Karatefreunden aus nah und fern.



Torsten zwischen Igarashi Sensei (li), unserem Karatefreund Thomas Frommer Sensei (3. v.li) und Okuma Sensei (re)

Am ersten Tag starteten die Danträger bei Okuma Sensei mit Basisübungen zur Nutzung des Hara bei Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki. "Press down, press down" lautete immer wieder seine Erläuterung zur korrekten Ausführung. Darüberhinaus verfeinerte der Sensei seine Anleitung um die Aufforderung, "Hikite with contraction" und "technic with Expansion". Anschließend absolvierten wir wieder alle drei Tekki Kata stationär im Kiba Dachi, bevor wir die zuvor in Kihon und Kata geübten Prinzipien im lockeren Partnertraining anwenden sollten. In seinen Erläuterungen betonte der Sensei mehrfach "all technics are the same" - da hatte ich doch gleich die deutsche Übersetzung mit finnischem Unterton im Ohr, hören wir doch das auch schon seit Jahren von Risto Kiiskilä Sensei!

Igarashi Sensei quälte uns zu Beginn seiner Einheit mit Übungen zur Verbesserung des direkten Gyaku Tsuki. Aus Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachi, sollten wir einen Gyaku Tsuki nach hinten ausführen, ohne dabei das hintere Bein zu verändern. Aus dieser extremen Verdrehung erfolgte dann wieder ein starker Gyaku Tsuki nach vorn. Ähnliches habe ich schon bei Trainings mit KWF Sensei Yahara und Malcolm Dorfman praktiziert. Durch den

langen Weg und die extreme Vorspannung der Hüfte wird der Tsuki wie von einem Katapult nach vorne "geschleudert". Anschließend übten wir Oi Tsuki und Gyaku Tsuki aus der Kompression des hinteren Beins. Danach trainierten wir das Ganze mit Partner, wobei ein Partner nur durch Gewichtsverlagerung nach hinten aus der Distanz gehen und dabei blocken sollten, während der andere Partner aus eben dieser Ausgangsstellung angriff. Zum Abschluss absolvierten noch Bassai Dai zu der Igarashi Sensei einige interessante und wertvolle Tipps beisteuern konnte.



Traditionelle Verpflegung per Bento-Box

Den zweiten Tag starteten wir erneut mit Okuma Sensei. Nach einiaen einführenden Kihon Bahnen gingen wir zum Partnertraining über. Hierbei ließ uns Okuma Sensei sein Konzept "with blocking attacking" trainieren. Er wies uns daraufhin, dass sich diese Idee in zahlreichen (wenn nicht sogar allen!) Kata wiederfindet. Anfangs trainierten wir mit unserem Partner die gleichzeitige Abwehr und Gegenangriff, jedoch ausgehend von Bewegung aus dem Hara.

Danach erweiterten wir das Ganze, indem wir unmittelbar weitere Konter- bzw. Angriffstechniken folgen ließen. Zum Abschluss des Trainings absolvierten wir dann noch einige Male Tekki Sandan.

In der letzten Einheit des Lehrgangs setzte Igarashi Sensei die Thematik Gyaku Tsuki fort. Diesmal stand insbesondere der Abdruck vom hinteren Bein im Fokus. Wir begannen damit, dass wir unseren hinteren Fuß an der Wand abstützten und von dort Druck nach vorn in die bzw. bei der Streckung zu übertragen. Andre Bertel Sensei bezeichnet das als "ground power". Nach einigen Runden Gyaku Tsuki aus der Kompression und Abdruck von der Wand, sollten wir dann das Bewegungsmuster am Partner ausprobieren. Hier jedoch anfangs mit Teisho anstatt Seiken Tsuki. Nach einigen Teisho auf den Körper des Partners gingen wir dann zu Chudan Gyaku Tsuki gefolgt von Jodan Oikomi Gyaku Tsuki über. Zum Abschluss gab's dann noch Kata Enpi. Auch hier wusste Igarashi Sensei mit einigen dynamischen Demonstration und wertvollen Tipps zu überzeugen.

Insgesamt ein klasse Lehrgang mit zwei tollen, sympathischen und mitreißenden Sensei aus dem JKA Honbu Dojo. Leider waren die Einheiten nur jeweils 60 Minuten lang. Längere Einheiten oder an beiden Tagen noch eine dritte Einheit wären toll gewesen, insbesondere, da die zweite Einheit am Samstag bereits um 15 Uhr beendet war und Sonntag sogar schon um 14 Uhr.

Kata Special in Wangen

Verwirrung und Verbundenheit (Eindrücke beschrieben von Uta Hinkelmann)

Kata Special 2023 - diese Verbundenheit, das Miteinander.... Es war einfach herrlich, dabei & mittendrin und aufgenommen zu sein! Kein Tag verging ohne Lachen, Schweiß, Verwirrung ("Das habe ich nicht verstanden, was macht der Sensei da?")! Und das WIR - zusammen - tolle Menschen kennen zu lernen Es war einfach nur schön!



Mittelstufe mit Kurihara Sensei



Kata-Spezial 2023 in Wangen

Das Kata-Spezial 2023 des DJKB fand erneut in Wangen im Allgäu statt. Bereits 2017 waren Andrea und ich ins Allgäu gefahren, um am Kata-Spezial mit Kurihara Sensei teilzunehmen. Auch in diesem Jahr stand Kurihara Sensei wieder auf der Instruktorenliste, doch Andrea konnte diesmal nicht teilnehmen. So fuhr ich mit Uta nach Wangen. Nach langer aber entspannter Anreise checkte ich im Hotel ein und stellte erfreut fest, dass dieses fest in der Hand von Karateka war. Im Restaurant konnte ich direkt Ochi Sensei, Toribio Sensei und diverse andere Karateka begrüßen. Neben Uta und mir waren noch weitere FUJI's nach Wangen gereist: die Bundeskadermitglieder Justus und Juliane, Familie Domscheidt und Familie Kampen. Für Juliane war es der erste große mehrtägige Lehrgang und dann gleich mit zusätzlichem Kadertraining und Teilnahme am Vergleichskampf gegen ein französisches Team. Alle anderen hatten ja schon Erfahrungen beim Kata-Spezial in Magdeburg und Gasshuku in Meppen im Jahr zuvor gesammelt.

Für die Gruppe ab 4. Dan sollte das Kata-Spezial 2023 mit der Kata Sochin bei Kurihara Sensei beginnen. Eine Kata, mit der er zigfacher All Japan Championship Sieger und mehrfacher Weltmeister geworden war. Ich freute mich also auf eine intensive und lehrreiche Einheit beim Experten, vor allem, da ich Sochin zu meiner Tokui Kata für meine Godan Prüfung beim Gasshuku gewählt hatte. Zunächst trainierten wir mehr als 30 Minuten Basis-Kihon. Insbesondere der korrekte Hüfteinsatz und die Besonderheiten des Sochin bzw. Fudo Dachi im Vergleich zum Zenkutsu Dachi standen hier im Fokus. Auch den



 $\label{thm:conditional} \textit{Juliane und Justus (beide jeweils 2. v.l.)} \textit{ vor dem Vergleichskampf im Teamdress (Juli noch mit geliehener Jacke.)}$

Kokutsu Dachi befand der Sensei in der Gruppe als unbedingt verbesserungswürdig. Nachdem wir die Kata dann zwei-, dreimal absolviert hatten, beschäftigten wir uns mit einigen technischen Details. Deren Ausführung veranschaulichte Kurihara Sensei immer wieder mit Bunkai zu den Techniken. Warum Techniken in einer bestimmten Art und Weise auszuführen sind, war das Thema für sein Bunkai, nicht irgendwelche Abwandlungen oder komplizierte Anwendungen Selbstverteidigung. Kurihara Sensei bestand darauf, dass zunächst die Technik korrekt ausgeführt werden müsse, bevor komplexe Anwendungen daraus entwickelt werden könnten. Als Beispiel sei hier genannt, dass der Mikazuki Geri in der Sochin unbedingt Jodan und nah am eigenen Kopf ausgeführt werden müssen, um die Grundfunktion der Fußtechnik als Abwehrtechnik Gegen einen Jodan Angriff gewährleisten zu können.

In der Pause zwischen den Einheiten konnte sich alle Teilnehmenden Karateka im und am großen Festzelt unmittelbar neben den Hallen treffen, erfrischen, verköstigen und untereinander austauschen. Obwohl das Kata-Spezial quasi auf der Baustelle der Landesgartenschau stattfand, gelang es dem ausrichtenden Dojo ein hervorrragend organisiertes Umfeld zu schaffen. Abgesehen von dem einen oder anderen Umweg zu den Hallen, gab es keine spürbaren Beeinträchtigungen durch die Baumaßnahmen.



Simone, Annika und Femke beim Chillen vor dem Festzelt

Die zweite Einheit des ersten Tages wurde bei uns von Toribio Sensei geleitet. Unsu stand auf dem Plan. Anhand diverser Partnerübungen, die Toribio Sensei aus der Kata abgeleitet hatte, versuchte er uns die Kata näherzubringen. Er verfolgte hier ein anderes Konzept, als z.B. Kurihara Sensei in seiner

Einheit. Wir absolvierten die Kata lediglich einmal langsam am Ende des Trainings.

Nach den zwei Trainingseinheiten war der erste Tag des Kata-Spezials jedoch noch nicht beendet. Der DJKB hatte zu einer Informationsveranstaltung geladen, auf der u.a. die Zukunft des DJKB und dessen An- und Einbindung in die JKA/WF vorgestellt wurde. Wichtigste Information für die meisten Karateka war, dass Thomas Schulze Sensei nun über eine Danprüferlizenz bis zum 3. Dan verfügt und auch Inhaber der sogenannten Special Rights für Deutschland ist. Das bedeutet, dass er auch Lizenzierungen und Qualifikationen der JKA anbieten und durchführen darf. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung gab es noch einen sportlichen Höhepunkt: der DJKB-Nachwuchskader trat in einem Vergleichskampf gegen ein französisches Team an. Neben Justus, der bereits im vergangenen Jahr am Hinkampf in Paris teilgenommen hatte, war diesmal mit Juliane eine weitere FUJI für den Bundeskader nominiert. Juliane war fürs Kumite nominiert und konnte ihre Begegnung souverän mit zwei Wazaari gewinnen. Justus trat jeweils einmal in Kumite und Kata an, da es im männlichen Nachwuchskader an guten Kata-Leuten mangelt. Seine Kumite Begegnung verlor er unglücklich. Seine Kata Begegnung konnte dagegen souverän gewinnen. Seine solide und fehlerfreie Bassai Dai wurde von den Kampfrichtern völlig zurecht deutlich besser gesehen, als die Unsu seines Kontrahenten. Sowohl hier, als auch über das gesamte Kata Shiai gesehen, bestätigte sich, dass sich recht junge Karateka, egal ob Kyu-Grade oder bereits Danträger, sich keinen Gefallen tun, eine Tokui Kata zu wählen, die weit über ihrem technischen Niveau und ihrer Erfahrung liegen. Junge Braun- und Schwarzgurte sind, egal wie athletisch sie auch sein mögen, einfach noch nicht in der Lage, Kata wie Unsu oder Gojushiho Dai adäquat zu präsentieren. Justus Wahl der Bassai Dai und die gute Leistung bei deren Präsentation steht exemplarisch dafür. Insgesamt trugen die beiden Siege unserer FUJI's zum Gesamtsieg des deutschen Teams über das französische bei. Beide haben ihre Nominierung gerechtfertigt und wir hoffen, dass beide in Zukunft für weitere Aufgaben internationalen Bereich im berücksichtigt werden.

Der zweite Tag begann, nach einem angenehmen Frühstück mit unserem Karatefreund Klaus Schowe, mit der Kata Jitte bei Thomas Schulze

Sensei unterstützt von Ochi Sensei. Thomas Sensei begann mit Kihon, das uns an die Bewegungsmuster der Kata heranführte. Insbesondere das korrekte Vorgehen in Kiba Dachi und der Hüfteinsatz dabei, standen im Fokus der Übungen. Anschließend absolvierten wir die Kata und Thomas Sensei ging auf wichtige Details der Jitte ein und ließ diese üben.

Am Nachmittag stand dann Gojushiho Dai bei Julian Chees Sensei auf dem Programm. Julian Sensei griff sich einige Bewegungsmuster aus der Kata heraus, auf die er diesmal besonders Wert legte. Schon beim Aufwärmen baute er Übungen mit ein, die auf diese vorbereiteten. Einen Schwerpunkt legte er auf die Drehungen in den Kiba Dachi mit Gedan Haito Uke. Bei den Technikdemonstrationen überzeugte Julian wie immer durch seine beispiellose Eleganz, Kontrolle und Präzision. Um Anwendungen und Partnerübungen aus der Kata vorzuführen, wählte Julian Sensei mich als Partner aus. Mittlerweile sind wir schon seit Jahren ein eingespieltes Team.



Demo mit Julian Sensei zur Gojushiho Dai

In den dritten Tag starteten wir wieder mit Kurihara Sensei. Bassai Sho stand auf dem Plan. Erneut begannen wir mit Kihon zur Vorbereitung auf die Kata. Auch hier legte der Sensei wieder besonderen Wert auf die korrekte Ausführung der Stände. Danach absolvierten wir die Kata und der Sensei ging abschnittsweise auf die technischen Besonderheiten der Bassai Sho ein. Auch in dieser Einheit überprüfte Kurihara Sensei die korrekte Ausführung der Techniken mit einigen Bunkai Partnerübungen.

Jean-Pierre Fischer Sensei unterrichtete unsere Gruppe in der zweiten Einheit des Tages in Gojushiho Sho. Der französische Ausnahmekarateka begeistert seit Jahren als Trainer auf dem Kata-Spezial. Auch diesmal überzeigte Jena-Pierre Sensei wieder mit seinem Charme und seinem technischen Können und Wis-



Julian Sensei bevorzugt FUJI's als Partner

sen. Für seine Einheiten teilt der Sensei gerne die Gruppe in der Mitte und lässt beide Gruppen dann die Übungen und Kata aufeinander zu ausführen. Mit großem Sachverstand leitete der Sensei die Gruppe an. Stets versteht er es dabei, einerseits technische Details zu erläutern und zu vermitteln und andererseits auch körperliche Leistungen zu fordern. Leider setzte sich in der Einheit etwas fort, was bereits im vergangenen Jahr während des Gasshuku negativ aufgefallen war: theoretische Kenntnisse sind in der Gruppe ab 4. Dan mangelhaft. Mehrere höhere Danträger waren nicht in der Lage, den japanischen Terminus für einen Schlag mit der Handkante (Shuto Uchi) zu nennen. Auch berichteten mir einige unserer Farbgurte, dass in deren Einheit bei Kurihara Sensei, ein 5. Dan den Sensei mit "Naka Sensei ni rei" angegrüßt hatte. Die Peinlichkeiten in den höheren Dangruppen ziehen sich leider wie ein roter Faden durch die großen deutschen Lehrgänge.

Nachdem wir am ersten Abend mit nahezu allen Dojo-Mitgliedern (nur Justus und Juliane waren mit dem Kader essen) beim Italiener essen waren, ging es diesem Abend mit den Mitgliedern vom Stützpunkt West zum gemeinsamen Abendessen. Ein entspannter und unterhaltsamer Abend mit Aktiven und Angehörigen des Stützpunktes.

Zum Abschluss des diesjährigen Kata-Spezials in Wangen unterrichtete Kurihara Sensei in der zusammengelegten Gruppe Gankaku. Wie schon zuvor in seinen Einheiten, begann der Sensei auch

diesmal mit Kihon zur Vorbereitung auf die Kata. Viel Augenmerk legte der Sensei auf die Eingangssequenz der Kata mit dem permanenten Wechsel von Shomen zu Hanmi und zurück mit Block- und Kontertechniken im Kokutsu Dachi. Die Sequenz ließ er dann auch ausgiebig mit Partner üben.

Leider war das schon die letzte Einheit des Kata-Spezials 2023. Lehrreiche und interessante Trainingseinheiten lagen ebenso hinter uns, wie auch zahlreiche Begegnungen und gemeinsame Zeit mit Karatefreunden von nah und fern. Die positiven Eindrücke und Erlebnisse überwiegen: eine gute Organisation durch das Ausrichterdojo, erstklassige Trainings und das Zusammentreffen mit allen Karatefreunden, die den Weg nach Wangen gefunden hatten Selbstverständlich gehören auch die positiven Ergebnisse unserer Kaderleute auf die Habenseite. Mir persönlich bleibt vor allem auch positiv in Erinnerung, dass drei unserer aktuellen Nationalkämpferinnen (Michi, Caro und Patti) Ochi Sensei spät abends vom Festzelt zum Hotel begleitet haben. Es war eine

Selbstverständlichkeit für sie, den Sensei sicher ins Hotel zu bringen, egal wie lange es dauerte. Das nenne ich gelebtes Karate-Do oder auch den Geist des Budo.

Neben den vielen positiven Erfahrungen, gab es leider auch einige negative Aspekte: Wie sich leider bereits auf anderen Lehrgängen gezeigt hat, trat auch bei diesem Kata-Spezial zutage, dass sowohl die Kenntnisse, als auch die Bereitschaft sich zu verändern bzw. zu verbessern, zu lernen, bei den höheren Dangraden äußerst mangelhaft ist. Besonders ärgerlich ist es jedoch, wenn Danträger in Gruppen mittrainieren, in die sie nicht hineingehören und dort die prominenten Plätze in der ersten Reihe blockieren und damit den Farbgurten die Möglichkeit nehmen, unmittelbar im Blickfeld des Sensei zu stehen. Wenn diese Danträger sich dann noch dazu versteigen und bei den Farbgurten Etikette und den korrekten Sitz des Dogi anmahnen, selbst aber mit einem dreckigen Dogi und einem Benehmen wie die Axt im Walde auflaufen, ist das einfach unerträglich.

Hier noch einige Fotos vom Kata-Spezial 2023 in Wangen:



Annika und Christian (Bild links); Simone und Uta (Bild rechts)



Femke (Bild links); Juli mit Kurihara Sensei (Bild rechts)



Gemeinsames Abendessen der FUJI's mit Klaus Schowe

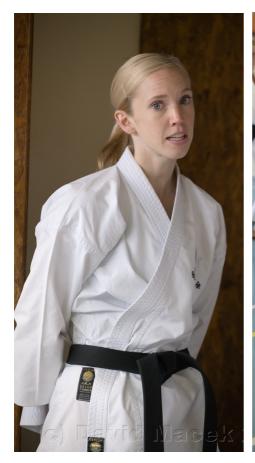
Czech Gasshuku

Es hast sich für Torsten und mich zu einer schönen Tradition entwickelt, Anfang Juli nach Tschechien zum Czech Gasshuku zu fahren. Auch wenn der Weg diesmal bis nach Süd-Tschechien wieder besonders weit war, ist der Aufwand immer Iohnenswert: Alle Einheiten bauen aufeinander auf und die Einheiten der Karate-Oberstufe werden beinahe ausschließlich durch Instructoren aus dem JKA-Honbu-Dojo und immer nach den JKA-Richtlinien durchgeführt. Wie auch beim DJKB-Gasshuku gibt es drei Trainings täglich – anders als beim Deutschen Gasshuku ist aber am mittleren Trainingstag nicht ab Mittag frei. Zudem können in Tschechien auch JKA-Instructor- oder Judge-Prüfungen abgelegt werden.

Bei den Unterkünften heißt es: "schnell sein". Und so hatten Torsten und ich uns zeitnah umgesehen und im "Bed & Bike Prachatice" ein Zimmer reserviert. Bed & Bike klang in unseren Ohren nach einer einfachen, auf Radfahrende spezialisierte Unterkunft mit großem Fahrradkeller und Gemeinschaftsraum. Umso überraschter waren wir, als sich die Herberge als am zentralen Marktplatz gelegenes, barockes Schmuckkästchen entpuppte:



Uns erwartete ein hochkarätiges Instructoren-Trio, bestehend aus den Senseis Naka, Okuma und Kurihara – unterstützt durch tschechische Instructor*innen wie unseren Freund Richard Rudzicka. Es ist wirklich schwer zu sagen, welcher der Instructoren uns am meisten bereicherte! Hinzu kommt, dass wir uns in unserer Gruppe in unmittelbarer Nachbarschaft zu den Top-Karateka Deutschlands trainieren durften: Es war eine Freude, direkt neben (oder in Partner*innen-Übungen auch mit) Melissa Rathmann, Emanuele Bisceglie und weiteren Top-Karateka zu trainieren, die durch ihre Präzision und Ihren Spirit beeindruckten.







Es gab am Samstagmorgen einen tollen Start ins CZ-Gasshuku 2023: Die erste Kata-Einheit wurde von Richard Ruzicka Sensei geleitet - erstklassiges Training der Bassai Dai mit sehr interessanten Aspekten zur Ausführung von Techniken, insbesondere der Konnektivität bestimmter Kombinationen. In der zweiten Einheit bekamen wir es dann mit Okuma Sensei zutun. Wie schon in den letzten Jahren basierte sein Training auf den drei Tekki Gata und dem Einsatz des Hara. Nach einigen Runden Tekki 1-3 auf der Stelle, sollten wir dann mit Partner die zuvor genannten Prinzipien im Kumite umsetzen. Anschließend trainierten wir noch einige Anwendungen aus Tekki 1 & 2, vor allem unter dem Aspekt, als Verteidiger auf der Außenseite des Angreifers zu bleiben bzw. dorthin zu gelangen. Die dritte Einheit wurde von Kazuaki Kurihara Sensei geleitet. Nach einigen einleitenden Kihon-Übungen, griff der Sensei die Kata Bassai Dai vom Morgen nochmal auf und ging hier einige Sequenzen mit uns durch, zu denen wir dann auch Bunkai übten.

Der zweite Tag begann mit Kata-Training bei Naka Sensei. Es stand die Kata Kanku Sho auf dem Plan. Wichtige Themen: Lockerheit und Bewegung mit Nutzung des Körperschwerpunkts. Die zweite Einheit wurde ebenfalls von Naka Sensei geleitet. Diesmal beschäftigten wir uns mit Oyo zu den Heian Gata: Interessante und wirkungsvolle Anwendungen ausgesuchter Kata-Techniken sorgten für ein kurzweiliges und motivierendes Training. Die dritte Einheit des zweiten Tages fand bei bei Okuma Sensei statt: Abwandlung der Taikyoku Shodan zur Vorbereitung aufs Kumite. Schwerpunktthema der Einheit: "Moving from Hara". Hier gabs auch viel Kihon Ippon Kumite mit zahlreichen Partner*innen-Wechseln.





Weiter ging es an Tag 3 mit Okuma Sensei und Bassai Sho: Step by Step gingen wir die Techniken der Kata durch, wobei uns der Sensei sowohl auf die korrekte Ausführung hinwies als auch auf die Wichtigkeit der Ausführung in der korrekten Geschwindigkeit und die Varianz der Geschwindigkeiten in der Kata und beim Kämpfen. In der zweiten Einheiten bereitete Kazuaki Kurihara Sensei uns mit einigen Kihon-Übungen auf die Kata Gankaku vor. Auch hier griff der Sensei wieder einige Schlüsselstellen heraus, zu denen er Bunkai machen ließ. Das aus meiner Sicht Besondere und für mich neu bei Kurihara

Senseis Training war, dass der Sensei die Bunkai Übungen nicht vorgab, sondern uns "experimentieren" ließ. Das hat sehr viel Spaß gemacht und förderte unsere Kreativität.

Der 4. Tag startete mit Kata-Training bei Kazuaki Kurihara Sensei. Heute stand Gojushiho Sho auf dem Programm. Der Sensei vermittelte uns wichtige technische Details und wies uns auf Bewegungsmuster hin, die die Ausführung der Kata dynamischer, schneller und kraftvoller/wirkungsvoller werden lassen. In der zweiten Einheiten lernten wir bei Naka Sensei Budo-Atmung. Nach einigen. Basisübungen mit und ohne Partner, setzten wir die erlernten Atmungstechniken in der Kata Hangetsu um, bevor wir in den letzten 15 Minuten der Einheit, dieses dann auch in der Kata Sochin umsetzen sollten.





Einheit 3, Tag 4: Zur Einstimmung ließ Okuma Sensei uns ein paar Mal Tekki Sandan absolvieren, bevor er wieder auf sein Hauptthema "moving from Hara" kam. Diesmal ging es darum, Schnelligkeit und Distanzüberbrückung aus dem Hara zu entwickeln. Nach einigen grundschulmässigen Vorübungen, trainierten wir eine Variante der Taikyoku Shodan, wobei wir jeweils die Blocktechniken mit einer Rückwärtsbewegung in Kokutsu Dachi machten und die Tsuki Waza als überlaufenen Gyaku Tsuki bzw. als Kizami Tsuki-Gyaku Tsuki Kombination ausführten. Okuma Sensei erläuterte uns dann 4 Prinzipien, die der Schnelligkeit und der Distanzüberwindung dienen: 1. Bewegungen aus dem Hara; 2. den Körper bewegen wie Wasser (aus dem wir ja zu ca. 80% bestehen); 3. Vorwärtsbewegung der Wirbelsäule und 4. den Körperschwerpunkt aus dem Körper herauszuverlagern (Kanku Sho-Prinzip, nannte es Okuma Sensei)

Mit Partner trainierten wir dann das schnelle Zurückweichen und sofortige wieder nach vorne Katapultieren. Zum Abschluss absolvierten wir dann noch zweimal Tekki Sandan, wobei wir insbesondere darauf achten sollten, alle Bewegungen und Techniken aus dem Hara heraus zu machen.

Die Fotos dieses Artikels stammen von der Facebook-Seite des Czech Gasshuku; der Text basiert auf den Notizen von Torsten.

Christian beim Bundesjugendlehrgang in Wetzlar (verfasst von Julia Kampen)

Mein Sohn Christian hat vom 23. Bis zum 28. Juli am Bundesjugendlehrgang in Wetzlar bei Anika Lapp und Markus Rues teilgenommen. Die Kinder wurden morgens um 6:40 Uhr geweckt und hatten dann den Morgenlauf. Darauf folgte das 1. Training. Erst dann gab es Frühstück. Nachmittags fand das 2. Training statt. Abends hatten die Kinder verschiedene Programme (z.B. Theater, Tischtennis, Volleyball, auch kleine Karateturniere). Die Kinder hatten Vollpension, die Zimmer sind modern und sauber. Dem Christian hat alles sehr gefallen, er war sehr begeistert. Er kannte auch viele Jungs von verschiedenen Meisterschaften. Er wurde auch vielmals von Anika und Markus gelobt und freut sich auf das nächste Jahr.



Christian auf dem Weg zum Bundejugendcamp (Foto: J. Kampen)

Gasshuku in Tamm

Auch in diesem Jahr waren wieder viele fleißige Fujis mit uns beim DJKB-Gasshuku, das diesmal in Tamm stattfand. Gasshuku in Tamm bedeutet immer eine ordentliche Anreise und wenn ich ehrlich bin, konnte ich dem Örtchen (seit neustem sogar: Städtchen) noch keinen Reiz abgewinnen. Das große Engagement der Karateka des ausrichtenden Vereins macht dies aber alles wieder wett, so dass wir wohl alle das Gasshuku 2023 als gelungene Karate-Veranstaltung in Erinnerung behalten werden.



Top-Laune bei allen Fujis!

Aus Japan waren diesmal Naka Sensei und Hirayama Sensei vertreten. Zu unserer großen Freude und Überraschung war Giovanni Torzi Sensei auch als Trainer mit dabei und begeisterte mit technischer Finesse, Beweglichkeit und auch Humor! Einzig unser Risto fehlte – war aber in unseren Herzen immer mit dabei!

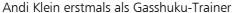




Naka Sensei und Hirayama Sensei bei der Kampfrichter*innen Schulung (Fotos: Christian Jürgens)

Da ich zwischendurch arbeiten musste, konnte ich leider nicht alle Einheiten besuchen. Insgesamt konnte ich aber von all meinen Trainings viel profitieren. Ein echtes Highlight war für mich die Einheit bei Toribio Sensei, der wieder einmal einen Fokus auf Zanshin und Spirit legte. Leider hatten zwei der hochgraduierten Karateka in dem Umfeld von Torsten und mir (einer von ihnen stellte sich später der Prüfung zum Yondan) das Trainingsziel weder verstanden, noch umsetzen können – sie plauderten und scherzten in einer Tour, während wir anderen versuchten, den Geist fokussiert zu halten. Sehr ärgerlich und sehr wenig Budo! Toribio Sensei war inhaltlich ein stückweit in die Fußstapfen von Ochi Sensei getreten, der ja in seinen Trainingseinheiten wesentliche Prüfungselemente aus Kihon und Kumite ausführen ließ. Zu unserer großen Freude bereicherte Ochi Sensei bei diesem Gasshuku viele Einheiten mit seiner Anwesenheit – wenn er auch persönlich leider keine Trainings mehr anleitete. Vor allem schienen es ihm die Einheiten unseres Freundes Andi Klein Sensei angetan zu haben, der zum ersten Mal als Gasshuku-Trainer dabei war: Ochi Sensei ließ es sich nicht nehmen, einige seiner Einheiten von Anfang bis Ende mitzuerleben.







Toribio brachte uns auf Touren!

Naka Sensei und Hirayama Sensei begeisterten natürlich durch japanisches Budo-Flair – wobei Torsten und ich das Gefühl hatten, dass sie sich in unserer Einheit ab 3. Dan sehr zurück gehalten hatten, da das Niveau der Gruppe keine Budo-Höhenflüge zuließ (siehe auch die Anmerkung zu Zanshin und Spirit weiter oben). Dafür konnten aber Unter- und Mittelstufe besonders von dem hochkarätigen Unterricht der beiden profitieren. Sehr ärgerlich nur, dass die "Schwarzgurt-Fan-Group" von Naka Sensei in den Trainings der Unter- und Mittelstufe regelmäßig die erste Reihe belegte und den Trainierenden dieser Gruppen dadurch die Sicht nahm. Es wurde in der Ausschreibung des Gasshuku extra

darum gebeten, nur in den für die jeweilige Graduierung gedachten Einheiten zu trainieren. Vielleicht kann das Gasshuku-Team oder können die jeweiligen Instructor*innen beim nächsten Mal intervenieren und Schwarzgurte, die in den Einheiten der Farbgurte nichts zu suchen haben, dort rausschmeißen – oder zumindest in die hinteren Reihen komplementieren? Darüber würden sich viele Karateka der Unter- und Mittelstufe, die ja alle einen üppigen Lehrgangsbeitrag gezahlt haben, wohl sehr freuen!



Besonders spannend war für uns Vergleichskampf der Stützpunkte – dies nicht etwa. weil sich der Stützpunkt West einen vorderen Platz hätte ausrechnen können. Dafür waren die anderen Stützpunkte 7U sehr mit erfahrenen höhergraduierten Kader-Athlet*innen (zum Teil A-Kader) besetzt. Klasse war aber, mit welcher Selbstverständlichkeit unsere Jugendlichen und jungen Erwachsenen sich präsentierten und ihre Leistungen zeigten. Die ein- oder andere Begegnung hätte sicherlich auch noch zu Gunsten des Stützpunktes West ausgehen können insgesamt war der fünfte Platz m.E. aber stimmig. Der Stützpunkt West wurde vertreten durch die Fujis Justus, Juli, Philipp und Kim sowie David und Eric vom Budosportcenter und Emily Mac Leod (Musashi Dalheim-Rödgen). Als Coach fungierte diesmal Torsten.



Stützpunkt NRW

Neu und richtig gut war die Kampfrichter*innen-Schulung am Mittwochnachmittag. Diese Ergänzung geht schon in Richtung Gestaltung anderer internationaler Lehrgänge, wie z.B. des Czech Gasshuku. Ich denke, wenn das DJKB-Gasshuku auch international

interessant bleiben möchte, sollten Ergänzungen wie diese Schulung weiteren Raum einnehmen. Torsten und ich nahmen zwar nicht aktiv teil, da das Seminar auf die Kampfrichtenden des DJKB bzw. Personen mit Kampfrichter*innen-Lizenz beschränkt war, wir konnten jedoch mit vielen anderen Interessierten von der Empore aus zusehen. Da auch diesmal wieder unsere Wettkämpferinnen und Wettkämpfer gefragt waren, um den Kampfrichtenden Gelegenheiten für Wertungen zu bieten, war auch der Nachmittag wieder sehr spannend! Besonders erwähnenswert war hier der Kampfgeist von Femke, die ja erst seit kurzem Mitglied des Nationalkaders ist.

Auch der informelle Teil kam natürlich wieder nicht zu kurz: Abends trafen wir Fujis uns für gemeinsame Essen beim "Italiener", im China-Lokal oder in einer Gartenklause. Ich denke, es war wieder ein sehr gelungenes Gasshuku und die meisten haben ihre Zimmer für 2024 in Baden Baden schon gebucht ©



Intensiver Kata-Trainingsworkshop mit Melissa Rathmann Sensei

Es ist immer eine große Freude, Melissa Rathmann auf Karate-Veranstaltungen zu begegnen! Die 30-jährige Ausnahme-Athletin begeistert nicht nur durch ihre freundliche Art, sondern vor allem auch durch die Präzision ihrer Techniken und durch ihre konsequente, beharrliche Arbeit an sich selbst und ihren Wettkampfzielen! Vor wenigen Wochen noch hatte ich das Vergnügen, beim Czech Gasshuku neben und mit Melissa trainieren zu dürfen. Die Exaktheit der Ausführungen ihrer Kata sind einerseits bewundernswert - aber auch beschämend, wenn man die eigenen Unzulänglichkeiten daneben sieht und spürt. Aktuell ist Melissa amtierende Kata-Europameisterin und vor einigen Jahren wurde sie im Team sogar Vize-Weltmeisterin!



Karate-Ausbildung ist wohl weltweit maßgeblich besetzt durch männliche Instructoren. Wie schön, dass mit Melissa nun nicht nur eine fachkundige und sympathische – sondern zudem noch eine auch aktuell sehr erfolgreiche junge Frau einen Trainingsworkshop bei uns geben konnte! Obgleich eine Krankheitswelle im Vorfeld leider für einige Absagen gesorgt hatte, konnten wir uns über gute besuchte Einheiten freuen. Besonders erfreulich war, dass einige Karateka auch weite Wege in Kauf genommen hatten, um bei Melissa zu trainieren: So waren einige Personen aus Gladbeck oder Bonn angereist und die weiteste Anfahrt hatte wohl unser Karatefreund Jens aus Magdeburg auf sich genommen.

Melissas Training ist ohne Umwege auf erfolgreiche Kata-Performance orientiert! Dies zeigt sich bereits beim viertelstündigen Warm-Up, welches gezielt auf die auszuführenden Kata vorbereitet und die Gruppe bei Temperaturen um die 30 Grad schon zum Kochen brachte. Im Anschluss wurde die Unterstufe in Bezug auf die Heian Yondan fit gemacht, während wir in Mittel- und Oberstufe uns mit der Kanku Dai beschäftigten. In beiden Einheiten lag ein großer Schwerpunkt auf der Hüftarbeit, wobei mir persönlich die Gyaku-Kaiten-Ausführungen besonders schwer fielen.

Aber Melissa ließ nicht locker und ließ uns Sequenzen der Kata immer und immer wieder wiederholen, bis sich die Bewegungsmuster allmählich in unsere Körper integrierten. Durch dieses intensive Training in Zusammenhang mit den tropischen Temperaturen waren wir wohl alle am Ende des Tages platt!





Dynamische Hüftarbeit war einer der Schwerpunkte des Workshops



Zusammen mit Jens und Melissa ließen Torsten und ich dann noch den Abend im Asia-Restaurant ausklingen.

Kreuzviertelfest 2023

Seit einigen Jahren ist unsere Karateschule fester Bestandteil des Programms beim Stadtteilfest des Kreuzviertels. Auch in diesem Jahr war uns das Wetter hold und wir konnten unsere Schule mit einer Rekordbeteiligung präsentieren! Die Weißgurte eroberten auf Anhieb die Herzen der Zuschauenden, bevor unsere Unterstufe mit einer atemberaubenden Heian Shodan und Kumite glänzte.

Als unsere starken Violettgurte den Vorplatz vor der Kreuzkirche betraten, war die Stimmung bereits auf Hochtouren. Unsere Oberstufe zeigte als Höhepunkt der Aufführung die Kata Nijushiho zunächst am Stück (präsentiert durch Kim) und anschließend als spektakuläre Anwendung, bei der so manche/r Karateka auf dem Boden landete!





Torsten bringt ein bisschen Ordnung in die Reihen ☺



Starke Heian Shodan von Gelb-, Orange- und Grüngurten



Absolut beeindruckend: unsere Violettgurte!



Spektakulär: unsere Oberstufe!

Prüfungen

Lehrgang mit Julien Chees

Zum 5. Kyu: Simone Domscheidt



Lehrgang mit Shihan Ochi und Thomas Schulze Sensei

Zum 5. Kyu: Falko Bartsch



Prüfungen intern Juni



sechs fröhliche Pandas nach der Prüfung



12 Füchse am Start ihres Karate-Do



Prüfung zum 9. Kyu: Kiki Schröer Till Hofmarksrichter Karl Schenk Jonas Becker-Kaiser Maximilian Bierstedt Rahma Bader Joscha Dirscherl Bruno Leehr Jan Schulz Leon Schlotthauer Helin Askin

Prüfung zum 8. Kyu: Emma Heidemeier Regina Wiedau Dorothee Höpfner Sania Bhatti Annette Seete Oskar Metzger Ben Splitthoff Anne Wenzel Elisa Berghaus Lars Lange Prüfung zum 7. Kyu: Fabian Melski

Prüfung zum 6. Kyu: Ivo Becker



Senior Goshin Karate – erste Prüfungen

Mitte Juni 2023 konnten wir Prüfungen ganz besonderer Art abnehmen: Vier unserer "Oldies" aus dem Karatekurs für Seniorinnen und Senioren legten ihre Prüfung zum 9. Kyu ab! Wir freuen uns mit ihnen! Das habt Ihr richtig gut gemacht! ⁽²⁾

Prüfung zum 9. Kyu:

Heribert Heinen Christiane Hohage-Hennig Monika Bongartz Helga Köhne



Dan-Prüfungen



Herzlichen Glückwunsch

Auf dem Gasshuku in Konstanz legte Justus seine Prüfung zum Shodan (1. Dan) ab. Torsten wurde zum Godan (5. Dan) geprüft. Beide bestanden mit Bravour

Dan-Taufe Justus Rudel

Es ist schon eine schöne Tradition bei uns geworden: Karateka, die ihren Weg bis zum 1. Meistergrad (Shodan) gegangen sind, unterziehen sich dem Ritual der Dan-Taufe: Ein schweißtreibendes Training der besonderen Art vereint alle, die mit dem oder der Karateka gemeinsam den Weg bis zum 1. Dan gegangen sind. Anschließend gibt es ein Gyaku-Tsuki-Ritual und es wird traditionell "angeklatscht". Schließlich bekommt die zu ehrende Person den ersten Kuro Obi (Schwarzgurt) von uns überreicht. Im Anschluss an die offizielle Feierlichkeit wird noch das ein- oder andere Glas mit oder ohne Alkohol erhoben und auf die Vergangenheit und die Zukunft angestoßen. Zusammen mit Justus feierten gut 30 kleine und große Karateka das bedeutende Ereignis.













Justus gehört mit 16 Jahren zu den jüngsten Dan-Prüflingen des DJKB. Das Ablegen der Shodan-Prüfung in diesem jungen Alter ist eine große Ausnahme und ein Zeichen des großen Einsatzes und Trainingsfleißes von Justus. Justus hat sich dadurch ausgezeichnet, dass er sich als Landes- und Bundeskaderathlet sowie als Trainer und Trainierender des Fuji San weit über das gewöhnliche Maß für Karate eingesetzt hat. Wir sind sehr stolz auf ihn und wünschen ihm für den weiteren Karate-Do viel Energie und Freude! Osu!





Erfolge

Deutsche Meisterschaft

Fuji San bei DM neunmal platziert! (Pressemeldung)

Mit 11 Startenden machte sich Trainer Torsten Uhlemann am Samstag (10.06.) auf den Weg nach Bochum zur Deutschen Meisterschaft im Karate, ausgerichtet durch den DJKB. Die Bilanz (zweimal Gold, viermal Silber und dreimal Bronze) bedeutete das bisher beste DM-Ergebnis der Karateschule.

Bereits in den Vorkämpfen zahlte sich die intensive Vorbereitung der letzten Wochen aus: Fast alle Fuji San Karateka qualifizierten sich für die Finals – zum Teil gleich mehrfach: im Einzelstart und im Kata- oder Kumite-Team.

Besonders erfolgreich war der Kampf-Tag für die beiden Domscheidt-Schwestern Femke (12 Jahre) und Annika: Femke siegte im Kata Einzel und konnte zusammen mit Caya Hanselle (14) und Emma Rybacki (12) den Titel im Kata Team sichern (synchroner Formenlauf). Die neunjährige Annika behauptete sich ebenfalls im Kata-Einzel ihrer Altersgruppe bei den Mädchen und fuhr mit der Silbermedaille nach Hause. Der gleichalte Johann Donath durchlief spannende Vorrunden im Kata Einzel der Jungen und erlangte ebenfalls den Vize-Titel seiner Altersgruppe.





Donath kam mit seinem Kata-Team zusammen mit Philipp Rehmsmeier und Christian Kampen (12 und 11 Jahre alt) ebenfalls auf Platz zwei.

Bei den Damen ab 18 Jahre stach die Bundeskaderathletin Juliane Drop mit ihren Leistungen hervor und holte zusammen mit Kim Dissel (ebenfalls Fuji San) und Sophie Willuweit aus Magedburg im Kata Team Platz zwei. Im Kumite Team reichte es für Bronze – hier kämpfte Drop im Team mit Willuweit und der Wattenscheiderin Kani Liebau. Zwei weitere dritte Plätze sicherten sich Christian Kampen und Kim Dissel im Kumite.

Bundeskaderathlet Justus Rudel startete im Kumite und Kata mit beeindruckenden Vorrundenkämpfen, musste sich dann aber in den weiteren Runden geschlagen geben. Auch der neunjährige DM-Neuling David Suermann fuhr unplatziert heim.



Im wahrsten Sinne des Wortes: Überfliegerinnen! Caya, Emma, Femke mit Heian Godan



Juliane mit starkem Kiai! Foto: Alexander Raitz von Frentz

Nakayama Cup Krefeld 17.6.23

Fujis räumen auch in Krefeld kräftig ab! (Pressemeldung)

Beim 31. Nakayama Cup in Krefeld waren die "Fujis" wieder stark! Diesmal wurden auch Wettkämpfer*innen ermutigt, einmal außerhalb des eigenen Dojos Wettkampferfahrung zu sammeln, die bisher nur bei internen Vergleichskämpfen gestartet waren - oder gar ihr allererstes Wettkampferlebnis hatten. Die Neulinge fuhren allesamt mit vielen neuen Erfahrungen heim - allerdings ohne Platzierungen.

Zwei großartige erste Plätze sicherte sich der 16-jährige Nationalkader-Athlet Justus Rudel, der im Kata Einzel und Kumite Einzel auf Rang 1 kam. Johanna Siedenstein (10 Jahre alt), die als Orangegurt bereits bei der Westdeutschen Meisterschaft in Pulheim siegreich war, erlangte den ersten Platz in Kata Einzel, den zweiten in Kumite Einzel und einen dritten (zusammen mit Annika Domscheidt und Christian Kampen) im Kata Team!

Fuji San war auch im Kata-Team und Kumite-Team ab Violett-Gurt in der Mittelstufe großartig: Femke Domscheidt, Caya Hanselle und Emma Rybacki gewannen Gold in beiden Team-Wettkämpfen. Da so junge Braungurte selten sind, musste die 12-jährige Femke im Einzelstart in einer höheren Altersklasse starten - und schaffte es dennoch auf Platz 3!

Emma konnte sich zusätzlich im Kumite-Einzel Platz der Violettgurte Platz 3 sichern und ebenfalls Platz 3 im Kumite Einzel schaffte der neunjährige David Suermann.

Für die Statistik 😕: 5 x Gold, 2 x Silber, 4 x Bronze



Karate: Starker DM-Auftritt der Fuji-San-Aktiven

Neun von elf springen aufs Treppchen



Eine starke Truppe: Caya Hanselle, Annika Domscheidt, Emma Rybacki, Johann Donath, Femke Domscheidt, Philipp Rehmsmeier und Christian Kampen mit Trainer Torsten Uhlemann

MÜNSTER. Mit elf Aktiven war ren mit Silbermedaillen nach Fuji-San-Karateschule Hause. Donath war auch im mit Trainer Torsten Uhle- Team erfolgreich und ermann zu den Deutschen kämpfte sich zusammen mit Meisterschaften nach Bo- Philipp Rehmsmeier (12) und Philipp Rehmsmeier (12) und chum gereist, neun davon Christian Kampen (11) den schafften den Sprung aufs zweiten Platz. Bei den Frauen ab 18 konnten Juliane Drop Femke Domscheidt (12 Jah- und Kim Dissel die Vizemeisre) siegte im Kata-Einzel so- terschaft sichern. Bronzemewie an der Seite von Caya daillen gewannen Christian Hanselle (14) und Emma Ry- Kampen, Kim Dissel und Jubacki (12) im Team. Ihre liane Drop. Damit stellte der Schwester Annika (9) und der Verein aus Münster nachgleichaltrige Johann Donath drücklich seine Wettbebehaupteten sich im Einzel werbsfähigkeit auf nationaler Foto: Fuji San ihrer Altersgruppen und fuh- Ebene unter Beweis.

WN, 13.6.23

Erfolge für Fujisan-Karateka

Karate ■ Große Erfolge feierte der Fujisan Münster bei einem Karate-Wett-kampf in Krefeld. Zwei bemerkenswerte erste Plätze sicherte sich der 16-jährige Nationalkader-Athlet Justus Rudel, der im Kata Einzel und Kumite Einzel auf Rang eins kam. Johanna Siedenstein (10) Jahre alt), die als Orangegurt bereits bei der Westdeutschen Meisterschaft in Pulheim

siegreich war, erlangte den ersten Platz im Kata Einzel, den zweiten im Kumite Einzel und einen dritten (zusammen mit Annika Domscheidt und Christian Kampen) im Kata-Teamwettbewerb. Weitere Spitzenplatzierungen für die Delegation aus Münster sammelten Femke Domscheidt, Caya Hanselle, Emma Rybacki und David Suermann.



Erfolgreich in Krefeld: die Karateka von Fujisan

Foto: Fujisan

Sonstiges

Kindgerechter Eigenschutz im Fuji San

Am 06. Mai gabs kindgerechten Eigenschutz im Fuji San! Eine ganz starke Truppe Kids und zwei Mütter erhielten in zweieinhalb Stunden einen Einblick unser sechsstufiges Eigenschutzkonzept: 1. Aufmerksamkeit, 2. Vermeidung/Flucht, 3. Kommunikation, 4. Deeskalation, 5. Selbstbehauptung, 6. Technischer Eigenschutz. Wir lernten spielerisch Grenzen kennen und setzen, schulten die Stimme und das "Weglauf-Vermögen" und probierten Schlagen und Treten an Schlagkissen und am Sandsack aus. Das ganze wurde ergänzt durch einige Kampf-Spiele, so dass es laut Feedback-Runde für alle ein toller Nachmittag war!





Budo

Was ist Budo?

Der Begriff Budo 武道 ist der Oberbegriff vieler asiatischer Kampfkünste. Hierunter fällt nicht nur unser Karate Do, sondern fallen beispielsweise auch Judo, Aikido, Kendo, Kyudo. Als deutsche Übersetzung wird meist "Militär-Weg" oder "Kriegs-Weg" genannt. "Bu" steht für das Kriegerische, Kämpferische (vergleiche auch "Bushido = Weg des Kriegers/der Kriegerin"). Bei den beispielhaft genannten Kampfkünsten fällt auf, dass alle den Wort-Teil "Do" beinhalten. Das Kanji Do hat allgemein die Semantik des Wortes "Weg". Neben der Kampftechnik oder neben Aspekten der Selbstverteidigung ist in allen Budo-Arten daher auch eine innere Do-Lehre, eine besondere Philosophie, enthalten. Abzugrenzen vom Budo ist der Begriff des Bujutsu, bei dem das Ziel, der Effekt von Techniken im Vordergrund steht. Im Budo ist hingegen der Weg/der Prozess, das Ziel. Das Ergebnis ist eher nebensächlich. Man könnte auch sagen, dass das Bemühen stärker bewertet wird als die Leistung. Wer die vorangegangene Ausgabe des Fuji Dayori gelesen hat, erinnert sich vielleicht an unsere Artikel zum Thema Gürtelprüfung/Graduierung: Karateka, die sich auf "das sichtbare Weiterkommen" im Hinblick auf Gürtelprüfungen fokussieren, werden auf dem Karate Do dazu angehalten, von der Zielfokussierung abzulassen und sich eher auf ihren inneren Entwicklungsprozess zu konzentrieren.

Der Begriff des Budo kann noch auf andere Weise interpretiert werden und zwar als die Idee "das Schwert zu stoppen". Budo soll nach dieser Idee die Fähigkeit der Selbstkontrolle schärfen und letztendlich zu einer friedvollen Art der Selbstverwirklichung führen. Diese Idee ist auch historisch begründet, da Budo sich in dieser Form in der vergleichsweise friedlichen Epoche Japans zur Edo-Zeit entwickelt hatte (zwischen 1603 und 1868): Japan war in dieser Zeitspanne innerlich befriedet und die Kriegerkaste der Samurai kultivierte das Üben der Kampfkünste zum Zwecke der Selbst-Schulung. Zudem wuchs der Einfluss des Zen zu dieser Zeit und trug dazu bei, dass sich aus dem überlebensnotwendigen Kämpfen Kampfkünste entwickelten.

Da Budo prozess- und nicht zielorientiert ist, gehören streng genommen alle Trainingsformen, die auf Wettkampferfolge hinzielen, der Lehre nach nicht zum Budo. Diese fallen unter den Begriff Kampfsport. Bezeichnungen wie Budo-Sport – also eine Vermischung von Budo und Sport - machen der Lehre nach keinen Sinn, da sie in sich widersprüchlich sind.

Im Rahmen der Budopädagogik-Ausbildung, die ich zur Zeit durchlaufe, wurden sechs Wesensmerkmale des Budo vorgestellt: Bu, Do, Dojo, Reigi, Shitei, Zen.

Unter Bu sind (wie bereits oben erwähnt) kriegerische, kämpferische Aspekte zu verstehen. Hierbei kann es sich um Randori oder Kumite im Rahmen einer Übungsstunde handeln.

Das Wesensmerkmal Do ist als Weg, Entwicklung, Prozessorientierung zu verstehen. Hiermit ist der permanente Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung zu verstehen. Der Do hört streng genommen niemals auf! Menschen, die Karate allein mit dem Ziel trainieren, "den schwarzen Gürtel zu bekommen", machen vermutlich kein Karate Do.

Denn der Do hört ja nicht mit dem der Stufe "Schwarzgurt" auf (manche behaupten sogar, er finge dann erst richtig an ©).

Unter dem Begriff Dojo kann zunächst einmal die Übungshalle verstanden werden, ein "Tempel", in dem Personen in einem geschützten, möglichst ablenkungsfreien Rahmen die Weg-Lehre üben können. Das Dojo sollte möglichst nach traditionellen japanischen Aspekten gestaltet sein. Dies sind Einflüsse aus dem Zen und aus dem Shintoismus sowie aus dem Konfuzianismus und dem Feng Shui. Zu den Gestaltungselementen des Dojo zählen Elemente wie Shomen oder Kamidana. Unser Dojo in der Hall of Sports würde einer kritischen Beurteilung im Hinblick auf ein Budo Dojo wohl nicht standhalten – zu groß ist der Sporthallen-Charakter und vor allem die Nebengeräusche aus den Kursen oder von den Trainierenden im Fitnessbereich wären sehr störend. Auch die Shomen-Seite, die bei uns nur aus Fotos der Senseis Funakoshi und Nakayama besteht, würde dem Shomen in einem Budo Dojo nicht gerecht.

Dojo ist aber auch die Gemeinschaft der Übenden als "Gemeinschaft Gleichgesinnter", also auch die Personen, die sich hier zum Üben treffen, werden als Dojo bezeichnet.

Für das Üben kriegerischer, gegebenenfalls auch tödlicher Techniken müssen bestimmte Vorgaben gelten, damit wir uns nicht gegenseitig verletzen. Diese Vorgaben sind als Reigi Wesensbestandteil des Budo. Unter Reigi fallen alle Regeln, Routinen, Rollen und Rituale, die wir im Dojo praktizieren, wie beispielsweise das Verneigen beim Betreten und Verlassen des Dojos, das Verneigen vor der Trainingspartnerin oder dem Trainingspartner, das geordnete Aufstellen der Graduierung nach, das respektvolle Verhalten der Lehrerin oder dem Lehrer gegenüber und natürlich auch die Karate-Bekleidung in Form des Dogi. Aus diesem Grund ist es für mich nicht akzeptabel, wenn Übende (auch Kinder) mit bunter Sportkleidung, bunten T-Shirts, Ballett-Kleidern und was ich nicht noch alles gesehen habe, zur Übungsstunde kommen. Die Kleidung eines/einer Budoka hat in unserem Dojo der weiße Anzug zu sein – in der Probezeit eine lange Hose und ein weißes Oberteil. Die äußere Ordnung der Kleidung soll langfristig die innere Ordnung widerspiegeln.

Shitei bezeichnet die Beziehung zwischen Lehrer*in und Schüler*in. Hier ist ausdrücklich der Begriff Trainer/Trainerin zu vermeiden, wenn es um Budo, also die Weg-Kunst geht. Ein Trainer, eine Trainerin bereiten vordergründig auf ein bestimmtes Ziel vor, wie etwa einen Wettkampf. Hier wird an Technikpräzision gearbeitet mit dem Ziel, bei einer Vorführung zu überzeugen, bei einem Wettkampf zu gewinnen. Ein Budo-Lehrer oder eine Budo-Lehrerin unterstützt hingegen in erster Linie die persönliche Entwicklung auf dem Do. Hier geht der Blick eher nach innen. Die Außenwirkung spielt eine untergeordnete Rolle. Bei uns im Dojo sind wohl beide Elemente zu finden und werden, wie ich finde, nicht im Gegensatz zueinander, sondern durchaus ergänzend praktiziert. Legt man die in der Literatur zu findende Definition des Budo-Begriffes zugrunde, kann in einem Budo-Dojo nur eine sehr geringe Anzahl von Schülerinnen und Schülern in seinem sehr persönlichen Verhältnis zwischen Lehrer*in und Schüler*in unterrichtet werden. Dies ist sicherlich auch historisch bedingt, da im Japan der Edo-Zeit Budo vor allem innerhalb von Familien oder familiär geführten Dojos praktiziert wurde. Damals war Shitei oftmals eine 1 zu 1 Beziehung zwischen zwei Personen und daher sehr persönlich und intim. Diese Form des Budo ist heute sehr selten. In jedem Fall hat Budo (auch wenn es in größeren Gruppen unterrichtet wird) durch Shitei immer auch eine sehr persönliche

Komponente. Shitei ist immer eine "von-Herz-zu-Herz"-Beziehung und geht weit über eine reine "Mitgliedschaft im Sportverein" hinaus. Zum Shitei gehört das bedingungslose Vertrauen in den oder die Sensei. Diskussionen während des Unterrichts oder Verweigerungen werden üblicherweise nicht geduldet. Den Anweisungen der oder des Sensei ist unbedingt Folge zu leisten.

Das letzte Wesenselement des Budo ist Zen. Bei diesem Begriff kommt den meisten Lesenden vermutlich spontan die Phase der Kurzmeditation vor Augen, die wir zu Beginn und am Ende einer Übungsstunde praktizieren. Aber Zen ist viel mehr! Zen ist Bewusstheit, Achtsamkeit, "in-dem-Moment-Sein". Der Zen-Aspekt des Karate-Do beginnt bereits vor dem Verneigen an der Dojo-Schwelle: Schon das achtsame Abstellen der Schuhe, das Aufhängen der Jacke vor dem Dojo gehört dazu. Wir können auch noch weiter vorher anfangen: Schon zu Hause wird darauf geachtet, den Körper gereinigt und mit kurzen Finger- und Fußnägeln auf das Üben vorzubereiten. Ist der Dogi sauber? Sind die Füße gewaschen? Bei weiterem Nachdenken kommen hier immer weitere Aspekte zum Vorschein. Das ganze Leben kann Zen sein – die Art, wie ich mich ankleide, esse, zur Schule oder Arbeit fahre oder gehe, wie ich arbeite, anderen Menschen begegne, mein Haus putze oder mein Zimmer aufräume – Zen kann wirklich immer und überall praktiziert werden. Wie wird Zen konkret im Karate-Unterricht umgesetzt? Bei den Übungen ist es das Ziel, das eigene Ego klein zu halten. Das ist auch ein Grund, warum bereits unsere Karate-Kinder lernen müssen, während des Unterrichts auf Essen und Trinken zu verzichten. Sportphysiologisch wären regelmäßige Trinkpausen ganz sicher vernünftig. Da Karate Do aber kein Kampfsport ist, sondern Kampfkunst, muss hier von klein auf geübt werden, kleinliche innere Bedürfnisse zu kontrollieren und ihnen nicht blindlinks nachzugeben. Aber auch während der Übungen selbst muss ein Budoka sein Ego kontrollieren Hierzu ein Beispiel: Kürzlich unterrichtete ich in einer Übungsstunde Bunkai der Heian Nidan. Hierbei wird die Kata (Formenlauf) analysiert, also in verschiedene Sequenzen zerlegt, die dann mit einem Partner oder einer Partnerin als Kumite-Übung ausprobiert werden. Sinn und Zweck ist es, die Kata zu verstehen und sie fortan mit einem vertieften Bewusstsein auszuführen. Zwei Teilnehmer übten miteinander mit großer Kraft und stets mit dem Bemühen, einander zu treffen, zu übertrumpfen. Diese Begegnung hatte zweifellos auch einen freudigen und kämpferischen Aspekt – allerdings konnte vor lauter Enthusiasmus, weil jeder der beiden mit dem Gedanken an Sieg oder Niederlage beschäftigt war, die Übung nicht richtig ausgeführt werden! Den beiden ging es in dem Moment nicht (nur) um das Verständnis der Kata, sondern (auch) um den "Sieg" über den Trainingspartner. Ich schritt daher ein, und wies darauf hin, dass, um die Kata zu verstehen, zunächst das eigene Ego "ausgeschaltet" und auf die Übung fokussiert werden muss.

Mir ist bewusst, dass diese drei Textseiten nur einen sehr kleinen Einblick in die Budo-Idee verschaffen können. Man könnte "Bände" darüber schreiben. Oder man macht sich selber auf seinen ganz persönlichen "Do" und erlebt Budo im Dojo. In unserem Dojo am Nienkamp ist die Atmosphäre für Budo meist durch die Geräusche aus den Nachbarräumen der Hall of Sport unter erschwerten Bedingungen umsetzbar. Daher wird es in Kürze ein weiteres Fuji San Dojo mit dem Schwerpunkt Budo geben, in dem wir in ruhigerer Atmosphäre vor allem auch das Zen-Element mehr erleben können.

Hier noch ein paar Literaturtipps zum Thema Budo:

Andreas F. Albrecht: "Dojokun: Die Ethik des Karate-do"

Taisen Dehimaru-Roshi: "Zen in den Kampfkünsten Japans"

Eugen Herrigel: "Zen in der Kunst des Bogenschießens"

Terrence Webster Doyle: "Karate – Die Kunst des leeren Selbst"

Werner Lind: "Budo"

Eiji Yoshikawa: "Musashi"

Dave Lowry: "Das Wesen des Budo"

Dave Lowry: "Der Weg zur Stille"

Dave Lowry: "Im Dojo"

Dave Lowry: "Pinsel und Schwert"

Diese Auflistung ist bei weitem nicht abschließend und wenn Ihr Euch auch literarisch auf den Karate Do macht, werdet Ihr zahllose weitere Buch-Schätze entdecken ©

Mein Budo

In der Ausbildung zur Budopädagogin/zum Budopädagogen wurden uns die Elemente des Budo vorgestellt: Bu, Do, Dojo, Reigi, Shitei, Zen. Gegenüber einigen Budo-Elementen empfinde ich Widerstand und würde sie abwandeln. Aber darf ich das? Muss Budo nicht unveränderlich sein, weil es eine Kultur ist und alten Traditionen entspricht? Es lohnt sich m.E., in diesem Zusammenhang die Frage zu stellen, was genau Kultur ist. Interessant ist es weiter, einen Blick auf die japanische Kultur zu werfen und einen Vergleich mit der bei uns gelebten Kultur heranzuziehen.

Kultur ist "...ein von mehreren Menschen geteiltes Programm für bestimmte Muster (im Denken, Wahrnehmen, Fühlen, Handeln, in Konzepten, Praktiken, Problemlösungen etc.) und gleichzeitig ist es ein Mittel, Unterschiede zu anderen Kulturen auszudrücken und festzulegen." (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 5). Es ist hier nicht nur Kultur im Sinne nationaler Herkunft gemeint. sondern auch die des Berufs, des Geschlechts, des Unternehmens oder Dojos, in dem die Menschen arbeiten oder lernen/unterrichten (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 5). Kultur ist niemals ein endgültiges Ergebnis, sondern entwickelt sich immer fort, weil Menschen ständig ihre Umwelt interpretieren und versuchen, in ihr einen Sinn zu sehen und angemessen mit ihr und den Mitmenschen umzugehen. Dieser Interpretationsansatz hat viel mit der Vergangenheit der Menschen zu tun und mit dem ieweiligen Kulturraum (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 6). Bei Kultur geht es im Gegensatz zur Geschichte nicht um die Speicherung, sondern um die Nutzung von Traditionen. Und in der Nutzung von Traditionen liegt auch die Möglichkeit zum Wandel (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 7). Über diese Erkenntnis bin ich sehr dankbar.

Die japanische Kultur ist unter anderem geprägt durch konfuzianische Ethik. Hier gelten entsprechend der fünf Kulturdimensionen Hofstedes folgende Attribute (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 27):

- hohe Machtdistanz
- Maskulinität
- starke Unsicherheitsvermeidung
- hohe Langzeitorientierung
- Kollektivismus

Die hohe Machtdistanz spiegelt sich im Budo durch die klare Hierarchie und Strenge wider. Da ich quasi mit Karate aufgewachsen bin, kann ich mich dieser Form des Budo bis zu einem gewissen Grad ... jetzt fehlen mir die Worte ... ist es wirklich ein Unterwerfen? Ist es ein Ausliefern? Vermutlich müsste es genau eines dieser beiden Worte sein. Ich kann mich also bis zu einem gewissen Grad unterwerfen, wenn ich weiß, dass die Machtposition des Meisters oder der Meisterin nicht missbraucht wird und die Forderungen nicht willkürlich sind. Ich muss einen gewissen Sinn und ein Wohlwollen hinter den Forderungen erkennen oder zumindest ahnen und spüren.

Und die Hierarchie endet bei mir mit Ende der Übungsstunde. Ich habe wahrgenommen, dass dies nach der in der Ausbildung vorgestellten Budo-Idee anders ist und zum Beispiel auch beim abendlichen Bier am Lagerfeuer auf Hierarchien gepocht wird ("Der Schüler muss sich sein Bier selbst holen, ein Meister-Schüler darf es ihm nicht bringen."). Dies passt gut zur japanischen Kultur und vermutlich auch zu anderen asiatischen Kulturen – eben überall dorthin, wo die Kultur eine hohe Machtdistanz aufweist. Mir persönlich geht dies zu weit und ich empfinde dies als übergriffig in meinen privaten Bereich hinein – sowohl als Sensei, als auch als Schülerin. Eine starke Hierarchie und strenge Regeln können bis zu einem gewissen Grad den Charakter von Schülerinnen und Schülern fördern, Achtsamkeit und Wertevermittlung unterstützen, für Klarheit und Ordnung sorgen – sie können aber auch zerstören und zu Gewalt und Missbrauch führen. Ich hatte in einer beruflichen Weiterbildung, die ich leitete, kürzlich unter den Teilnehmenden einen jungen japanischen Mann. Wir sprachen in der Gruppe über Gewalterfahrungen und er erzählte, dass er vor nicht allzu langer Zeit in seiner Kindheit und Jugend in der Schule in Osaka regelmäßig von Lehrern geschlagen wurde. Diese "Züchtigung" habe zum Unterricht "dazu gehört" und er habe darunter sehr gelitten. Mit seinen Eltern habe er darüber nicht sprechen können – die hätten ohnehin wohl das Verhalten des Lehrers unterstützt. Gewalt jeder Art sollte jedoch meiner Meinung nach auch im (Budo-)Unterricht unbedingt vermieden werden

Eine hohe Machtdistanz geht meist mit einem autoritären Führungsstil einher. Dieser "zeichnet sich durch direktives, autokratisches, hierarchisches und autoritäres Verhalten der Führungskraft" aus (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 54). Diesem Führungsstil liegt die Idee zugrunde, dass Menschen ungleich sind und dass die bestimmende Person die klügste ist mit den effektivsten Methoden. Im Extremfall kann dies zu einem Absolutismus führen. Hierarchie bedeutet im beruflichen Alltag Japans beispielsweise, dass Angestellte vor dem Boss im Büro erscheinen und es nicht vor diesem verlassen sollten. Das Verlassen erfolgt dann nicht selten in Richtung einer Bar, in der die Angestellten ihre "Qualitäten" unter Beweis stellen müssen, in dem sie sich bis zur Besinnungslosigkeit betrinken. So eine Kultur kann und will ich nicht leben oder fördern.

Die japanische Kultur ist zudem geprägt von Maskulinität. Diese zeichnet sich durch ein hohes Durchsetzungsvermögen aus. In femininen Gesellschaften verhalten sich die Mitglieder eher beziehungs- und kooperationsorientiert. Beide Kulturen können Gemeinwohl und Fürsorge zum Inhalt haben aber in maskulinen Kulturen ist dies stark den Geschlechterrollen zugeordnet (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 27). Dies hat z.B. in Japan zur Folge, dass Frauen sich auch heute noch – trotz Schulausbildung und Studium

– nach einer Heirat in erster Linie um den Haushalt eines Paares kümmern, um die Pflege der Kinder und der alten Eltern. Für mich als Frau ist ein streng maskuliner Führungsstil nicht erstrebenswert und es muss ein anderer Budo-Führungsweg möglich sein, bei dem ich mit meiner persönlichen (weiblichen) Konsequenz und Autorität anleiten und führen kann, so dass ich als Sensei authentisch bin. Ich denke, dass ich in unserem Dojo schon ein gutes Konzept lebe. Leider habe ich bisher Budo-Literatur ausschließlich von männlichen Autoren gefunden, so dass mir hier wissenschaftliche/literarische Inspiration fehlt.

Eine weitere Kulturdimension asiatischer Kulturen ist das Prinzip der Unsicherheitsvermeidung: Menschen in diesen Kulturen haben häufig Probleme damit, wenn Situationen eintreten, auf die sie nicht vorbereitet sind oder deren Anforderungen unklar oder gar widersprüchlich sind. Daher schätzen sie es sehr, wenn möglichst viele Dinge klar geregelt sind. Personen, die im Gegensatz dazu in Kulturen mit niedriger Unsicherheitsvermeidung aufgewachsen sind, haben eher eine hohe **Ambiquitätstoleranz** Improvisationstalent (Kumbruck und Derboven, 2015, S. 27). Sie benötigen nicht viele Regeln, sind eher gewohnt, selbst zu entscheiden und zu improvisieren. Regeln werden oftmals als einengend empfunden und erzeugen ggf. sogar Misstrauen gegenüber den Personen oder Institutionen, die die Regeln aufgestellt haben und die Durchführung überwachen, Verstöße sanktionieren. Meine Eltern gehörten der Kriegs- und Flüchtlingsgeneration an und waren schon deshalb wahre Improvisationstalente. Gleichwohl weiß ich klare Regeln und Strukturen zu schätzen und bin der Ansicht, dass es einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft hat, wenn Strukturen und Regeln sowie entsprechende Konsequenzen bei Verstößen den Alltag gestalten. Meine Erfahrung ist, dass viele Menschen – vor allem auch Kinder oder traumatisierte Personen – sehr dankbar sind über einen strukturierten Budo-Unterricht mit gleichförmigen Abläufen und verlässlichen Regeln. Die im Budo aufgestellten Regeln sollten m. E. klar definiert und nachvollziehbar sein. Sie sollten nicht überflüssig oder übermäßig sein und dürfen auf keinen Fall schikanieren oder erniedrigen.

Kulturen mit Langzeitorientierung streben langanhaltende Lösungen und Prozesse an. Dies passt m.E. sehr gut zum Konzept des Budo, da hier der langfristige Lernprozess zählt und nicht der schnelle Graduierungs- oder Wettkampferfolg. Diese unserem schnelllebigen Alltag entgegenstehende Ausrichtung sehe ich als sehr positiv im Hinblick auf den Do an. In diese Langzeitorientierung passt auch die Praxis der Zen-Meditation, bei der man vollkommen absichtslos einfach "nichts" tut, bei der der Geist zur Ruhe kommen kann.

Schließlich bleibt noch der Aspekt des Kollektivismus. Kollektivistisch geprägte Kulturen zeichnen sich durch Gruppenbildung aus. Die Mitglieder einer Gruppe unterliegen der Verpflichtung gegenseitiger Unterstützung und Hilfeleistung. Kinder wachsen in "Wir"-Begriffen auf. In Japan ist die Kultur kollektivistisch ausgeprägt. Es ist bewundernswert, mit welcher Selbstverständlichkeit nach einem Erdbeben und Taifun die Menschen mit anpacken, damit am nächsten Morgen die Züge wieder pünktlich (!) fahren und der Alltag in weiten Teilen des Landes scheinbar unbeeinträchtigt weiter geht (eigene Beobachtung nach dem Taifun Hagibis im Oktober 2019). Zusammenhalt, aufeinander Achten, Hilfeleistung und Zivilcourage sind hohe Werte, die durch Budo vermittelt werden können. Allerdings hat zu einem hohen Grad ausgelebter Kollektivismus auch seinen Preis: Menschen, die versuchen, sich von den Normen einer Gruppe zu distanzieren, fallen auf und werden sanktioniert. Burnout und Depressionen sowie das Ausleben der Abweichungen von der Norm in Subkulturen sind in Japan leider keine Seltenheit. Aus dem Leben allein für die Gemeinschaft wird im Geheimen ausgebrochen, weil der psychologische Drang Selbstverwirklichung Raum finden muss. Die Suizidrate liegt vielleicht auch aus diesem Grund in Japan im weltweiten Vergleich auf Rang 26 (Deutschland: 42) (Wikipedia, Suzidrate nach Ländern, 2023). Der auch im Budo gelebte Kollektivismus sollte daher achtsam gelebt werden. Vor dem Ein- und Unterordnen sollte die Persönlichkeit eines Schülers oder einer Schülerin stark genug sein, um den Kampf mit dem Ego aufzunehmen und das "kleine Ich" zugunsten der Gemeinschaft möglichst klein zu halten. Das Unterordnen sollte aus freien Stücken und mit Freude geschehen. Dies kann sich in stark ausgeprägten Hierarchien schwierig gestalten, da dann möglicherweise nicht alle Gruppenmitglieder füreinander da sind, sondern z.B. Niedriggraduierte den Höhergraduierten "zu Diensten" sein müssen. In meinem Dojo achte ich daher darauf, dass ich mich z.B. bei anstehenden Arbeiten nicht herausnehme, sondern mich beim gemeinsamen Soji oder anderen Aufgaben beteilige. Dies ist m.E. eine deutliche Abweichung der ursprünglichen Budo-Idee, die meiner Meinung nach aber notwendig ist, um diesen Aspekt authentisch umzusetzen. Zusammenfassend sieht mein Budo unter Berücksichtigung der fünf Kulturdimensionen daher so aus:

- Eine Machtdistanz, die geprägt ist durch Hierarchie und Strenge bzw. Konsequenz, die aber nicht autoritär ist und ohne Willkür/Unterdrückung auskommt. Die hierarchischen Strukturen gelten für die Dauer der Übungsstunden. Abseits davon gelten die unserer Gesellschaft üblichen Respekt-und Höflichkeitsregeln.
- Abkehr vom rein maskulinen Führungsstil! Als Frau muss ich weiblichen Budo gehen und leben dürfen.
- Unsicherheitsvermeidung durch Regeln und Strukturen, die klar definiert und nachvollziehbar sind und nicht schikanieren oder erniedrigen die vier R des Reigi (Rollen, Regeln, Routinen und Rituale) bilden hier die feste Grundlage.
- Langzeitorientierung, die den Geist zur Ruhe bringt hier kommen Prozessorientierung und meditative Aspekte des Budo zur Geltung

• Kollektivismus mit gegenseitiger Unterstützung und Hilfeleistung, die alle Mitglieder einbezieht und freiwillig und mit Freude geschieht - hierdurch ergibt sich die Möglichkeit zu wachsen, um anschließend freiwillig den Kampf mit dem eigenen Ego aufzunehmen, um dies zugunsten der Gemeinschaft klein zu halten.

Kumbruck und Derboven. (2015). *Interkulturelles Training* (3. Aufl.). Springer Berlin / Heidelberg.

Scott Langley. (2014). Karate Stupid. Amazon Distribution.

Werner Lind. (2004). Der geistige Weg der Kampfkünste (5. Aufl.). Barth Verlag.

Wikipedia, Suzid nach Ländern. (2023). Abgerufen 14. März 2023, von https://de.wikipedia.org/wiki/Suizidrate nach Ländern