



## Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der  
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 1 (Dezember 2013)

## Inhalt

Titel .....	Seite 1
Inhalt und Impressum .....	Seite 2
Konichi wa! .....	Seite 3
Training in der Karateschule Fuji San – warum? .....	Seite 4
Trainerin und Trainer .....	Seite 6
Eindrücke vom Eröffnungstag .....	Seite 8
Intensiv-Trainingstag .....	Seite 17
Frankfurter Randori .....	Seite 22
Geburtstag in der Karateschule .....	Seite 25
Selbstverteidigung für Demenzbegleiter/innen .....	Seite 27
Karate Do – Torstens Weg .....	Seite 29
Presse .....	Seite 31
Guter Stoff! – Unsere Kapuzenjacken sind da! .....	Seite 32
Prüfungen .....	Seite 33
Termine .....	Seite 34
Werbung .....	Seite 35

Fuji Dayori – Neues vom Fuji – das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler  
Auf dem Draun 79, 48149 Münster  
☎ 0251/ 82715  
eMail: [andreaheusler@t-online.de](mailto:andreaheusler@t-online.de)

## Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

ist es wirklich erst zwei Monate her, dass wir den Trainingsbetrieb in unserer **Karateschule Fuji San Münster** aufgenommen haben? In diesen Wochen wurden auf jeden Fall schon viele **Tsukis** im neuen Dojo ausgeteilt, ist viel **Schweiß** auf den Parkettboden getropft, konnten wir viele Karatefreunde bei uns begrüßen und haben zahlreiche **Kiais** die Trainierenden im angrenzenden Fitnessstudio erschreckt. Nun ist es Zeit für ein erstes **Fuji Dayori** – die erste Ausgabe unseres Mitglieder-Magazins!

Über das **Fuji Dayori** halten wir Sie, halten wir Euch regelmäßig auf dem Laufenden bezüglich unserer Angebote und Trainingsstunden, über Prüfungstermine und –ergebnisse, über Lehrgangstermine, -besuche oder –fahrten, über interessante Trainerinnen und Trainer oder einfach mal über unsere Trainingskonzepte und Sportprogramme.

In unserer ersten Ausgabe berichten wir natürlich zuerst einmal über unseren Eröffnungstag. Außerdem stellen wir unser Trainingsprogramm vor und informieren über die ersten Events und Termine der Karateschule Fuji San Münster:

- Intensiv-Trainingstag mit Landesstützpunkttrainer Andreas Klein
- Selbstverteidigungs-Workshop für Demenzbegleiter in Ahlen
- Karate- und Selbstverteidigungsgeburtstage in der Karateschule Fuji San Münster

Zudem ließ es sich Torsten Uhlemann nicht nehmen, einen kleinen Rückblick auf das 1. Frankfurter Randori zu ermöglichen – einen Karatelehrgang, auf dem speziell der (Frei)Kampf trainiert wurde.

Des weiteren findet Ihr einige wichtige Karate-Termine für 2014 – und noch vieles mehr .... schaut einfach mal rein!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen!

Andrea und Torsten

## Training in der Karateschule Fuji San Münster – warum?

In der Karateschule Fuji San Münster wird traditionelles Shotokan Karate trainiert. Wir bieten Training für verschiedene Gruppen an:

### **Training für Anfänger:**

Die ersten Anfänger haben bereits den Weg in unser abendliches Training gefunden und sind auf einem guten Weg, bald die erste Gürtelprüfung absolvieren zu können. Durch die Integration in die regulären Trainingsgruppen ist es möglich, von Anfang an ein Gefühl dafür zu bekommen, „wohin die Reise geht“.

### **Training für Wiedereinsteiger:**

Anlässlich der Eröffnung der Karateschule Fuji San Münster fanden zahlreiche Wiedereinsteiger den Weg zurück zum Karate! Besonders erwähnenswert ist hier der Vater dreier Karate-Kinder, der mit einem Karatepass aus dem Jahr 1976 vorstellig wurde!

### **Training für Fortgeschrittene:**

Die Unter- Mittel- und Oberstufe wird bei uns leistungsgerecht trainiert. In unserer schönen großen Halle (300 qm) ist genug Platz, um die Trainierenden in verschiedene Leistungsgruppen aufzuteilen. Da wir das Training nach Möglichkeit zu zweit (Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann) leiten, können wir uns individuell um die Gruppen kümmern – Kata-Spezialisten, Kumite-Freaks, potenzielle Prüflinge oder künftige Wettkämpfer kommen so auf ihre Kosten.

### **Training für Leistungssportler:**

Durch unseren engen und persönlichen Kontakt zum Landeskader NRW und zu zahlreichen DJKB-Instructoren sind wir stets auf dem Laufenden, was die aktuellen Trainingsmethoden, Wettkampfmodi und –regeln angeht. Der Wettkampf steht bei uns zwar nicht an erster Stelle, aber wir sichten und fördern nach Möglichkeit Talente.

### **Training für Traditionalisten / Karate als Selbstverteidigung:**

Die Kata (Form, eine Art Kampfkunstchoreografie) als Ursprung des Karate und als codierte Selbstverteidigung – diese Idee steckt hinter unserem Trainingskonzept. Jeden Sonntag trainieren wir unter dem Titel „Kata Spezial“ den Ablauf von je fünf ausgewählten Shotokan-Katas aus allen Schwierigkeitsbereichen. In der Folgewoche wird einen Monat lang eine Kata aus dieser Gruppe intensiv trainiert (Ablauf und Anwendung).

Andrea Haeusler (Trainer-B-Lizenz des Landessportbundes Nordrhein Westfalen als Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung) bietet zudem auch für Interessierte mit und ohne (Karate-)Vorkenntnisse folgende Programme an:

- Selbstverteidigungskurse für verschiedene Zielgruppen
- Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen
- AGs in Schulen oder Aktionen im Sportunterricht (Kooperation mit dem Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium Münster)
- Selbstverteidigung z. B. für Pflegeberufe und Demenzbegleiter

# Training in der Karateschule Fuji San Münster – warum?

## Training für Kinder und Jugendliche

Kinder können bei uns bereits im Alter von 4 Jahren mit dem Training beginnen. In der Gruppe der Kleinsten stehen Grundmotorik, Ausdauer, Koordination und Selbstbehauptung im Vordergrund. Es werden bereits die ersten Karate-Elemente vermittelt, wie das traditionelle An- und Abgrüßen und die ersten Grundtechniken. Die Kinder können in regelmäßigen Abständen kleine, altersgerechte Zwischenprüfungen ablegen.

Schulkinder und Jugendliche trainieren bei uns nach den Richtlinien des DJKB – und natürlich mit einem gehörigen Spaßfaktor! Körperbeherrschung und Beweglichkeit werden gemischt mit den ersten Selbstverteidigungstechniken und der Vorbereitung auf die ersten offiziellen Gürtelprüfungen.

Ab einem Alter von etwa 14 Jahren besteht für Jugendliche die Möglichkeit, im Allgemeinen Training (der Erwachsenen) zu trainieren.

Für Kinder und Jugendliche bieten wir auch spezielle Angebote an, wie etwa

- Themen-Geburtstage (Selbstverteidigung und/oder Karate)
- Schul-AGs
- Spezialangebote im regulären Sportunterricht (z. B. im Unterrichtsfeld Ringen und Raufen)

## Prüfungen in der Karateschule Fuji San Münster

Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann sind berechtigt, Kyu-Prüfungen im Rahmen der Richtlinien des Deutschen JKA-Karatebundes (DJKB) abzunehmen. Voraussetzung für das Ablegen einer Kyu-Prüfung ist nicht das Auswendigkönnen des Prüfungsprogramms, sondern eine umfassende, intensive Vorbereitung. Daher empfehlen wir, in den letzten Wochen vor einer Kyu-Prüfung regelmäßig, mindestens zweimal wöchentlich Karate zu trainieren. Dies gilt gleichermaßen für Erwachsene, Jugendliche und Schulkinder.

Eine Besonderheit sind die Prüfungen unserer kleinen Pandas: Hier wird in regelmäßigen Abständen das Geübte und Gelernte abgefragt. Im Vordergrund steht hier ausschließlich die Freude am Karatetraining und am Präsentieren der gelernten Techniken und Übungen. Jede Panda-Prüfung besteht aus drei Teilen:

- Ausdauer und Grundmotorik
- Technik
- Selbstbehauptung

Alle Pandas erhalten nach ihrer Prüfung eine kleine Urkunde als Anerkennung ihrer Leistung.

## Trainerin und Trainer

**Zwei Lehrer – eine Linie**, das haben wir uns bei der Gründung der Karateschule Fuji San Münster auf die Fahne geschrieben. Bei uns werden die Trainingsinhalte aufeinander abgestimmt. Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann sind seit über drei Jahren Trainingspartner und verfolgen denselben Karate-Weg: traditionelles Shotokan Karate kombiniert mit modernen Trainingsmethoden.

Stellen wir uns kurz vor:

### Andrea Haeusler

- Inhaberin der Karateschule
- Jahrgang 1968
- Karate seit 1985, Trägerin des 3. Dan Shotokan Karate
- Trainerin für Karate und Selbstverteidigung/Selbstbehauptung
- Aus- und Fortbildung im Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V. und bei zahlreichen Instructoren (speziell bei Shihan Ochi, Sensei Tatsuya Naka, Sensei Risto Kiiskilä, Sensei Michael Jarchau und Sensei Thorsten Rabeneck sowie Landesstützpunkttrainer NRW, Sensei Andreas Klein)
- Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport) und Übungsleiterin B (Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen) des Landessportbundes NRW
- Lizenzierte Bonsai-Kampfkunstlehrerin (Trainerin für Kinder und Jugendliche) des ShoShin Projekts
- Inhaberin der DJKB-Prüferlizenz
- Teilnahme an zahlreichen Wettkämpfen mit zahlreichen Erfolgen (z. B. Landesmeisterin NRW im Kumite der Damen)



## Torsten Uhlemann:

- Trainer der Karateschule Fuji San Münster
- Jahrgang 1968
- Karate seit 1997
- Aus- und Fortbildung unter der Leitung der Senseis Albert Willmerdinger (4. Dan Shotokan Karate, †2004), Jörg Gantert (5. Dan, All-Style Karate Weltmeister) und bei zahlreichen deutschen und internationalen Instructoren – insbesondere bei: DJKB Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi , JKA Instructor Sensei Tatsuya Naka und DJKB Instructor Sensei Risto Kiiskilä sowie den Senseis Michael Jarchau, Thorsten Rabeneck und dem Landesstützpunktrainer NRW, Sensei Andreas Klein
- Inhaber der DJKB-Prüferlizenz
- Trainer für Karate und Selbstverteidigung (Jugendliche und Erwachsene)
- Lizensierter Bonsai-Kampfkunstlehrer (Trainer für Kinder und Jugendliche) des ShoShin Projekts
- Interessenschwerpunkte: Trainingslehre, sportmotorische Grundausbildung, Shotokan Katas in Ausführung und Anwendung
- Teilnahme an regionalen und bundesweiten Wettkämpfen mit zahlreichen Erfolgen (z. B. dritter Platz im Kata-Einzel-Wettbewerb der Herren beim bedeutenden JKA-Cup in Deutschland)



## Eindrücke von unserem Eröffnungstag

Am 28.09.2013 feierten wir die Eröffnung der Karateschule Fuji San Münster. Mit uns feierten Karatefreunde und Interessierte aus ganz Deutschland. Eine besondere Ehre war es uns, dass kein Geringerer als unser langjähriger Sensei Michael Jarchau, 6. Dan Shotokan-Karate, unser Eröffnungstraining leitete und die Karateschule erstmals so richtig auf Touren brachte.

Unsere Ehrengäste an diesem Tag waren Thomas Kölling und seine Karatekinder, die extra für diesen Tag aus dem fernen Füssen angereist waren und die Zuschauer und Trainingsgäste mit einem atemberaubenden Querschnitt durch die Kampfkunst Karate begeisterten.

Aber auch der Besuch der vielen anderen Gäste war uns eine große Ehre, vor allem die Vertreterinnen und Vertreter unserer befreundeten Dojos aus Münster, Wesel, Bottrop, Gladbeck und Glauburg.

Hier ein paar Fotos vom Eröffnungstag:



Gratulation durch unsere japanischen Freunde Yoshiyuki Umeyama und Shimizu Keigo



Volles Haus beim Training unter der Leitung von Sensei Michael Jarchau



Karatefreunde aus dem Arawashi Dojo, aus dem Dojo Gladbeck und aus Füssen



Vielen Dank an alle Gratulanten!



Die Kids aus der Sportschule Shinto Füssen zeigten eine atemberaubende Karateshow!



Das Training der Kleinsten liegt uns besonders am Herzen – auch wenn dieser junge Mann auf Torstens Arm noch etwa zwei Jahre warten sollte ☺



Zahlreiche Kinder nutzten die Möglichkeit zu einem Schnuppertraining.



Die Kleinsten ab 4 Jahre ließen sich durch Spiele und „Karate“ an Ballons begeistern.



Bei den Größeren ging es schon stilrichtungskonformer zur Sache.



Bei der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen wurden viele Schläge, Tritte, Hebel und andere effektive Tricks zur Selbstverteidigung ausprobiert.



Sensei Michael Jarchau, 6. Dan Shotokan Karate, aus Wesel leitete die Karateinheit.



Viele Karatefreunde aus nah und fern nahmen an dem Training von Sensei Micha teil.



# Intensivtrainingstag

mit Landeskadertrainer Andreas Klein, 4. Dan

Gut einen Monat nach unserem erfolgreichen Eröffnungstag, stand das nächste Highlight für unsere Karateschule an. Für den 01. November konnten wir den NRW-Landeskadertrainer Andreas Klein, 4. Dan DJKB, für einen Intensivtrainingstag gewinnen. Eine Woche vor dem JKA-Cup in Bottrop und zwei Wochen vor der letzten Dan-Prüfungsmöglichkeit in diesem Jahr bei Shihan Ochi, wollten wir Wettkämpfern und Prüfungskandidaten noch einmal ein intensives Vorbereitungstraining bieten.

Rund 25 Karateka vom Weißgurt bis zum Danträger folgten unserer Einladung. Neben zahlreichen Karateka aus Münster, konnten wir ein stattliches Kontingent aus dem Weseler Karate Dojo von Sensei Michael Jarchau begrüßen. Aber selbst aus dem Ruhrgebiet, Köln und Troisdorf waren Karatefreunde angereist, um mit uns bei Andreas zu trainieren! Darunter auch Landes- und Bundeskadermitglied Melissa Rathmann, die diese Gelegenheit zur Vorbereitung auf den JKA-Cup nutzte. Leider konnte ihr Vater Reinhardt nicht mittrainieren, da er gerade erst eine Knie-OP hinter sich hatte. Trotzdem war er mit angereist, ebenso wie ihr Bruder Dennis, der dafür umso eifriger mittrainierte.

In Absprache mit Andreas hatten wir den Intensivtrainingstag so geplant, dass wir keine großen Pausen zwischen den einzelnen Einheiten hatten. Zwischen erster und zweiter Einheit gab es lediglich eine Viertelstunde zum Atemholen. Dann ging es mit hoher Intensität weiter. Nach der zweiten Einheit waren dann 45 Minuten Mittagspause eingeplant, bevor die Einheiten drei und vier folgten, auch nur von einer viertelstündigen Verschnaufpause unterbrochen. Insgesamt sollte das Training an diesem Tag einem Leistungstraining im Kader gleichen, weniger einem klassischen Lehrgang.



Intensives Kata-Training bei Andreas Klein

Die erste Einheit stand ganz im Zeichen der Katas Heian 1-5 und Tekki Shodan. nach einem kurzen aber funktionellen Aufwärmprogramm absolvierten wir die sechs Basiskatas je einmal langsam, sauber auf Technik, dann einmal mit starker Arretierung am Ende jeder Technik und zum Abschluss noch einmal schnell. Bei der letzten Ausführung forderte uns Andreas explizit dazu auf, nur auf die Schnelligkeit zu achten, Arretierung der Techniken und stabile Stände sollten wir diesmal bewusst der Schnelligkeit "opfern". Nach dreimal sechs Katas in gut einer Stunde waren wir am Ende der ersten Einheit alle gut bedient!

Nun, 15 Minuten später ging es weiter. Schwerpunkt in dieser Einheit grundschulmäßiges Kumite. Andreas ließ uns dazu zunächst durch gezielte Kihon-Übungen die Stabilität der Stände verbessern und die Bewegungsmuster für Gohon, Sanbon und Kihon Ippon Kumite optimieren. Schnellere, dynamischere Bewegungen für Angreifer und Verteidiger stärkere, direktere Blocktechniken und Druck nach vorn im Angriff und Konter standen im Fokus. Was zunächst grundschulmäßig trainiert wurde, sollte dann mit Partner umgesetzt werden. Den Abschluss der ersten Kumite-Einheit bildete dann eine interessante Partnerübung mit drei Angreifern und einem Verteidiger. Der erste Angreifer sollte frontal mit Jodan Oi-Tsuki angreifen. Der zweite dann aus einem 45 Grad Winkel mit Chudan Oi-Tsuki und zum Schluss griff der dann dritte Angreifer, 90 Grad versetzt zum ersten Angreifer, mit Mae-Geri an. Der Verteidiger hatte die Aufgabe, nach Block und Konter wieder möglichst schnell in Shizentai zurückzukehren, Zanshin zu bewahren und sich unmittelbar dem jeweils nächsten Angreifer zuzuwenden. Die Angreifer mussten stets darauf achten, auch aus der richtigen, passenden Distanz anzugreifen und möglichst sofort anzugreifen, sobald der Verteidiger wieder Shizentai eingenommen hat.

Nach der Mittagspause ging es mit der zweiten Kata-Einheit weiter. Diesmal nahmen wir uns die Sentai-Katas vor. Besonders für die Dan-Prüfungskandidaten unter den Teilnehmern war diese Einheit noch einmal sehr wichtig. Wie schon in der ersten Trainingseinheit ließ Andreas uns die Katas jeweils dreimal absolvieren: einmal langsam und mit betont sauberer Technikausführung, einmal mit bewusst starker Anspannung am Ende jeder Technik und dann noch einmal nur auf Schnelligkeit bedacht.



Beschlagene Spiegel und erschöpfte Trainingsteilnehmer sprechen für sich!

Anschließend trainierte Andreas mit uns noch den richtigen Auftritt für die Kampffläche bzw. Prüfungssituation: sicherer, aufrechter und selbstbewusster Gang zur Startposition, die korrekte Form der Verbeugung, das Einnehmen der Ausgangsposition und das Ansagen der Kata. Um das gerade Erlernete umzusetzen, teilte Andreas die Gruppe und ließ uns in zwei getrennten Gruppen nacheinander einige Katas absolvieren. Vom Angrüßen am Rand der Tatami bis zum Abwarten der Kampfrichterwertung und dem Verlassen der Tatami, spielten wir das volle Programm durch.

Je eine Heian Kata und eine Sentaï Kata schnell und stark hintereinander führte jede Gruppe vor. Die zweite Kata wurde dann mit Hikiwake bewertet und unmittelbar im Anschluss, ohne Verschnaufpause, eine weitere "Entscheidungs-Kata" abgefordert. Jeweils zwei der oben beschriebenen Durchgänge absolvierte jede Gruppe, bevor Andreas uns dann noch einmal die Möglichkeit gab, unsere jeweilige Kür- bzw. Prüfungskata vorzuführen.

Einzel oder in kleinen Gruppen demonstrierten wir dann vor den anderen Teilnehmern als Publikum unsere Katas. Am Ende des Trainings waren nicht nur unsere Gis durchgeschwitzt, sondern auch sämtliche Spiegel beschlagen - ein eindeutiges Zeichen für die intensive Trainingsarbeit, die Andreas mit uns vollbracht hatte!

Eine kurze Pause nutzten wir zum Verschnaufen und Durchlüften bevor die es voller Elan und Engagement in die letzte Einheit ging. Auf dem Plan stand Kumite. Da wir das Intensivtraining bei Andreas insbesondere als Wettkampfvorbereitung angesetzt hatten, beschränkte sich Andreas in dieser Einheit darauf, Techniken mit uns zu trainieren, die im Kumite-Shiai auch Wertungen bringen. Kizami-Tsuki aus der Distanz mit sehr viel Druck und Bewegungsdynamik nach vorn war die erste Technik, die wir ausgiebig trainierten. Um im Shiai einen schnellen Konter zu verhindern, sollten wir uns dabei von der Bewegungsdynamik quasi am Partner vorbei ziehen lassen, bzw. so dicht vor dem Partner bleiben oder vielmehr "im Partner" stehen, so dass keine wertbare Kontertechnik ausgeführt werden konnte.



Andreas, stets hochkonzentriert bei der Sache

Als nächstes demonstrierte uns Andreas eine Gyaku-Tsuki Kombination die im Nachvornegehen enorm viel Druck produziert und dem Verteidiger kaum eine Abwehrmöglichkeit lässt. Einem mit großem Druck nach vorn geschlagenen Gyaku-Tsuki folgte unmittelbar ein überlaufener Gyaku-Tsuki. Eine unglaublich effektive Kombination, um auch größere Distanzen mit viel Druck auf den Partner zu überbrücken und Techniken ins Ziel zu bringen.

Als dritte Angriffsvariante fürs Shiai trainierte Andreas mit uns dann Ashi Barai mit anschließendem Tsuki. Hierbei ging es weniger darum, den Partner zu Fall zu bringen, als vielmehr darum, die Aufmerksamkeit des Partners zu stören und für eine Öffnung der Deckung zu sorgen, bevor der eigentliche Angriff, nämlich der Tsuki, auf den Weg gebracht wird. Wir sollten also weniger fegen, als das vordere Bein unseres Partners kurz erschüttern und unseren Fuß dann daran hinab gleiten lassen.

Als "alter Risto-Fan" kannte ich diese Technik natürlich und empfand erneut eine tiefe Befriedigung darüber, dass die Lehren der mich derzeit am meisten beeinflussenden und inspirierenden Senseis sich wieder einmal als deckungsgleich erwiesen. Als krönenden Abschluss des Intensivtrainings, ließ uns Andreas dann die soeben erlernten Techniken im Randori mit wechselnden Partnern ausprobieren.

Zum entspannten Ausklang des intensiven Trainingstags gönnten wir uns dann noch einige Saunagänge und zur Wiederauffüllung unserer Energiereserven ein leckeres Mongolisches Büffet im Jade-Palast.



Mit Andreas (im FUJI SAN T-Shirt) im Jade-Palast

**Fazit:** Vielen war Andreas Klein vor allem als exzellenter Kata-Trainer und Experte ein Begriff. Dass er auch ein hervorragender Kumite-Mann war und ist, ist vielen nicht unbedingt so präsent (mir schon, da ich das große Vergnügen hatte, mehrfach mit ihm in Bottrop zu trainieren, als ich mich 2002-2003 auf meine Shodan-Prüfung vorbereitet hatte). Während unseres Intensivtrainingstags zeigte uns Andreas einmal mehr, was für ein ausgezeichneter Trainer er ist. Sowohl im Kata-, als auch im Kumite-Training verlangte er uns alles ab. Die Intensität und die Fokussierung auf die Wettkampf- bzw. Prüfungsvorbereitung, machten das Ganze zu einem ganz besonderen Erlebnis. Wir hoffen und wünschen uns, dass wir Andreas noch häufig bei uns als Trainer, Freund und Sensei zu Gast haben werden! OSS!



Die erschöpften, aber durchaus zufriedenen Teilnehmer unseres Intensivtrainings mit Andreas Klein.

# 1. Frankfurter Randori

## 1. Frankfurter Randori

Am 07. September 2013 lud das Karate Dojo Ippon Frankfurt zum 1. Frankfurter Randori, einem Kumite-Lehrgang mit den Senseis Risto Kiskilä und Giovanni Macchitella ein.

Dem Ruf der beiden Kumite-Experten folgten rund 60 Karateka vom 6. Kyu bis zum Dan, darunter zahlreiche Mitglieder des A-Nationalkaders und Kämpfer aus den DJKB-Stützpunkten. Ein wahrlich hochkarätig besetzter Lehrgang!

Für Andrea und mich fand die erste Einheit bei unserem Sensei Risto Kiskilä, dem ehemaligen Kumite-Mannschafts-Vizeweltmeister\* und heutigem DJKB-Instruktor statt.

Nach den bewährten Mäusefüßchen zum Aufwärmen und ein paar Vorübungen zum "Belasten-und-Benutzen" beschäftigten wir uns schwerpunktmäßig mit Gyaku-Tsuki. in verschiedenen Ausführungen. Akribisch wie immer, nahm sich Risto selbst unsere Nationalkämpfer zur Brust und korrigierte sie, bis er mit der Ausführung der Technik zufrieden war. Und wir anderen wurden natürlich ebensowenig geschont! Mit ständig wechselnden Partnern erarbeiteten wir Gyaku-Tsukis aus verschiedenen Distanzen und aus unterschiedlichen Bewegungsmustern: aus kurzer Distanz, aus großer Distanz, als überlaufener Gyaku-Tsuki und aus der Drehung. All die unterschiedlichen Varianten trainierten wir zunächst in Jiyu-Ippon-Kumite ähnlicher Form. Danach stellte uns der Sensei vor die Aufgabe, die erlernten Varianten in freier Bewegung - eben im Randori - anzuwenden. Diverse Partnerwechsel sorgten auch hier dafür, dass man sich ständig auf neue Situationen und Partner einstellen musste.

Ich persönlich hatte unter anderem das Vergnügen mit Florian Bindbeutel, dem aktuellen Deutschen-Vizemeister und Nationalmannschaftsmitglied, zu trainieren. Ein Erlebnis der ganz besonderen Art, kann ich Euch sagen! Während ich trotz vollem Einsatz und höchster Anstrengung praktisch keine Chance bekam, "spielte" mein Trainingspartner quasi mit mir und zeigte mir sehr deutlich auf, wo der Unterschied zwischen Unsereinem und einem Nationalkämpfer liegt. Ein ums andere Mal landete er einen Treffer, ohne, dass ich auch nur den Hauch einer Abwehrchance hatte. Und doch hatte Florian zwischendurch noch den ein oder anderen Tipp für mich. Ich bekam im wahrsten Sinne des Wortes eine Lehrstunde in Sachen Kumite - mit einer einzigen Technik!

Die zweite Einheit leitete dann Giovanni Macchitella. Der amtierende Mannschafts-Vize-Europameister im Kumite servierte uns ein Aufwärmprogramm, dass sich gewaschen hatte: Laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Rhythmen

\* Anmerkung Andrea: Eigentlich ist Risto aber ein Kata-Mann ☺

7. SEPTEMBER 2013  
**1. FRANKFURTER RANDORI**

**RISTO KIISKILÄ**  
6. DAN  
VIZE - WELTMEISTER KUMITE

**GIOVANNI MACCHITELLA**  
3. DAN  
VIZE - EUROPAMEISTER KUMITE

TRAININGSZEITEN:  
10:00 UHR – 11:30 UHR  
KINDER-TRAINING AB 12 JAHRE 6. – 1. KYU RISTO  
11:30 UHR – 13:00 UHR  
UNTERSTUFE AB 7. KYU/ OBERSTUFE PARALLEL GIOVANNI/ RISTO  
13:00 UHR – 14:30 UHR  
KINDER-TRAINING AB 12 JAHRE 6. – 1. KYU GIOVANNI  
15:00 UHR – 16:30 UHR  
UNTERSTUFE AB 7. KYU/ OBERSTUFE PARALLEL RISTO/ GIOVANNI  
17:00 UHR – 18:30 UHR  
UNTERSTUFE AB 7. KYU/ OBERSTUFE PARALLEL GIOVANNI/ RISTO

FAUSTSCHÜTZER MITBRINGEN!

AUSRICHTER:  
KD IPPON FRANKFURT  
ORT:  
GRUNDSCHULE RIEBERG  
ZUR KALBACHER WEGE 15  
60489 FRANKFURT A.M.  
HAFTUNG:  
DER AUSRICHTER ÜBERNIMMT  
KEINE HAFTUNG

LEHRGANGSGEBER:  
KINDER 11 EUR  
ERWACHSENE 20 EUR  
ÜBERNACHTUNG  
IM DOJO MÖGLICH  
INFO:  
INFO@KD-IPPON.DE  
0171 – 42 12 428 RISTO  
0178 – 67 42 975 GIOVANNI

zum Knieheben oder ähnlichem; Springen und dabei die Knie so hoch ziehen, dass sie in die auf Schulterhöhe gehaltenen Hände des Partners schlagen. Nun, kurz gesagt: ein äußerst interessantes und forderndes Aufwärmtraining.

Anschließend ging es dann mit "lockerem" Randori weiter. Nach Florian Bindbeutel in der ersten Einheit, bekam ich es nun mit weiteren Nationalkadermitgliedern zu tun: Raphael „Raffa“ Staubach, wie Giovanni ebenfalls amtierender Kumite-Team-Vize-Europameister, machte den Auftakt. Es folgte sein Team-Kollegen Steffen Maier, ebenfalls Vize-Europameister, dann Andreas Büsing aus dem DJKB-Stützpunkt Süd-West, Sven Lorant aus Frankfurt, Andreas Einecker aus Freiburg, etc. Das allesamt hervorragende Kämpfer sind, brauche ich nicht extra zu betonen. Und dass das Training mit solchen Ausnahme-Karateka ein großes Vergnügen und ausgesprochen lehrreich ist, wohl auch nicht! In den kurzen Randori-Sequenzen mit Raffa und Andreas Büsing habe ich eine ganz neue Erfahrung mit deren Mae-Geri machen dürfen: über einen Mawashi-Ansatz traten beide einen Mae-Geri mit Suri-Ashi des Standbeins, der einfach nur satt drin war. Tolle Technik fürs Kumite-Shiai.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 1. Frankfurter Randori

Im Technikteil trainierten wir bei Giovanni dann en Angriff mit Kizami-Tsuki und Gyaku-Tsuki. Der Verteidiger sollte zunächst nur zurückgleiten. Häufiger Partnerwechsel sorgten auch hier dafür, dass das Ganze nie langweilig wurde und man sich stets neuen Herausforderungen stellen musste.

Als nächstes hatte der Verteidiger dann die Aufgabe, den Kizami- und Gyaku-Tsuki mit der vorderen Hand zu blocken und dann einen Gyaku-Tsuki als Konter anzudeuten. Der ursprüngliche Angreifer sollte nach seinen Angriffen den Druck vorne halten und den angedeuteten Gyaku-Konter des Verteidigers seinerseits mit Kizami-Tsuki abkontern. Die Steigerung stellte dann die Variante dar, dass der Verteidiger nicht jedesmal den Gyaku Konter ansetzen sollte. Der Angreifer musste so noch aufmerksamer sein, Zanshin bewahren, und auf die Aktion des Verteidigers reagieren.

Als nächstes trainierten wir die seitliche Verschiebung des Körpers mit anschließendem Mae-Geri. Beide Partner starteten links vor Kamae. Der eine Partner bewegte sich nun mit dem "Risto-Shuffle", also einem Fußwechsel mit gleichzeitiger Distanzverkürzung, nach links. Nun schräg seitlich vom Partner rechts vor stehend sollten wir einen Mae-Geri treten, der am Ende leicht nach innen geschlagen wurde und so an er Deckung vorbei ins Ziel ging, ähnlich einem Mikazuki-Geri. Nachdem der Keri vorne abgesetzt wurde, machten beide Partner einen

Sprungwechsel und standen nun beide rechts vor Kamae. Der gleiche Partner absolvierte nun den Bewegungsablauf nach rechts. Nach zehn Durchgängen für jede Seite, war dann der Partner an der Reihe. Ziel der Übung war es, durch eine schnelle Seitwärtsbewegung eine gute Deckung beim Partner zu umgehen und trotzdem mit einer geraden Technik ins Ziel zu kommen. Nachdem ich ja schon zuvor mit diversen Kämpfern aus dem aktuellen A-Kader zu tun hatte, trainierte ich diese Übung unter anderem mit Emanuele Bisceglie, ebenfalls A-Nationalkader und aus der "Frankfurter-Schule" hervorgegangen.

Fazit: Das 1. Frankfurter Randori war eine erstklassige Veranstaltung. Ein Super-Lehrgang mit zwei hochkarätigen Trainern und zahlreichen Top-Karateka. Ein Lehrgangskonzept, was dringend wiederholt werden sollte!



Giovanni, Andrea, ich und Risto (v.l.n.r.) nach einem sensationellen Lehrgang.

## Happy Birthday! – Geburtstag feiern in der Karateschule!

### Geburtstag feiern in der Karateschule Fuji San Münster

„Kindergeburtstag feiern in einer Karateschule? Wie geht denn das?“, mag sich der ein- oder andere jetzt fragen. Gleich zwei Geburtstagskinder probierten diese spannende Alternative zum Indoor-Spielplatz, Kinobesuch oder Mac Donald's im November 2013 aus:



Zunächst bat eine 14-jährige Schülerin der Karateschule Fuji San Münster etwa 15 Freundinnen in das neue Trainingszentrum, um dort einen Nachmittag lang mit viel Engagement und Spaß einen Einblick in das Thema Selbstverteidigung zu erhalten: Wir starteten mit einigen Spielen und Übungen zum Aufwärmen und zum Einstimmen in das Thema Kampfkunst.

Anschließend ging es los mit einigen Übungen aus dem Bereich Selbstbehauptung – wie nehme ich „unschöne Gefühle“ möglichst schnell wahr und wie reagiere ich angemessen darauf? Dann gingen wir über zu Befreiungstechniken und effektiven Schlag- und Tritttechniken. Faust auf Faust – das tut ganz schön weh! Die Mädchen konnten beim Schlagtraining an den Schlagkissen die Erfahrung machen, dass ein Faustschlag nicht nur schmerzhaft für den Getroffenen ist und erarbeiteten im Anschluss Alternativen wie z. B. den Schlag mit dem Handballen oder den Ellenbogenstoß.

Besonders viel Spaß machte den Mädchen dann das Einüben verschiedener Tritttechniken, die dann ebenfalls am Schlagpolster auf ihre Effektivität hin getestet wurden. Am Ende des Geburtstagsereignisses bekamen Geburtstagskind und Gäste noch ausreichend Gelegenheit, Fragen zum Thema Sicherheit und Selbstverteidigung zu stellen.

Die zweite Geburtstagsveranstaltung hatte sich ein Mädchen aus Kinderhaus gewünscht, welches zu diesem Zeitpunkt noch nicht Mitglied der Karateschule Fuji San Münster war. Sie wollte unbedingt die Kampfkunst Karate kennen lernen. Diesen Nachmittag, zu dem insgesamt 13 Mädchen erschienen waren, richteten Trainerin und Trainer der Karateschule Fuji San gemeinsam aus: Torsten Uhlemann bot zunächst eine intensive Einführung in die Kampfkunst Karate, die so spannend und unterhaltsam war, das die Mädchen beinahe ihren „Geburtstagskaffee“ vergessen hätten, welcher dann doch noch auf einer Picknickdecke im Dojo stattfand.

Im Anschluss hätten vermutlich alle Mädchen gerne auch noch mit Karate weitergemacht. Aber eine Abstimmung ergab dann doch den mehrheitlichen Wunsch, das Thema Selbstverteidigung mit Andrea Haeusler auszuprobieren, dem sich die Mädels dann mit derselben Hingabe widmeten, die sie auch schon beim Karatetraining an den Tag gelegt hatten: Befreien, Schlagen, Treten – und all das mit einem lauten Kampfschrei ... so verging auch die zweite Hälfte des Nachmittags wie im Fluge! Zum Abschluss des Geburtstages fanden sich die Eltern der Gäste ein und bekamen einen Querschnitt des Gelernten präsentiert, bevor alle glücklich und zufrieden den Heimweg antraten.

## Sonderaktion: Selbstverteidigung für Demenzbegleiter/innen

### Selbstverteidigung für Demenzbegleiter/innen eine Kooperation mit dem Bildungsinstitut Münster e. V.

Mitte des Jahres erhielt ich über einen Facebook-Bekanntem die Anfrage: "Sag mal, bist Du nicht Selbstverteidigungstrainerin?" Gesucht wurde jemand, der einer speziellen Berufsgruppe effektive Selbstverteidigungstechniken beibringen sollte, nämlich einer Gruppe von Menschen, die sich künftig hauptberuflich mit demenzkranken Menschen beschäftigt. Puh! Diese Zielgruppe war für mich absolutes Neuland und bedurfte einiger spezieller Vorbereitung. Schließlich ist Gewalt durch Pflegebedürftige immer noch ein Tabuthema. Zudem ist bei der Selbstverteidigung gegenüber Demenzkranken eine andere Verhältnismäßigkeit anzuwenden als gegenüber dem „klassischen“ Täterprofil, welches wir im Selbstverteidigungstraining üblicherweise im Geiste vor uns haben.



Abseits der üblichen Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung stand daher zunächst einmal das Thema der Deeskalation im Vordergrund. Neu für mich war in diesem Zusammenhang der Begriff der Validation: Hierunter versteht man eine wertschätzende Haltung, die für die Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz entwickelt wurde. Voraussetzung ist zunächst, dass der oder die Demenzbegleiter/in sich in die Lage der/des Demenzkranken hineinversetzt und das Verhalten des Patienten als gültig akzeptiert.

Deeskalation, Validation und Prävention machten den Theorieteil des Vormittags aus, der die erste gute Stunde beanspruchte. Abgefragt wurden hier unter anderem auch Vorerfahrungen, Erlebnisse, in denen die Demenzbegleiter/innen Gewalterfahrungen durch Demenzkranke erfahren haben. Überrascht war ich über die Vielfalt der Erlebnisse, über die die Anwesenden berichteten: Genannt wurden Beschimpfungen und Beleidigungen, es ging dann weiter über

Stubser und Schläge, Attacken durch geworfene Gegenstände, sexuelle Belästigung bis hin zum Würgeangriff mit einem Krückstock.

Im nächsten Schritt übten wir einfache Schlag- und Tritttechniken ein und es zeigte sich schnell, wie befreiend es für einen Großteil der Teilnehmerinnen war, hier mal Dampf ablassen zu können! Auch diejenigen, die von sich zuvor behauptet hätten, weniger sportlich zu sein, bekamen hier einmal eine Gelegenheit, aus sich heraus zu kommen und teilten ordentlich aus!

Im Anschluss übten wir Befreiungstechniken aus verschiedenen Situationen: Handgelenksumklammerung, Umklammerung von hinten und von vorne. Umklammerungen durch Demenzkranke waren den Teilnehmerinnen aus der Praxis bisher allerdings noch nicht bekannt und so gingen wir bald zu den alltäglichen Situationen der Demenzbegleiter über, die eingangs abgefragt worden waren: Wir parierten einen Angriff durch einem Rollator, indem wir diesen mit dem Fuß abstoppten und bremsten einen Rollstuhlfahrer. Eine besondere Brisanz hatte dann die Befreiung aus einem Würgeangriff mit einem Krückstock: Eine Teilnehmerin hatte dies einmal erlebt: Sie war mit einem Patienten – glücklicherweise nur ein Stockwerk weit – mit einem Aufzug gefahren, als der Mann plötzlich und unvermittelt die Begleiterin gegen die Aufzugswand drängte, und sie - mit dem Krückstock auf Höhe ihres Halses - würgte. Diese Situation wurde ebenfalls nachgestellt und die Teilnehmerinnen erarbeiteten hier durch gute eigene Ideen und einige Möglichkeiten zur Befreiung und Verteidigung. Ein weiteres Thema war die sexuelle Belästigung durch Demenzkranke, die gegen Ende des Vormittags in einigen Rollenspielen aufgegriffen wurde.

Der Vormittag war für mich als Trainerin und auch für die Teilnehmerinnen und den Teilnehmer sehr bereichernd und wertschöpfend. Für 2014 sind bereits weitere Veranstaltungen dieser Art mit dem Bildungsinstitut Münster e. V. geplant.

# "DO" - der Weg - ein Weg - MEIN Weg!

Als ich vor nun beinahe 17 Jahren das erste Mal ein Karate Dojo betrat, wusste ich nicht, was mich erwartete. Noch weniger erahnte ich, welche Bedeutung Karate einmal in meinem Leben spielen würde. Mein Sensei Albert Willmerdinger, der nicht nur Trainer und Lehrer war, sondern auch Mentor und väterlicher Freund, lenkte mich auf den richtigen Weg. Relativ schnell wurde aus einer Freizeitbeschäftigung, einer Sportart - "Do", ein Lebensweg.

Wie das Leben an sich, verläuft auch der Lebensweg des Karate-Do nicht immer nur geradlinig. Er ist ebenso voll von Irrungen und Wirrungen, Irrtümern, Fehlentscheidungen, Umwegen, Unterbrechungen, Neuanfängen, Zufällen, Gelegenheiten, etc. Doch mit Beharrlichkeit und Entschlossenheit findet man letztlich seinen Weg. Und wenn man diesen gefunden hat, geht man ihn auch konsequent weiter. Das so gern heran gezogene Klischee *der Weg ist das Ziel* trifft hier auf besondere Weise zu: Wer seinen Lebensweg gefunden hat, geht diesen. Wer noch keinen Lebensweg für sich gefunden hat, treibt mehr oder weniger ziellos vor sich hin.

Ich habe meinen Weg, mein Karate-Do gefunden. Für mich bedeutet das, zu versuchen, die Werte und Regeln des Karate-Do zu leben. Und das eben nicht nur im Dojo. Karate-Do heißt permanent an sich selbst zu arbeiten, auf alle Ebenen, in allen Bereichen. Als Karateka fühle ich mich dazu verpflichtet, mich ständig zu verbessern, an meinen Techniken zu arbeiten und mir das bestmögliche Bewegungsmuster anzueignen. Für einen Trainer gilt dies umso mehr! Ich muss und will mich ständig weiterbilden und auf dem Laufenden halten, um meinen Schülern das bestmögliche Karate bieten zu können.

Will man diesen Anspruch aufrecht erhalten und tatsächlich umsetzen, kann es notwendig sein, dass man konsequent seinen eigenen Weg geht und ein eigenes Dojo eröffnen muss. Das haben wir, Andrea und ich, getan. Unsere Ideen und Vorstellungen, wie ein zeitgemäßes Karatetraining aussehen sollte, stimmen überein. Unser Training wird immer leistungsorientiert sein, denn nur wer immer wieder bis an seine Grenzen geht (und auch mal darüber hinaus), wird sich weiterentwickeln. Leistungsorientiert heißt nicht, dass wir nur Wettkämpfer und hochgezüchtete Kampfmaschinen heranbilden wollen, sondern, dass wir großen Wert auf körperliche Fitness legen, da dies in unseren Augen eine unabdingbare Voraussetzung für den Karateka ist. Starke und effektive Techniken sind letztlich nur mit einer guten physischen Konstitution zu erreichen.

Im Zentrum unseres Karatetrainings stehen die Katas. Technikausbildung, Partnertraining und Selbstverteidigung werden anhand der Katas vermittelt. Dabei wird insbesondere auf die Selbstverteidigung großer Wert gelegt. Auch im Kihon gehen wir andere Wege und trainieren dort auch Techniken und Stände, die sonst praktisch nur in der Kataausbildung gelehrt werden. Kumite, also Partnertraining, wird in Form von Bunkai und Selbstverteidigung ebenso trainiert, wie in den klassischen Formen für Prüfungen und Wettkämpfe. Wir bieten all

unseren Mitgliedern eine gewissenhafte Vorbereitung auf etwaige Prüfungen und Wettkämpfe, aber unser Training beschränkt sich nicht darauf. Unser Leitmotiv lautet: Wir lehren Karate, nicht Prüfungsprogramme!

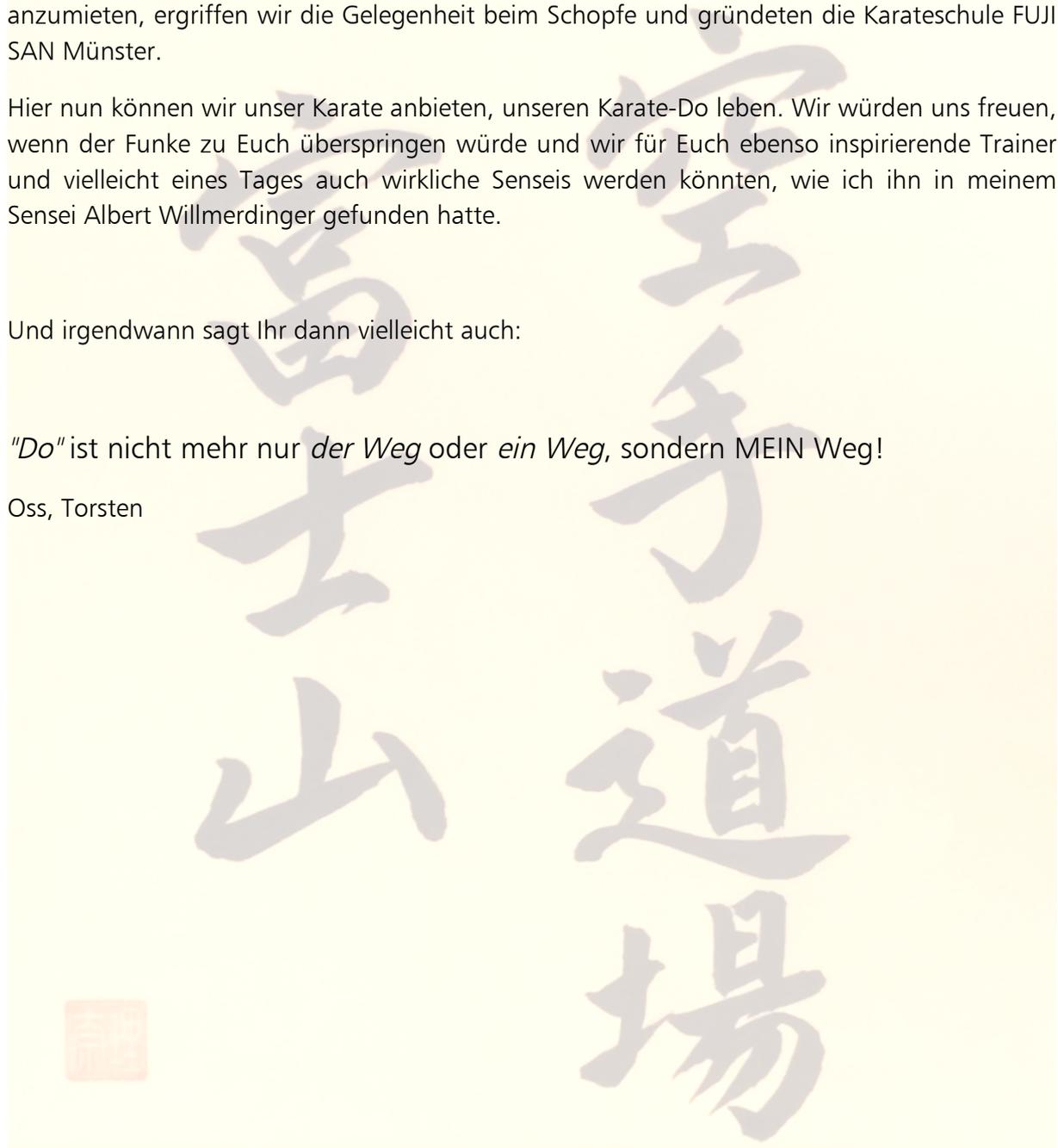
Als uns nun in diesem Sommer die Chance geboten wurde, so tolle Räumlichkeiten anzumieten, ergriffen wir die Gelegenheit beim Schopfe und gründeten die Karateschule FUJI SAN Münster.

Hier nun können wir unser Karate anbieten, unseren Karate-Do leben. Wir würden uns freuen, wenn der Funke zu Euch überspringen würde und wir für Euch ebenso inspirierende Trainer und vielleicht eines Tages auch wirkliche Senseis werden könnten, wie ich ihn in meinem Sensei Albert Willmerdinger gefunden hatte.

Und irgendwann sagt Ihr dann vielleicht auch:

"Do" ist nicht mehr nur *der Weg* oder *ein Weg*, sondern MEIN Weg!

Oss, Torsten



Das Hintergrundbild dieses Artikels zeigt eine Kalligraphie, die uns von unseren Freunden und Senseis Michael Jarchau und Thorsten Rabeneck anlässlich der Eröffnung unserer Karateschule geschenkt wurde. Die Kanji lauten: Karate Dojo Fuji San.

## Selbstvertrauen mit Karate

Wie Kinder und Frauen in der Kampfkunst-Schule Fuji San lernen, sich sicherer zu fühlen

MÜNSTER. Gleich zur ersten Trainingseinheit kamen fünf amtierende deutsche Meister im Kinderkarate. Sie reisten aus Füssen im Allgäu an. Und sie kamen, um zu zeigen, dass Karate nichts mit Verprügeln zu tun hat, sondern dass es eine Kunst ist, und dass es eigentlich auch um etwas ganz anderes als Gewalt geht: um Sicherheit. Die Karate-Schule Fuji San führt Kinder an die Karate-Kampfkunst heran, und sie vermittelt Kindern zwischen vier und 13 Jahren ein spezielles Sicherheitskonzept. Sie lernen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und gewinnen Selbstvertrauen. Die Karate-Trainerin Andrea Haeusler hat die neue Schule Fuji San Anfang des Monats gegründet. Bis August war sie Vorsitzende des Vereins Shotokan-Karate-Dojo Münster. In ihrer eigenen Schule arbeitet sie zusammen mit ilrem



Vorführung bei der Eröffnung: Karate ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine Möglichkeit, das Selbstvertrauen zu steigern. Foto pd

langjährigen Trainingspartner Torsten Uhlemann. Als Trainer haben sie den Karatemeister Michael Jarchau engagiert. Die Schule bietet Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger, aber eben vor allem auch für Kinder oder Frauen und Mädchen, die nicht in erster Linie

kämpfen lernen, sondern sich sicherer fühlen wollen. Das Training bietet Andrea Haeusler in verschiedenen Formen an – als fortlaufende Kurse oder auch als Arbeitsgemeinschaften in Schulen, für Jugendgruppen und Vereine oder private Veranstaltungen, zum Beispiel Kinder-

geburtstage. Die Karatekas trainieren im Fitness-Center Hall of Sports in Münster-Nord. Zur Eröffnung kamen über 200 Gäste. Viele Eltern seien begeistert so gewesen, dass sie ihre Kinder gleich zum Unterricht angemeldet hätten, sagt Andrea Haeusler. [www.karateschule-muenster.de](http://www.karateschule-muenster.de)

MZ, 10.10.2013

## Neue Karateschule in Münster

**Karate** ■ Münsters Karateka haben eine neue Anlaufstation: Mit der Karateschule Fuji San Münster am Nienkamp bekommen die etablierten und über Münster hinaus erfolgreichen Sportler des Shotokan Dojos und des Budosportcenters Konkurrenz. Zur Eröffnung der Schule

waren einige amtierende Deutsche Meister im Kinderkarate aus dem Allgäu angereist. In der Schule von Dan-Trägerin Andrea Häusler geht es neben den sportlichen Belangen auch und vor allem um das Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Mädchen und Frauen.

WN, 19.10.2013

## Guter Stoff!

### Kuschelige Sweatshirt-Jacken für Trainings- und Wettkampfpausen – oder einfach mal zwischendurch:

Die für unseren Eröffnungstag erstellten Fuji-San-T-Shirts haben reißenden Absatz gefunden!

Passend zum Wintereinbruch haben wir darum jetzt kuschelige Kapuzen-Jacken im Sortiment - mit unserem Logo und auf Wunsch mit Eurem Vornamen auf der linken Vorderseite! Die Jacken könnt Ihr für 39 Euro bestellen. Schreibt einfach eine E-Mail an

[andreaheusler@t-online.de](mailto:andreaheusler@t-online.de)



## Prüfungen

Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann sind anerkannte Prüfer des DJKB. Sie können daher Kyu-Prüfungen in der Karateschule Fuji San abnehmen. Eine Voraussetzung für die Teilnahme an einer Gürtelprüfung ist die Mitgliedschaft im DJKB. Die Prüfungstermine werden rechtzeitig bekanntgegeben und die Schülerinnen und Schüler der Karateschule Fuji San Münster werden zuvor umfassend auf die Prüfungen vorbereitet. Während der unmittelbaren Prüfungsvorbereitung ist eine regelmäßige Trainingsteilnahme erforderlich. Diese sollte mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche betragen.

Die Mitgliedschaft im DJKB kostet einmal jährlich 15 Euro (bis 14 Jahre) bzw. 20 Euro (ab 15 Jahre). Die Mitgliedsbeiträge werden durch die Karateschule Fuji San Münster erhoben und direkt an den DJKB weitergeleitet.

Die Höhe der Prüfungsgebühr richtet sich nach den Vorgaben des DJKB. Sie beträgt aktuell 10 Euro (Stand 9/2013).

Die Prüfungsergebnisse werden in den DJKB-Karatepass eingetragen. Die einmalige Ausstellung kostet 10 Euro. Der Pass muss sehr gut aufbewahrt werden – er wird oft viele Jahre – eventuell ein Leben lang – benötigt.

Prüfungen können aber auch anlässlich öffentlicher Lehrgänge abgelegt werden.

Im Fuji Dayori werden immer die in den letzten Wochen absolvierten Prüfungen unserer Mitglieder veröffentlicht.

### **Prüfung am 30.11.2013 beim Lehrgang mit Sensei Thomas Schulze in Münster:**

Kolja Wolanska zum 8. Kyu



**Herzlichen Glückwunsch!**

## Termine

Wann?	Was?	Wo?
14.12.2013, 11.00 Uhr	Prüfungen Pandas	Karateschule Fuji San Münster
14.12.2013, 13.00 Uhr	Kyu Prüfungen	Karateschule Fuji San Münster
06.01.2014, 19.15 Uhr	Beginn Anfängerkurs Jugendliche und Erwachsene	Karateschule Fuji San Münster
09.01.2014, 19.00 Uhr	Beginn Anfängerkurs Jugendliche und Erwachsene	Karateschule Fuji San Münster
25.01.2014	Lehrgang mit Sensei Julian Chees	Paul-Gerhard-Schule, Münster
22. – 23.02.2014	Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp	Sportschule Shinto, Füssen
05.04.2014	Westdeutsche Meisterschaft	Bochum
26. – 27.04.2014	Lehrgang mit Sensei Shinji Akita	Osnabrück
17.05.2014	Deutsche Meisterschaft	Bochum
29.05. – 01.06.2014	Kata Spezial	Karlsruhe Neureuth
04. – 08.08.2014	Gasshuku	Immenstadt
01.11.2014	Lehrgang mit Ian Abernethy	Halle (Westfalen)

**Neue Gruppe**  
**PANDAS**  
**DIENSTAGS**  
ab 17 Uhr

**Wegen großer Nachfrage!**

# Sicherheit

für Ihr Kind

- Konzentration ✓
- Sicherheit ✓
- Koordination ✓
- Disziplin ✓
- Gesundheit ✓



## KARATE

ab 4 Jahre!

Training in  
kleinen Gruppen

**Achtung: schnell anmelden**  
**- es gibt nur wenige freie Plätze!!!**

### Karateschule Fuji San Münster

Inhaberin: Andrea Haeusler

Nienkamp 54

48147 Münster

Telefon: 0179 545 1228

(Sprechen Sie bitte auf die Mailbox, ich rufe zurück!)



**Info: [www.karateschule-muenster.de](http://www.karateschule-muenster.de) • Tel.: 0 179 545 12 28**

# Nicht lange warten ... starten!

... komm zum

# KARATE



... für Kids  
von 10-13 Jahre

- ✓ Selbstverteidigung
- ✓ Fitness
- ✓ Auspowern
- ✓ Spaß haben
- ✓ Krafttraining

**Training**  
Di ab 18 Uhr &  
Sa ab 12 Uhr

... und wo?

## Karateschule Fuji San Münster

Inhaberin: Andrea Haeusler

Nienkamp 54 (im Hall of Sports)

48147 Münster

Telefon: 0179 545 1228

(Sprechen Sie bitte auf die Mailbox, ich rufe zurück!)



Info: [www.karateschule-muenster.de](http://www.karateschule-muenster.de) • Tel.: 0 179 545 12 28