



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 2 (März 2014)

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
Nen do Matsu – Jahresabschlusslehrgang in Meerbusch.....	Seite 8
Süßer die Tsukis nie schwingen – Weihnachtstraining und -essen.....	Seite 12
Anfängerkurs mit neuem Konzept	Seite 13
Neues Konzept Kata Spezial	Seite 14
Eindrücke aus dem Panda-Training	Seite 15
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Seite 17
Fuji San on Tour – Schwitzen im Schwangau	Seite 20
Portrait Sensei Toribio Osterkamp	Seite 25
Blick über den Tellerrand – Kolja trainierte in Freiburg	Seite 26
Prüfungen	
Kyu-Prüfungen	Seite 28
Die ersten Panda-Prüfungen im Fuji San	Seite 29
Presse	Seite 31
Guter Stoff – unsere Kapuzenjacken zum Bestellen	Seite 32
Termine	Seite 33
Zu Gast in der Hall of Sports – die Fitnessstudio-Etikette	Seite 34
Unsere Flyer	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

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

nun haltet Ihr schon den zweiten Rück- und Ausblick unseres kleinen Dojo-Magazins in der Hand (oder habt ihn virtuell vor Augen). In den letzten Monaten haben wir alle gemeinsam eine Menge erlebt und besonders erfreulich ist es, dass unsere Karateschule auf sage und schreibe 80 Mitglieder angewachsen ist!

Torsten, Franzi und ich sind an fünf Tagen in der Woche für Euch da – und sollten wir mal nicht in der Karateschule Fuji San sein, dann bilden wir uns ganz bestimmt grade auf einem inspirierenden Karatelehrgang fort. In dieser Ausgabe lest Ihr Eindrücke vom Nen do Matsu in Meerbusch am 15.12.2013. Nen do Matsu bedeutet „Jahresabschlusslehrgang“ und so ließen Torsten und ich das Karatejahr 2013 dort mit zahlreichen Karatefreundinnen und –freunden zusammen mit tollen Trainern ausklingen. Aber lest selbst ab Seite 8, wie es uns ergangen ist.

Für einen weiteren Lehrgang sind Torsten und ich zusammen mit zwei Karatefreunden bis an die Alpen gefahren: Unser Freund Thomas Kölling hatte einen Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp ausgerichtet und da war es für uns natürlich Ehrensache, ihn zu besuchen und am Lehrgang mit dem charismatischen Trainer teilzunehmen. Einen Lehrgangsbericht findet Ihr ab Seite 20.

Aber auch die Geselligkeit kam bei uns in der Karateschule nicht zu kurz und so findet Ihr in diesem Magazin auch einen kleinen Rückblick auf unser schönes Weihnachtstraining und –essen.

Wir schildern Euch die Eindrücke unseres ersten Anfängerkurses und berichten von unserem neuen Anfänger-Trainingskonzept. Zudem findet Ihr eine Beschreibung der sonntäglichen Trainingseinheit Kata Spezial und einige Impressionen aus unserem Panda-Training.

Ich freue mich zudem sehr, Euch über die weitere Kooperation mit dem Bildungsinstitut Münster e. V. (BIMS), Regionalstelle Ahlen, berichten zu können: Nach Selbstverteidigung für Demenzbegleiter ging es weiter mit zwei neuen Gruppen und ab März 2014 startet eine regelmäßige Kooperation mit dem BIMS (Zentrale Münster).

Jetzt wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen!

Andrea

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).

Training in der Karateschule Fuji San Münster – warum?

Training für Kinder und Jugendliche

Kinder können bei uns bereits im Alter von etwa 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 (aktuell speziell mit dem Schlaun-Gymnasium)
- 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 vielen Jahren Trainingspartner und verfolgen denselben Karate-Weg: traditionelles und anwendungsorientiertes Shotokan Karate kombiniert mit modernen Trainingsmethoden.

Stellen wir uns kurz vor:

Andrea Haeusler

- Inhaberin und Trainerin der Karateschule Fuji San Münster
- Jahrgang 1968
- Karate seit 1985, Trägerin des 3. Dan Shotokan Karate
- Trainerin für Karate und Selbstverteidigung/Selbstbehauptung
- Referentin für Selbstverteidigung beim Bildungsinstitut Münster e. V.
- 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, Träger des 2. Dan Shotokan-Karate
- 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)



Nen Do Matsu – Jahresabschlusslehrgang in Meerbusch

Nen Do Matsu – traditioneller Jahresabschlusslehrgang in Meerbusch

Hochkarätiges Trainerteam sorgt für Schweißperlen als Weihnachtsschmuck!

Am 14. Und 15.12.2013 lud der TuS Bösinghoven e. V. zum Nen Do Matsu ein, dem traditionellen Jahresabschlusstraining nebst Weihnachtsfeier. Bösing-was? Nun, den Namen hatten Torsten und ich vorher nie gehört – wohl aber die Namen des hochkarätigen Trainerteams: Sensei Jean-Pierre Fischer (8. Dan Shotokan-Karate), Sensei Marijan Glad (6. Dan) und Sensei Dirk Müller (4. Dan). Sensei Jean-Pierre ist ein sehr charismatischer Wahl-Luxemburger mit Wurzeln in Frankreich. Obwohl sein Vater Deutscher war, spricht er leider nur sehr wenig Deutsch (und auch kaum Englisch) und so sind die Treffen mit Jean-Pierre für mich immer besonders spannend, weil ich mein Schul-Französisch wieder ausgraben muss ☺

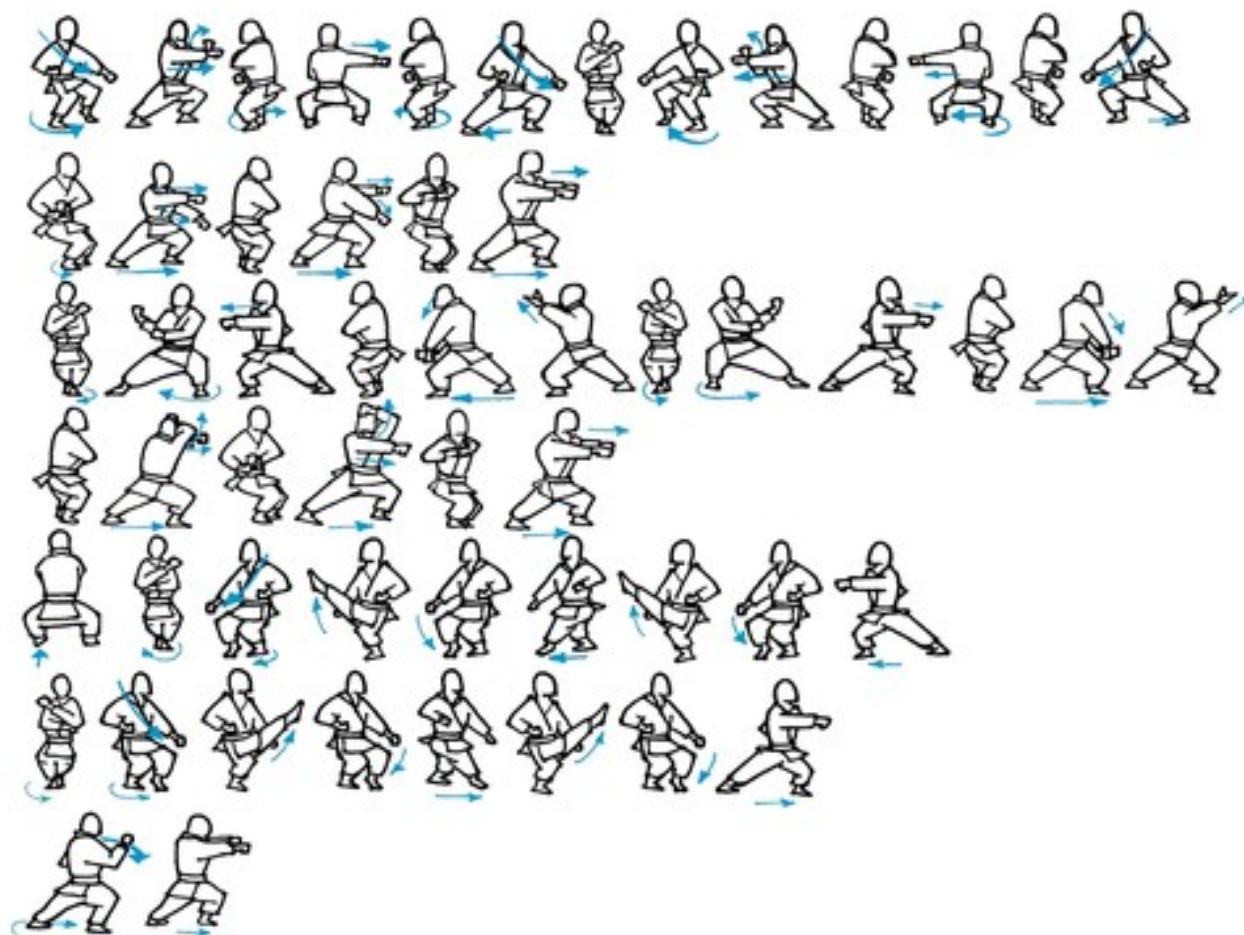


Torsten und ich mit Jean-Pierre Fischer (2. v. re) und seinem Freund César (ganz links)

Torsten und ich kamen wegen der Panda- und Kyu-Prüfungen, die an diesem Vormittag und Mittag in der Karateschule Fuji San Münster stattfanden, erst zur letzten Einheit des ersten Trainingstages in Meerbusch-Bösinghoven an. So hatten wir leider das Training mit Sensei Jean-Pierre verpasst.

Wir konnten uns allerdings über ein Training bei Sensei Marijan Glad freuen. Sensei Marijan ist ein sympathischer Pfälzer und ehemaliger DJKB-Instructor. Er hat ein Faible für das Trainingsthema Kata und ermöglicht den Trainierenden immer wieder einen Blick über den Tellerrand mit Katas wie Meikyo Sandan oder bei diesem Lehrgang in Meerbusch: Kata Junro Nidan. In der Junro Nidan kommen viele Beidhandtechniken vor, häufig Kombinationen aus einem Block und einem Gegenangriff oder zwei verschiedenen Blöcken.

Auch beidhändige Angriffe kommen sind enthalten. Mich erinnerte dieses Prinzip, das ein hohes Maß an Konzentration und Koordination erfordert, an eine Doppel-Armtechnik-Kombination, die wir bei Sensei Naka gelegentlich gemacht haben. Eine weitere Herausforderung der Kata ist der häufige Stellungswechsel vom Neko-Ashi-Dachi in den Zenkutsu-Dachi, den Kiba-Dachi und Kokotsu-Dachi. Wirklich erstaunlich, dass Sensei Marijan uns diese Kata in nur rund 60 Minuten vermitteln konnte!



Embusen der Junro Nidan

Abends fand eine gemütliche Lehrgangsfeier statt, bei dem wir alte Freunde trafen, neue Kontakte knüpften, uns für Lehrgänge verabredeten, fachsimpelten und einfach eine Menge Spaß hatten!

Nach erholsamem Schlaf im Hotel Strümper Hof hatten wir die Ehre, mit den Senseis Marijan Glad und Jean-Pierre Fischer zu frühstücken, bevor es für die letzten beiden Trainingseinheiten in die Halle ging.

Am zweiten Trainingstag hatten wir das Vergnügen mit Sensei Dirk Müller. Sensei Dirk ist ein absoluter Spezialist in Sachen selbstverteidigungsorientiertes Kata Bunkai. In der ersten der beiden Einheiten erhielt ich die Aufgabe, das Aufwärmtraining zu leiten – ob mir der Sensei hiermit eine Ehre erweisen wollte oder ob ihm noch die Feier des Vorabends in den Knochen lag? Ich weiß es nicht..... ☺ Die erste Trainingseinheit bestand aus Kihon und Kihon-Kumite-Formen. Wir übten hauptsächlich Oi Tsuki Jodan und Chudan sowie Age Uke und Soto Uke. Ganz einfach? Mitnichten! Dirk schaffte es, aus diesen Routinetechniken ein kniffliges

Reaktionstraining zu schaffen, bei dem wir gegen Ende der Einheit blitzschnell aus Farben-Zahlenkombinationen entschlüsseln mussten, wer der beiden Partner mit welcher Technik und mit welcher Seite (rechts oder links) angreift. Der Gipfel der Denksportaufgaben war dann erreicht, als wir die Zahlen auch noch ausrechnen sollten ☺



Sensei Dirk Müller sorgte für beherztes Bunkai-Training.

In der zweiten Einheit wurden wir durch Sensei Jean-Pierre Fischer aufgewärmt. Aber anschließend wurde die Gruppe dann in Unter- und Oberstufe geteilt und wir hatten dann noch einmal das Vergnügen mit Sensei Dirk Müller, der Torsten in dieser Einheit ganz besonders herausforderte: Torsten „durfte“ mindestens 20 Mal als sein Demonstrations-Opfer herhalten – und zwar bei Bunkai-Kombinationen aus der Kata Jion.

Wir übten hier zu verschiedenen Technik-Kombinationen mehrere Anwendungsvarianten – zum Teil sehr nah an der Kata und zum Teil dann schon recht frei – gerne immer unter Einbindung äußerst schmerzhafter Vitalpunkte der Partnerin/des Partners. Torsten und ich hatten uns zunächst als Partner gegenüber gestanden, wurden dann von Sensei Dirk aber getrennt und einem anderen Partner/einer anderen Partnerin zugeordnet. Vermutlich dachte Dirk, dass wir uns im regulären Training daheim oft genug gegenseitig verhauen und jetzt mal froh über andere Partner wären.

Zwar hätte ich liebend gerne in dieser Einheit Torstens Vitalpunkte malträtiert, aber meine Partnerin Birgit war auch sehr engagiert, beherzt und vor allem: nicht zimperlich ☺ So hatte ich eine Menge Spaß bei verschiedenen Kombinationen. Gegen Ende der Einheit sollten wir im freien Partnertraining Angriffs- und Blocktechniken aus Heian Katas wählen. Hierbei wurde unsere Konzentration noch einmal ganz extrem auf die Probe gestellt, denn die Angriffstechnik wurde nicht angesagt und der/die Abwehrende musste daher im Bruchteil einer Sekunde passend reagieren.

An diesem Wochenende hatten wir also dreimal die Möglichkeit, neue Trainingsimpulse zu genießen, Inspirationen für das Training in unserer Karateschule zu sammeln und uns mit fremden Partnerinnen und Partnern zu messen. Vielen Dank an die tollen Senseis Jean-Pierre Fischer, Marijan Glad und Dirk Müller sowie an die vielen unermüdlichen Helferinnen und Helfer der Dojos vor Ort!



Torsten und ich mit Sensei Marijan Glad

Weihnachtstraining und –essen

Süßer die Tsukis nie schwingen.....

Am Donnerstag, den 19.12.2013, veranstaltete die Karateschule Fuji San Münster ihr erstes Weihnachtstraining und -essen. Zum schweißtreibenden Training fanden sich trotz des Vorweihnachtstrubels zahlreiche Karateka ein. Nach dem Training gab es eine wohlverdiente Entspannung in der Sauna, bevor es zum Ausklang des Tages in das Restaurant Jade Palast ging. Hier fanden sich dann weitere Freunde ein, um in gemütlicher Runde das Buffet zu genießen und das Trainingsjahr Revue passieren zu lassen.



Erster Anfängerkurs – mit neuem Konzept!

Anfang Januar startete der erste Anfängerkurs in der Karateschule Fuji San Münster. Torsten und ich hatten von Anfang an ein für uns ganz neues Karatekonzept im Anfängertraining umgesetzt: Die Techniken wurden nicht – wie in vielen Vereinen und Schulen üblich – ausschließlich im Vorwärts- und Rückwärtslaufen absolviert, sondern wir übten von Anfang an die Bewegung im Raum, also aus dem Stand z. B. im Zenkutsu-Dachi nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten. Die Idee war, durch das frühe Erlernen von Bewegungen in verschiedene Richtungen das Erlernen der Kata und der Partnerübungen zu erleichtern. Und das Konzept ging auf!

Alle Techniken werden zudem möglichst früh in der Anwendung getestet oder über die Anwendung erlernt. Im Partnertraining gehen wir den Weg von der intuitiven Reaktion zur verfeinerten Technik. So bleibt die Tatsache, dass Karate Selbstverteidigung ist und Kampf immer im Vordergrund und die Techniken und Abfolgen erschließen sich fast automatisch.

Besonders schön ist auch, dass wir in unserer schönen, großen Halle das Anfängertraining parallel zum Allgemeinen Training abhalten können. So trainieren die Anfänger teilweise gemeinsam mit den fortgeschrittenen Karatekas und bekommen schon eine Idee davon, wohin „die Reise geht“.



Best Motion for Your Body!
... auf zum

KARATE

... für Jugendliche & Erwachsene
Training für Anfänger
Mo um 19:15 & Do um 19:00

Bei Anmeldung
bis zum 10.01.2014
schenken wir Ihnen 30 €
Aufnahmegebühr

- ✓ Selbstverteidigung
- ✓ Fitness
- ✓ Koordination
- ✓ Pratzentraining
- ✓ Krafttraining

... 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 • Tel.: 0 179 545 12 28

FUJI SAN
Karateschule Münster

FUJI SAN Kata-Spezial:

Eine ganz besondere Trainingseinheit!



Immer sonntags von 17 – 18:30 Uhr bieten wir in unserer Karateschule eine Trainingseinheit an, in der wir ausschließlich Kata trainieren. Ursprünglich mal als reine Oberstufentrainingseinheit gedacht, haben wir uns mit der Eröffnung der Karateschule FUJI SAN Münster entschlossen, diese interessante und grundlegende Trainingseinheit allen Karateschülern zugänglich zu machen.

Seit Oktober bieten wir nun in monatlich wechselnden Programmen jeweils eine Heian Kata, eine Sentai Kata und drei weitere Kata aus dem Pool der Tekki und Tokui Kata (ergänzt um die Hokkyokuko von Risto Kiiskilä und die fünf Junro Kata der Asai-Schule) an. Das jeweils aktuelle Programm findet Ihr auf unserer Webseite unter der Rubrik „Training Kata-Spezial“.

Jede Kata wird von uns je fünfmal absolviert. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem Erlernen des Ablaufs aller Kata unserer Stilrichtung. Die ursprüngliche Idee eines gemeinsamen Trainierens und Erlernens insbesondere der Tokui Kata, welche oftmals im regulären Training zu kurz kommen, spiegelt sich noch in dem Workshop-artigen Charakter der Einheit wider: Es steht kein Trainer vorne, gibt Kommandos, korrigiert und erklärt alles haarklein. Jeder ist Trainingsteilnehmer und auch gleichzeitig sein eigener Trainer. Selbstverständlich stehen die erfahreneren Teilnehmer mit Rat und Tat zur Seite, aber permanente Korrekturen und Wiederholungen einzelner Passagen gibt es in dieser Einheit nicht.

Aufgrund des Interesses einiger Wiedereinsteiger, haben wir nun seit Anfang des Jahres das Konzept für die Einheit verändert. Nach wie vor gibt es die Möglichkeit an unserem klassischen „Fünfmal-Fünf-Kata-Spezial“ teilzunehmen und in unserem Workshop das jeweilige Programm des Monats zu trainieren. Darüber hinaus bieten wir für Wiedereinsteiger, Anfänger und Kinder die Möglichkeit in einer parallel trainierenden Gruppe unter Anleitung eines Trainers die grundlegenden Heian Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder zu vertiefen. Zunächst absolvieren alle gemeinsam in der großen Gruppe die jeweilige Heian und Sentai Kata, dann splitten wir die Gruppe und unter Anleitung von Andrea oder mir trainiert die Unterstufe dann ihr Programm parallel zur Oberstufe.

Das erweiterte Konzept hat unser Kata-Spezial am Sonntagnachmittag zu einer unserer erfolgreichsten und bestbesuchten Trainingseinheiten gemacht. Erwachsene und jugendliche Trainingsteilnehmer sind gleichermaßen begeistert und engagiert bei der Sache. Das gemeinsame Training von Kindern und Erwachsenen, Anfängern und Fortgeschrittenen ist für alle Herausforderung, Anreiz und Motivation zugleich!

**Kata-Spezial in der Karateschule FUJI SAN Münster – eine ganz besondere
Trainingseinheit!
Kommt und überzeugt Euch selbst!!!**

Eindrücke aus dem Panda-Training (Kinder von 4-6 Jahre)

Das Training in unseren Kinder- und Jugendgruppen erfreut sich nach wie vor ungebremster Begeisterung! Ein sicheres Indiz dafür, dass die Kleinen im Training so richtig Spaß haben, ist natürlich die Tatsache, dass bald in jedem Training Freundinnen und Freunde mitgebracht werden, die das Training ausprobieren möchten. Ein weiterer Beweis ist die ganz augenscheinliche Freude an unserem Trainingskonzept, den wir auf diesen im Training angefertigten Fotos erkennen können.



Das Panda-Training besteht zu einem großen Teil aus Konditions-, Koordinations- und kindgerechtem Krafttraining. Das Training der Karatetechniken erfolgt auf spielerische Art. So wird um den Karate-Block Age-Uke die Geschichte vom Wunschbaum erzählt. Bei dem Vorwärtstritt Mae Geri sollen sich die Kinder in der Mitte der Trainingsgruppe ein Krokodil vorstellen, das es mit dem Tritt zu bekämpfen gilt. Übungen und Geschichten rund um das Thema Selbstbehauptung runden das Trainingskonzept ab.





Laufen, springen, hüpfen, traben– Training mit der Koordinationsleiter

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Ahlen (Kooperation mit dem Bildungsinstitut Münster e. V.)

Anfang Januar 2014 erhielt ich erneut die Gelegenheit, einige Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für verschiedene Zielgruppen im Arbeitsamt Ahlen zu leiten. Auftraggeber war das Bildungsinstitut Münster e. V. (Regionalstelle Ahlen).

Meine erste Gruppe bestand aus arbeitssuchenden, alleinerziehenden Müttern im Alter zwischen 25 und 54 Jahren. Dieser Kurs ging über zwei Vormittage und startete mit einigen Elementen zur Selbstbehauptung. Die Teilnehmerinnen tauten schnell auf und ließen sich auf Übungen zur Nähe und Distanz und für einen sicheren Stand schnell ein. Am Ende des Vormittags gab es dann auch handfeste Selbstverteidigung: Wir begannen mit einigen Befreiungstechniken (z. B. aus der Handgelenksumklammerung). Viele Frauen waren hier schon sehr kreativ und entwickelten im Verlauf des Vormittags hier einen guten Kampfgeist. Besonders schwer fiel den Damen die Befreiung aus der Umklammerung von hinten. Nachdem ich einige Tipps gegeben hatte, funktionierte dies dann aber zur Freude aller reibungslos!



Das Befreien aus der Umklammerung von hinten bedurfte einiger Erklärung!

Der zweite Vormittag begann sehr emotional, da – vermutlich ausgelöst durch die Lerninhalte des ersten Tages – die Frauen viele Fragen zum Thema Selbstverteidigung und Selbsthilfe stellten, die sie persönlich oder ihr unmittelbares Umfeld betrafen. Kurzerhand stellte ich den Trainingsplan des zweiten Vormittages um, so dass ausreichend Zeit für diese den Frauen so wichtigen Gespräche war. Die Teilnehmerinnen waren dann, nach einer kleinen Kaffeepause, sehr froh, die aufgestauten Emotionen durch Schlag- und Tritttechniken an den Schlagkissen abarbeiten zu können.



Der zweite Kurs richtete sich an Pflegeschülerinnen, die auch zum Teil schon aus ihrem beruflichen Umfeld über Erlebnisse zum Thema Gewalt und Belästigung schildern konnten.

Mit den Pflegeschülerinnen unternahm ich auch einen theoretischen Exkurs in die Welt der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege und natürlich wurden auch rechtliche Aspekte durchleuchtet und viele Rollenspiele durchgeführt. Selbstverständlich rundet auch in dieser Gruppe die handfeste SV mit Befreiungstechniken den Übungstag ab und sorgte vor viel Spaß und Ausgelassenheit.

Die Pflegeschülerinnen waren so begeistert, dass sie mich gleich für einen zweiten Kurs buchten, der dann Ende Januar in der Karateschule Fuji San Münster stattfand.

Hier hatten die Damen, die grade mitten zwischen Ihren Abschlussprüfungen standen, Gelegenheit, einmal den Kopf so richtig frei zu bekommen und sich körperlich zu verausgaben. Da ich mit dieser Gruppe beim ersten Termin viel Theorie und Befreiungstechniken gemacht hatte, war es jetzt für alle neu, einmal richtig handfest an den Schlagkissen und Pratzen zu arbeiten.

Schnell stellten die Mädels fest, wie empfindlich so eine Faust ist und wir erarbeiteten alternative Angriffsmöglichkeiten – etwa mit dem Handballen, mit dem Ellenbogen und natürlich auch mit Knie oder Fuß. Am Ende dieses Vormittages blickte ich beim Abschied in erschöpfte aber sehr zufriedene Gesichter.



Ab März 2014 bin ich als freie Referentin für die Münsteraner Zentrale des Bildungsinstitutes Münster e. V. tätig. Geplant sind zwei Selbstverteidigungs-Kurse pro Monat, die dann alle in der Karateschule stattfinden werden.

Fuji San on Tour

Schwitzen im Schwangau Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp in Füssen

Ende Februar fuhren Torsten und ich zu einer Karate-Fortbildung nach Füssen - quer durch die Republik, im Auto noch unsere Karatefreunde Margot Roos und Ingo Beckmann, die wir in Gladbeck aufgelesen hatten. Nach Füssen für einen Karate-Wochenendlehrgang? Das muss aber schon ein ganz besonderes Event gewesen sein, wird sich der ein oder andere Leser denken! Und das war es auch. Schließlich wurde der Lehrgang von DJKB-Instructor Sensei Toribio Osterkamp geleitet - allein dies ist eine weite Anreise Wert.



Eine malerische Landschaft, beste Freunde und ein spitzen Karatetraining – was will man mehr?

Ein weiterer Anlass, die Strapazen einer rund 700 km langen Fahrt ins Allgäu für vier Trainingseinheiten auf sich zu nehmen, ist die Freundschaft und große Dankbarkeit, die Torsten und mich mit dem Ausrichter des Lehrgangs, Thomas Kölling, verbindet. Wir kennen uns zwar erst seit wenigen Jahren, unsere Freundschaft ist aber von einer besonderen Herzlichkeit und Loyalität geprägt. So stand für Thomas ohne zu Zögern gleich nach Bekanntwerden der Gründungspläne der Karateschule Fuji San Münster fest: "Bei Eurer Dojo-Eröffnung bin ich dabei!" Und er kam nicht alleine, sondern brachte fünf seiner erfolgreichsten Karatekinder mit nach Münster, die allesamt kurz zuvor in verschiedenen Karate-Disziplinen Deutsche Meister geworden waren. Diese beeindruckten dann mit einer atemberaubenden Karatevorführung die

Gäste bei unserer Eröffnungsfeier. Als Thomas jetzt zum Lehrgang mit Sensei Toribio einlud, war für Torsten und mich darum klar: Hier scheuen wir jetzt auch keine Mühen und machen uns auf den Weg ins ferne Allgäu!

Sensei Toribio Osterkamp blickt auf eine beispiellose Wettkampfkariere zurück, die ihm neben zahlreichen Deutschen Meisterschaften auch den Titel des Europameisters einbrachte und in dessen Verlauf er bei Weltmeisterschaften mehrfach unter den Top 5 platziert war. Toribio gehört seit fast 30 Jahren zum Trainerteam des Gasshuku und unterrichtet seit 1988 beim Kata Special Course. Spontan besteht vielleicht der Impuls, Toribio als "Katamann" zu bezeichnen, denn seine Akribie und Genauigkeit, sein Herauskitzeln der letzten Feinheiten im Katatraining sind schon legendär - aber dieser Titel allein würde ihm wohl kaum gerecht. Denn auch in der Disziplin Kumite blickt er auf zahlreiche Wettkampferfolge zurück. Auch der Lehrgang in Füssen war - sehr zu meiner Freude - recht kumite-lastig.

Nach unserer Ankunft und dem herzlichen Willkommen im Hause der Familie Kölling, die für die nächsten drei Tage zusammen gerückt war, um uns Gästen Asyl zu gewähren, ging es direkt am Freitagabend noch in die Sportschule Shinto Füssen, Thomas Köllings Dojo. Das Dojo hat eine unglaublich schöne Atmosphäre und bietet durch Tatami, Makiwara und Spiegelwände optimale Trainingsmöglichkeiten. Die Sauna für die "Entspannung danach" rundet das Trainingsvergnügen noch ab.

Toribio übernahm selber das Aufwärmprogramm und sparte nicht mit wertvollen Hinweisen für ein gesundheitsförderndes Training, durch die Torsten und ich das Konzept der Karateschule Fuji San Münster voll bestätigt fanden. Im Folgenden gab es großes Karatetraining auf kleinem Raum, da das Training erwartungsgemäß gut besucht war und sich rund 20 Karateka auf 60 qm verteilen mussten. Man könnte auch sagen, dass sich hier die Definition von Karate unseres geschätzten finnischen Senseis Risto Kiiskilä verwirklichte: Karate ist schnelle Bewegung auf engem Raum.



Lauter „Allgäuer Kanten“ – Trainingsgruppe am Freitagabend

Wir trainierten zunächst Kihon auf der Stelle mit verschiedenen Block-Konter-Kombinationen und dem Schwerpunkt Tai Sabaki. Toribio ermahnte uns, stets fokussiert und wachsam zu bleiben und beim Gegenangriff nach dem Uchi Komi-Prinzip quasi gedanklich in den imaginären Gegner einzudringen. Dadurch, dass die Kombinationen immer weiter ausgebaut, und Geschwindigkeit und Intensität gesteigert wurden, geriet schon der Kihon-Part des Trainings zu einer äußerst schweißtreibenden Angelegenheit.

So richtig auspowern konnten wir uns dann noch bei der abschließenden Partnerübung, bei der wir uns gegenseitig und abwechselnd in schneller Folge Mae Geris chudan verpassen sollten. Hier trainierten wir angesichts der hohen Teilnehmerzahl in zwei Gruppen - und das war auch gut so! Denn während die eine Gruppe je zwei Minuten powern konnte, hatte die andere Gruppe Zeit und Gelegenheit, zu Atem zu kommen und sich für die zweite Runde zu regenerieren! Am Ende der Übung äußerte der Sensei einen kleinen Unmut darüber, dass er bei fast allen Trainierenden Taktik und Finten vermisst habe. Zum Abschluss der Einheit wurden die Dan-Träger zur Aufstellung gebeten - Kata war angesagt. Wir führten die Nijushiho aus - allerdings nicht im klassischen Embusen, sondern auf einer Linie vor und zurück.

Den Abend ließen wir dann mit einigen Sauna-Gängen und einem gemeinsamen Essen in dem Billard-Salon über dem Dojo ausklingen.

Eine Botschaft des Oberstufentrainings am Samstag und Sonntag war sicherlich die Tatsache, dass wir uns nicht nur mit den Trainingsformen und -inhalten beschäftigen sollen, die einen vordergründig besonders hohen Anspruch haben - wie z. B. hohe Katas oder Freikampf. Wenn ich Sensei Toribio richtig verstanden habe, ist es grade auch für Braun- und Schwarzgurt wichtig, immer wieder die Basisübungen zu trainieren. So haben Torsten und ich es auch von Risto Sensei schon oft gehört: Wir Karateka bauen "unser Karate-Haus" Stockwerk für Stockwerk - wichtig ist ein solides Fundament und dann kommen Erdgeschoss, erster Stock usw.. Zwischendurch muss man aber immer mal wieder in den Keller gehen und nachsehen, ob dort alles noch in Ordnung ist. In dieselbe Kerbe schlug jetzt auch Sensei Toribio, der uns in der Oberstufe mit verschiedenen Kihon-Kumite-Kombinationen beschäftigte, die Torsten natürlich sehr schnell als Heian Shodan Bunkai erkannte! Was hatte ich einen Spaß mit meiner Partnerin Margot, der ich z. B. den häufig nur als Block vollkommen unterschätzten Age Uke an die Kehle rammen durfte ☺

Auch die zweite Einheit war Kampf! Sensei Toribio betonte auch hier wieder, wie wichtig es sei, immer wieder die verschiedenen Kumiteformen zu üben und sich nicht auf den Freikampf zu fokussieren. "Kampf und Wettkampf sind zwei verschiedene Paar Schuhe", so der Sensei, der uns zu absoluter Konsequenz und Ernsthaftigkeit in jedem Training ermahnte. Wir übten verschiedene Kaeshi-Kumite-Kombinationen mit Tai Sabaki. Vor jede Kombination wurde ein Rentsuki im Heisoku Dachi geschaltet und das Ende jeden Durchgangs sollte etwas freier im Kamae erfolgen, so dass ein Übergang zum Jiyu-Ippon-Kumite geschaffen wurde. Sehr viel Spaß hatten Margot und ich auch in dieser Einheit, wobei die verschiedenen Kombinationen schon eine gehörige Herausforderung für Körper und Geist waren!

Nach dem Training ging es wieder in die Sportschule Shinto Füssen zum entspannenden Saunagang und dann zur Lehrgangsfete noch einmal in die Billard-Stube, wo ein liebevoll zubereitetes Buffet auf uns wartete. Hier knüpften wir viele neue Freundschaften zu den "Allgäuer Kanten" (O-Ton Toribio) und es soll auch das ein- oder andere Bierchen genossen worden sein.

Mein ganz persönlicher Höhepunkt des Abends war das Kickerturnier mit Toribio, Ingo und Armin, das Armin und ich - nur ganz knapp, versteht sich! ;-) - gegen Toribio und Ingo verloren haben. Wow, das war für mich quasi die dritte Trainingseinheit des Tages!



Ingo, Toribio, Armin und ich bei einem unserer nervenaufreibenden Kicker-Spiele!

Am nächsten Morgen hatten wir vor dem Training noch etwas Zeit und Gelegenheit, einen kleinen Ausflug in die zauberhafte Allgäuer Landschaft zu unternehmen, den herrlich blauen Himmel und das atemberaubende Alpenpanorama zu genießen - bevor wir uns zum letzten Training noch einmal in die Sporthalle des Füssener Gymnasiums begaben.



Diese atemberaubende Kulisse genossen wir am Sonntagmorgen noch vor dem Training.

In dieser Einheit trainierten alle Karatekas gemeinsam und so wunderte es nicht, dass wir mit Heian Katas begannen. Wenn ich auf diese Einheit zurück blicke, habe ich das Gefühl, dass wir beinahe pausenlos in Bewegung waren. Wie ein roter Faden zog sich bis hier Sensei Toribios Vorliebe für Konsequenz und einen permanenten Fokus gepaart mit bedingungsloser Wachsamkeit.

Mich inspirierte dieser hohe Anspruch an Konsequenz und Kampfgeist so sehr, dass ich bei den Heian-Katas und auch bei den anschließenden Sentei-Katas, die den Braun- und Schwarzgurten vorbehalten waren, weniger auf Sauberkeit der Techniken geachtet habe, als darauf, die Katas wirklich durchweg zu "kämpfen"!

Kein Wunder also, dass ich gegen Ende der Einheit im wahrsten Sinne des Wortes schon ziemlich abgekämpft war. Aber das dicke Ende sollte noch kommen, denn Toribio quälte uns zum Abschluss noch mit einem fordernden Krafttraining bestehend aus einer seitlichen Körperrolle auf dem Boden in Verbindung mit einigen Liegestützen. Diese Kombi durften wir dann mehrere Male je eine Minute durchführen, bis am Ende ein Stöhnen und Seufzen die Halle ausfüllte! Schließlich durften wir dann noch eine Partner-Kniebeuge-Übung machen, bis die Oberschenkel platzten!

Leider mussten wir uns bald nach dem Training auch schon verabschieden - vom Sensei, von Thomas und seiner netten Frau Claudia, die uns das Wochenende so toll beherbergt hatte, von den anderen vielen Karatefreunden und von der herrlichen Allgäuer Landschaft! Getröstet hat uns die Aussicht auf zahlreiche weitere Karatelehgänge, die uns in diesem Jahr noch bevorstehen und auch in Deutschlands Süden führen werden.

Portrait Sensei Toribio Osterkamp



Sensei Toribio Osterkamp wurde am 07.12.1959 in Madrid geboren.

Im Alter von 15 Jahren begann er 1975 in Hamburg mit dem Karatetraining und im Jahr 1981 wurde er Mitglied des Deutschen Nationalkaders.

Dort erkämpfte er bis 1990 zahlreiche nationale und internationale Titel - speziell mit seinen langjährigen Weggefährten Herbert Perchthold und Marijan Glad in der Disziplin Kata-Mannschaft.

Noch während seiner aktiven Zeit als Kadermitglied begann Sensei Toribios Trainertätigkeit beim jährlich stattfindenden Gasshuku. Als im Jahr 1988 erstmals der Kata-Special Course stattfand, gehörte der sympathische Karateka direkt zum dortigen Trainerstamm und ist dieser Veranstaltung seitdem treu geblieben.

Seit der Gründung des Deutschen JKA-Karatebundes (DJKB) gehört Sensei Toribio Osterkamp zu dem DJKB-Instructoren-Team rund um Chief Instructor Shihan Ochi.

Auf der Seite des Gasshuku e. V. (www.karate-gasshuku.de) ist sehr schön beschrieben, woran es liegt, dass sich Sensei Toribio Osterkamp trotz seines besonderen Talents für die Disziplin Kata immer auch das Kumite begeistert hat: Zu seiner Zeit gab es im Nationalkader noch keine Spezialisierungen und die Disziplinen Kata und Kumite wurden immer gleichermaßen auf Wettkampfniveau trainiert.

Diese Doppelbelastung erfordert höchste Disziplin und es ist gut nachvollziehbar, dass diese Umstände Sensei Toribio über die Jahre hinweg geprägt haben. Auf seinen Lehrgängen verlangt er daher auch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel – von der Budo-Etikette über eine hohe Konzentrationsfähigkeit und einen Fokus auf die jeweilige Trainingsaufgabe bis hin zur letzten Konsequenz und dem nötigen Biss bei der Ausführung der einzelnen Techniken.

Torsten und ich waren beim Lehrgang in Füssen wieder einmal begeistert von Sensei Toribios Art zu unterrichten – hart aber herzlich, motivierend und fundiert. Gut, zu wissen, dass wir in diesem Jahr beim Kata-Special Course und beim Gasshuku mindestens noch zweimal das Vergnügen haben, bei ihm zu trainieren.

Lehrgang bei Dirk Heene in Freiburg

Bericht von unserem Mitglied Kolja Wolanska

Eigentlich sind wir, Sensei Heene und ich, was unsere Graduierungen angeht, gar nicht so unterschiedlich. Auf dem Papier trennen uns nur drei kleine Buchstaben, er: der 8.DAN, ich: der 8.KYU. Drei kleine Buchstaben die einen himmelweiten Unterschied bedeuten.

Wir befinden uns in Freiburg, im Fechtsaal des Gebäudes der Sporthochschule mit wunderbarer Aussicht auf den Schlossberg. Anlass ist ein Lehrgang, bei eben diesem Mann, der seit 1965 nicht müde geworden ist, Shotokan Karate zu studieren. Schnell fanden die ersten Karatekas heraus, dass sich die an der Wand hängenden Stoßkissen prima als Makiwara umfunktionieren lassen und trommeln fröhlich auf sie ein. Da ich kaum jemanden kannte nahm ich mir ebenfalls ein Stoßkissen vor, um meine Knöchel zu konditionieren und merkte gar nicht, wie Sensei Heene den Raum betrat. Ein unscheinbarer, gut gelaunter älterer Herr kam in die Halle, von dem man nicht unbedingt denken würde, dass er lange in der Belgischen National Mannschaft Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen hat.



Sensei Dirk Heene, 8. Dan (Foto ksk-academy.org)

Von dem dreitägigen Lehrgang konnte ich leider nur zwei Einheiten mitnehmen. Die erste Allgemeine Einheit richtete sich an alle Graduierungen, so dass die Halle bunt gefüllt war. Nach einer Pause sollte es dann für mich mit Unter- und Mittelstufen Training weiter gehen. Wir nahmen Aufstellung an und grüßten wie gewohnt an. Anstatt bretttharter Aufwärmübungen stiegen wir mit verschiedenen lockeren Klopfübungen ein, um einige Vitalpunkte zu stimulieren. Sensei Heene erläuterte einige Punkte im Zusammenhang mit dem daoistischen Prinzip von Yin und Yang und betonte, dass diese Punkte zur Heilung und Aktivierung des Qi (jap. Ki) Flusses auf den Meridianen ebenso genutzt werden können, wie zum Angriff auf einen Gegner.

Vor einiger Zeit schon gab mir Sensei Icky den Hinweis, Hikite mindestens auf Höhe der kleinen Rippe zu ziehen. Dort befindet sich nämlich der Vitalpunkt Leber 13, welcher durch das Hikite stimuliert werden soll, wie ich erfahren sollte. Nach einigen Dehnübungen ging es mit einigen Kihon Block- und Angriffs Kombinationen ans technische bis auch der letzte Muskel warm war. So verging die erste Hälfte der zweistündigen Einheit, wobei Sensei Heene immer wieder auch auf Kyusho-Techniken einging. Anschließend machten wir uns an Partnerübungen, wobei wir die eben ins Muskelgedächtnis gerufenen Kihon Bahnen mit dem Partner durchgingen um die Angriffs- und Blocktechniken zu verinnerlichen. Alles in allem eine sehr schöne, ausgeglichene Einheit mit technisch anspruchsvollem, aber machbarem Niveau.

Die anschließende Pause verbrachte ich in der Aula bei Kaffee und Kuchen, bis sich schließlich Sensei Heene auf den freien Stuhl neben mir setzte. Mit einer sehr blumigen, kumpelhaften Art und diesem wunderbarem belgischem Akzent diskutierte er mit den anwesenden Karatekas die angesprochenen Vitalpunkte und die Gründung des DJKB mit einem anwesendem JKA`ler (bei welchem Dachverband Dirk Heene organisiert ist, weiß ich allerdings nicht, der Lehrgang war aber von DKV Karatekas organisiert).

So schritt ich zur zweiten Einheit, die als Unter- und Mittelstufentraining angekündigt worden war und war ein bisschen verwundert, als ich sah, dass die Hälfte der Anwesenden kantige junge Dan- TrägerInnen waren. Es sollte die erste Hälfte der Heian Nidan und deren Bunkai im Mittelpunkt stehen. Eigentlich machbar, sollte man meinen. Wir liefen einige Sequenzen der Kata. Anschließend liefen wir sie als Ura- und Go- Kata. Bei einer Go-Variante sollten wir hierbei immer etwas vor dem imaginären Angriff zurückweichen. Die ersten paar Mal ging es auch einigermaßen gut, aber als die Sequenzen immer länger wurden, Ura- und Go-Varianten kombiniert wurden und wir dann auch noch mit verschiedenen Ausrichtungen im Raum starten sollten, war die Verwirrung komplett. Es half wenig, sich an den Schwarzgurten zu orientieren, da bis zuletzt immer ein Teil der Gruppe falsch stand. Sensei Heene unterstrich ganz recht, dass selbst eine Heian Kata noch Herausforderungen, egal welcher Graduierung, in sich hat und ein gründliches Studium von Nöten ist.

Anschließend ging es ans Bunkai der Kata, welches sich als sehr dynamisch und anspruchsvoll erwies. Die Schwarzgurte blieben hierbei für sich und hatten bald ihre Freude an den Kombinationen, wobei selbst sie immer wieder Fehler machten. In der Unterstufe machte sich erst Verwirrung und dann Frustration breit, da das Bunkai doch sehr fortgeschritten war und wir nicht gerade viel Hilfe bekamen. Gerade dachte ich noch: „Na warum denn Unter- bzw. Mittelstufen Einheiten anbieten, wenn sich doch nur die Dan Träger austoben können“, als Sensei Heene sagte, ein Lehrgang sei ja immer eine Gelegenheit um sich an Herausforderungen zu versuchen und die Verunsicherung der Unterstufe sei mehr als normal, vor allem, wenn selbst die Schwarzgurte einige Schwierigkeiten mit den Techniken haben.

Dem kann ich natürlich nur Recht geben, dennoch war das Niveau weit über Unter- oder Mittelstufentraining. Nach einiger Zeit erkannte Sensei Heene unsere Nöte und verteilte uns auf die Oberstufe. Da war die Einheit aber schon fast vorbei und die ersten Dan-TrägerInnen warteten schon in der Halle. Dennoch eine schöne Einheit, die zeigte, dass selbst eine Heian Kata voller Schwierigkeiten steckt.

Nach der Einheit ging ich mit diesem wunderbaren Blick einer erweiterten Wahrnehmung nach Hause, wie sie nur durch hartes Karate Training errungen werden kann.

Prüfungen

Die ersten Prüfung in der Karateschule Fuji San Münster am
14.12.2013



Kyu-Prüfungen

zum 8. Kyu:

Annika Hedrich
Stefanie Massolle
Christina Reif
Svea Reif
Michael Graf
Tobias Elzinga

zum 7. Kyu:

Linda Auman
Iman Merhaji



Herzlichen Glückwunsch!

Unsere ersten Panda-Prüfungen!

Erstmals fand am 14.12.2013 in der Karateschule Fuji San Münster eine Prüfung der Allerkleinsten statt. Unsere Pandas (Karatekinder von 4 bis 6 Jahre) hatten in dieser Trainingsstunde die Möglichkeit, einmal zu zeigen, was sie inzwischen alles können. Ihre Eltern, die während der regulären Trainings immer im Bistro nebenan warten müssen, hatten die Gelegenheit, bei dieser Karatestunde zuzusehen und waren begeistert von dem, was ihre Kinder schon können! Besonders gefreut hatten uns die positiven Rückmeldungen der Eltern unserer Karatekinder.



Inhalte der Prüfung waren

- Koordination
- Konzentration
- Sicherheit / Selbstbehauptung
- Koordination
- Disziplin (eine Reihe bilden, Abknien, Kurzmeditation, An- und Abgrüßen)
- Technik (Karatetechniken werden in diesem Alter bei uns noch spielerisch vermittelt)

Alle teilnehmenden Kinder erhielten eine Urkunde, die sie ganz stolz ihren Eltern zeigten und mit nach Hause nahmen!



Die kleinen Pandas

KARATESCHULE FUJI SAN MÜNSTER

URKUNDE

hat am 14. 12. 2013

erfolgreich die 1. Prüfung in den Bereichen

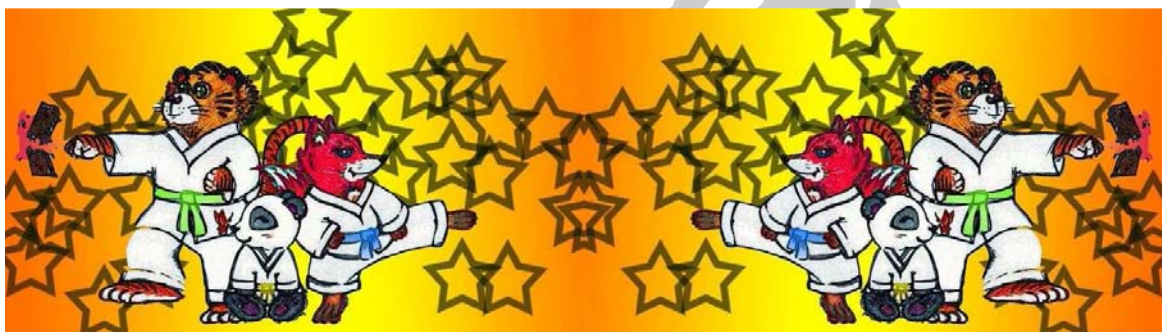
- Konzentration
- Sicherheit
- Koordination
- Disziplin
- Technik

der kleinen Pandas bestanden.

Wir gratulieren hierzu herzlich und wünschen viel Spaß beim weiteren Training!

Andrea Haeusler

Torsten Uhlemann



AVL n° 146/2014



Fotos privadas

MZ, 07.01.2014

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



Termine

Wann?	Was?	Wo?
05.04.2014	Westdeutsche Meisterschaft	Bochum
26. – 27.04.2014	Lehrgang mit Sensei Shinji Akita	Osnabrück
02. – 04.05.2014	Samurai Spirit Seminar mit Shihan Malcolm Dorfman und Sensei Thomas Schulze	Siegen
17.05.2014	Deutsche Meisterschaft	Bochum
29.05. – 01.06.2014	Kata Special Course	Karlsruhe Neureuth
02. – 07.07.2014	Czech Gasshuku	Sporice (Cz)
04. – 08.08.2014	Gasshuku	Immenstadt
03. – 04.10.2014	Geburtstagslehrgang „Ein Jahr Karateschule Fuji San“ mit den Senseis Dirk Müller und Andeas Klein	Karateschule Fuji San Münster
01.11.2014	Lehrgang mit Sensei Ian Abernethy	Halle (Westfalen)
01.11.2014	Lehrgang mit Sensei Tatsuya Naka	Berlin

Zu Gast in der Hall of Sports – die Fitnessstudio-Etikette

Die Karateschule Fuji San Münster hat ihr Zuhause in dem schönen **Fitnessstudio Hall of Sports**. Der Inhaber des Studios, Michael Hall, bittet unsere Mitglieder und Gäste, folgendes zu beachten:

Der Zugang zur Hall of Sports erfolgt grundsätzlich durch das Drehkreuz am Eingang. Grundsätzlich sollen - das ist ja verständlich - nur Mitglieder des Fitnessstudios die Räume betreten. Wir sind bzw. Ihr seid im Regelfall keine Mitglieder des Studios und haben/habt keine Zugangskarten für das Drehkreuz.

Aus diesem Grund nutzen wir ja alle grundsätzlich die Ketten seitlich des Drehkreuzes, um zur Karateschule zu gelangen. Da wir schon recht viele Mitglieder haben und zudem noch gelegentlich eine Karate-AG stattfindet, ist es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fitnessstudios nur schwer möglich, sich alle Gesichter zu merken.

Der Inhaber des Studios bittet daher **alle Mitglieder und Gäste der Karateschule** darum, nach Passieren der Zugangskontrolle/Kette sich kurz **am Empfang anzumelden**. So ist gewährleistet, dass keine unbefugten Personen hinein kommen.

Zudem bittet Michael Hall dringend darum, dass **keine Kinder die Trainingsflächen des Studios betreten oder die Geräte benutzen**. Die Geräte dürfen auch von Erwachsenen nur nach Einweisung durch das Personal bedient werden und bergen bei unbefugter Nutzung **erhebliche Verletzungsgefahren**. Vereinzelt wurden Kinder auf der Trainingsfläche von den dort trainierenden Sportlern auch als störend empfunden.

In Eurem eigenen Interesse ist es ratsam, **außerhalb unseres Trainingsraumes nicht barfuß** zu laufen. So ist gewährleistet, dass wir alle „sauberen Fußes“ das Dojo betreten.

Bitte achtet doch zukünftig auf diese beiden Umgangsformen. Vielen Dank und bis bald im Training!

Übrigens: Sehr zufrieden ist Michael Hall mit der Schuh-Ordnung vor unserer Trainingshalle! Bitte richtet doch Euren Kindern aus, dass sie in dieser Angelegenheit absolut vorbildlich sind!

**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 • Tel.: 0 179 545 12 28

Nicht lange warten ... starten!

... komm zum

KARATE

... für Kids
von 10-13 Jahre



... und wo?

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

Training

Di ab 18 Uhr &
Sa ab 12 Uhr

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 • Tel.: 0 179 545 12 28