



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 3 (Juni 2014)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Westdeutsche Meisterschaft 2014 in Bochum	Seite 4
Selbstbehauptung am Internationalen Frauentag	Seite 7
„Karate ist wie heißes Wasser“ – ein Appell von Torsten	Seite 9
Training mit Andreas Klein in der Karateschule Fuji San Münster	Seite 10
Fuji San on Tour	Seite 14
2. Frankfurter Randori	Seite 14
Osterlehrgang in Gladbeck.	Seite 18
2 Meister in der Region – Sensei Akita und Sensei Chees	Seite 23
Samurai Spirit in Siegen	Seite 26
Prüfungen	Seite 33
Mutti-und-Papi-Tag im Fuji San	Seite 39
Presse	Seite 41
Kickboxen in der Karateschule Fuji San Münster	Seite 43
Grüße von Kolja	Seite 44
Training in der Karateschule Fuji San Münster – warum?	Seite 45
Guter Stoff – unsere Kapuzenjacken zum Bestellen	Seite 47
Termine	Seite 48
Zu Gast in der Hall of Sports – die Fitnessstudio-Etikette	Seite 49

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

Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

aller Anfang ist schwer – aber wer hätte gedacht, dass die Anfangsphase der Karateschule Fuji San Münster so erfreulich kurz ausgefallen ist? Nach gut einem halben Jahr können wir uns über rund 100 Mitglieder freuen! Der Kinder- und Jugendbereich ist immer sehr gut besucht und auch die Gruppen mit den erwachsenen Karateka in der Woche und beim Katatraining am Wochenende erfreuen sich wachsender Beliebtheit!

So richtig voll wird dann die Halle bei unseren Sondertrainings mit Landeskadertrainer Andreas Klein! Wen ich allerdings vermisse: die Gelbgurttruppe, die mit uns quasi die Schule eröffnet hat! Ganz offensichtlich haben alle grade viel um die Ohren – aber wir hoffen, dass sich das bald wieder ändert und Ihr bald wieder mit dabei seid! Einen dieser Gelbgurte hat es derzeit besonders weit weg verschlagen – Kolja tourt grade in Südostasien herum – mit dem Fahrrad! Aber er schrieb mir kürzlich eine Mail mit Fotos und vielen herzlichen Grüßen an alle Mitglieder. Den Text der Mail findet Ihr auf Seite 41.

Torsten und ich waren in den letzten Wochen sehr viel unterwegs! Zunächst machten wir mit einigen Mitgliedern einen Fuji-San-Ausflug nach Bochum zur 1. Westdeutschen Meisterschaft. Hier startete Torsten und erreichte einen hervorragenden 3. Platz in der Disziplin Kata! Mehr darüber ab Seite 4 und im Presseteil ab Seite 38. Zudem gab es viele Lehrgänge, auf denen wir neue Impulse für das Training im Fuji San sammeln konnten. Die stärksten Eindrücke haben wir unter der Rubrik Fuji San on Tour ab Seite 14 zusammengefasst.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gab es speziell und pressewirksam am internationalen Frauentag im März. Hierzu gibt es ein paar Zeilen ab Seite 7 und zwei Artikel im Presseteil.

Unsere Karate-Kids hatten ihren großen Auftritt Mitte Mai beim ersten Mutti-und-Papi-Tag in der Karateschule Fuji San Münster: Die Eltern waren zum Mitmachen eingeladen und die Halle platzte fast aus allen Nähten! Seht die Fotos ab Seite 36! Ohne Zuschauer verlief dagegen die Prüfung der Fuchse und Tiger am 15.03. Ein paar Eindrücke gibt es trotzdem – und zwar ab Seite 30!

Neu im Programm der Karateschule Fuji San Münster ist seit Mai das Angebot Kickboxen mit Hosnya Karim. Diesen neuen Kurs und die tolle Trainerin stellen wir Euch ab Seite 40 näher vor.

Natürlich findet Ihr noch viele weitere Infos in diesem Magazin! Darum wünsche ich Euch jetzt erst mal viel Spaß beim Lesen!

Andrea

Westdeutsche Meisterschaft am 05.04.2014

Am 05.04.2014 wurde erstmals die Westdeutsche Meisterschaft in Bochum ausgetragen. Von der Karateschule Fuji San Münster ging ausschließlich Torsten Uhlemann in der Disziplin Kata Herren Oberstufe, ab 21 Jahre, an den Start. Obgleich Torsten der einzige Starter unseres Dojos war, reiste er nicht alleine an, sondern wurde von einigen Mitgliedern der Karateschule Fuji San Münster begleitet, so dass aus dem Wettkampftag ein Team-Ausflug mit einer sehr familiären Atmosphäre wurde!



Aber nicht nur unsere Mitglieder Arion und Florentina mit Papa Kujtim sowie Linda mit Partner Frank sorgten für den familiären Charakter der Veranstaltung – ausschlaggebend war auch die Tatsache, dass Torsten und ich durch unsere Teilnahme an zahlreichen Fortbildungen, Trainingslagern und Wettkämpfen in den vergangenen Jahren einfach Teil einer wunderschönen, großen Karate-Gemeinschaft geworden sind. So staunte unser Karatenachwuchs nicht schlecht, dass wir alle Nase lang begrüßt und in Gespräche eingebunden wurden! Arion und Florentina hatten erst im Januar dieses Jahres mit dem Karatetraining begonnen. Für einen eigenen Start reichte die Vorbereitungszeit unserer Meinung nach bei allem Talent daher noch nicht aus.



Wären am liebsten selbst gestartet: Arion und Florentina

Die zwei zappelten allerdings schon gehörig auf den Sitzen herum, denn es war ihnen anzusehen, dass sie am Liebsten direkt mitgemacht hätten! Mit einer für Kinder in ihrem Alter (7 und 9 Jahre) außergewöhnlichen Geduld und Aufmerksamkeit verfolgten sie dann aber doch rund 7 Stunden lang alle Wettkämpfe. Statt eines „Wie lange dauert’s noch?“ kamen dann ab und an Kommentare wie: “Sie hat ein Kiai vergessen!”



Torsten in Action mit Heian Godan

Am Nachmittag steigerte sich die Spannung, als unser Starter Torsten Uhlemann in den Vorrunden an den Start ging. Das Starterfeld war ordentlich und mit reichlich hochwertiger Konkurrenz – zum großen Teil mit Mitgliedern des NRW-Landeskaders - besetzt, so dass es selbst für einen Kata-Enthusiasten wie Torsten kein „leichtes Durchlaufen“ werden sollte. Allerdings war mein Dojo-Partner an diesem Tag ein einer erstklassigen Form, so dass er sowohl bei Heian Godan, als auch Heian Sandan ein leichtes Spiel mit seinen Gegnern hatte. Finale! Wow, das wäre schon einmal geschafft!

Jetzt hieß es allerdings, noch einiges an Geduld zu bewahren, denn es folgten noch zahlreiche andere Vor- und Finalkämpfe in verschiedenen Disziplinen und Altersklassen, bevor dann endlich die Finalisten in der Disziplin Kata Herren Oberstufe aufgerufen wurden. Alle, bis auf Torsten waren jetzt aus dem NRW-Landeskader. Das sollte daher kein leichtes Spiel werden! Alle Kader-Männer präsentierten die Enpi und mit jeder Kata schien das Niveau zu steigen! Dann war endlich Torsten an der Reihe und wagte sich mit Kata Unsu schon wirklich sehr hoch hinaus!

Die Unsu gehört zu den wohl schönsten – aber auch anspruchsvollsten Katas unserer Stilrichtung und sie „vorzeigbar“ auszuführen, dazu gehört schon ein Höchstmaß an technischer Perfektion und Konzentration! Aber Torsten liebt bekanntlich keine halben Sachen und nach dem „wenn-schon-denn-schon“-Prinzip hatte er sich eben genau diese Kata jetzt für die Finalrunde ausgesucht! Oh mein Gott – es war als Zuschauerin fast schlimmer, als selber an den Start zu gehen! Ich glaube, wenn man einmal „Blut gelect“ und selber als Wettkämpfer(in) aktiv war, wird man dieses Fieber, diese Aufregung nie mehr los! Ich konnte Torstens Anspannung förmlich fühlen – und bewunderte, wie ruhig er äußerlich schien. Die Kata selbst wurde dann sehr ordentlich ausgeführt – vielleicht hätte ich Torsten noch etwas mehr „Biss“ gewünscht, ähnlich wie dies bei seiner Finalkata auf dem JKA-Cup in 2012 zu sehen war. Vollkommen verdient erreichte er schließlich mit seiner Lieblingskata trotz der starken Konkurrenz Platz drei. Herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Erfolg! Im nächsten Jahr, so viel steht fest, werden wir ganz bestimmt mit einem größeren Starterfeld nach Bochum fahren – zumindest Florentina und Arion stehen jetzt schon in den Startlöchern..... ☺



Selbstbehauptung am Internationalen Frauentag

Am 08. März 2014 veranstaltete die Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae zusammen mit der Karateschule Fuji San Münster einen Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen. Von der Beratungsstelle war Diplom-Sozialpädagogin Monika Hölscher mit von der Partie und seitens der Karateschule wurde die Aktion durch mich (Andrea Haeusler) unterstützt.

Der Kurs sollte um 14.00 Uhr starten – und Monika und ich wollten die Aktion schon grade abblasen, da auch um kurz nach zwei erst zwei Teilnehmerinnen den Weg in die Karateschule gefunden hatten. Die anderen trotzten offenbar dem wunderschönen Frühlingwetter, das zum Aufenthalt an der frischen Luft und im Grünen einlud! Wenige Minuten später trafen dann aber doch noch weitere zehn Frauen und Mädchen ein, so dass wir mit zwölf Teilnehmerinnen eine ausreichende Anzahl hatten, um den Kurs abzuhalten.



Diplom-Sozial-Pädagogin Monika Hölscher erläuterte den Notwehrparagrafen

In der geschützten Atmosphäre unserer Karateschule tauten die Teilnehmerinnen bei einem Kennlernspiel und einigen Rauf- und Rangelübungen ruckzuck auf. Der Nachmittag war insgesamt geprägt von zahlreichen Übungsblöcken zur Selbstbehauptung, in die immer wieder auch unterhaltsame Aktionen, wie z. B. das Kapitänninnen-Spiel, eingeflochten wurden. Besonders die teilnehmenden Mädchen hatten bei speziell diesem Spiel einen Heidenspaß: Eine der Teilnehmerinnen durfte die Kapitänin sein und dem Rest der Mann- pardon: "Frau"-schaft Kommandos erteilen wie „Deck schrubben“, „Essen fassen“ oder „Segel setzen“. Ein besonderes Hochgefühl war es für jede, die einmal in die Rolle der Kapitänin schlüpfen durfte, wenn beim Ausruf „Kapitänin an Bord“ alle Teilnehmerinnen in einer Reihe hintereinander standen und salutierten ☺

Die meisten Übungen hatten den Einsatz der Stimme, des Blicks und einer festen Körperhaltung zum Thema und alle Teilnehmerinnen im Alter zwischen neun und 55 Jahren genossen es, von Übung zu Übung stärker zu werden und sich wehrhafter zu fühlen. Als gegen Ende des vierstündigen Workshops noch handfeste Schlag- und Trittechniken sowie die Befreiung aus verschiedenen Umklammerungen geübt wurde, bekamen die Teilnehmerinnen fast gar nicht genug und hätten hier gerne noch weitergeübt. So freuten sich alle über die Gutscheine für ein kostenloses, zweiwöchiges Probetraining in der Karateschule Fuji San Münster, bei dem speziell die Selbstverteidigungstechniken wiederholt und gefestigt werden können.



War Sonne? Egal – wir hatten Spaß ☺

Karate ist wie heißes Wasser.....

Karate Wa Yu No Gotoku Taezu Netsu O Atae Zareba Motono Mizuni Kaeru ein Appell von Torsten

Sensei Funakoshi Gichin hat uns mit seinen Niju Kun zwanzig Regeln für unser Karatetraining und unser Leben als Karateka hinterlassen. Als elfte Regel finden wir dort **Karate Wa Yu No Gotoku Taezu Netsu O Atae Zareba Motono Mizuni Kaeru** – Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn man es nicht ständig erwärmt.

Mit dieser Regel ermahnt uns Meister Funakoshi, regelmäßig zu trainieren, in unserem Training nicht nachzulassen oder gar Pausen einzulegen. Egal welche Graduierung man erreicht hat! Es geht nicht nur darum seine technischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, sondern auch darum, ein einmal erreichtes Level nicht wieder zu verlieren.

Wenn man alte Berichte aus den Anfängen der JKA liest, ist man oft erstaunt, welches Trainingspensum die damaligen Teilnehmer der Instructor-Class absolvieren mussten: sechs bis zehn Stunden Karatetraining täglich und zwar zusätzlich zu einem Universitätsstudium! Nun, ich will uns nicht mit diesen quasi-Profis vergleichen.

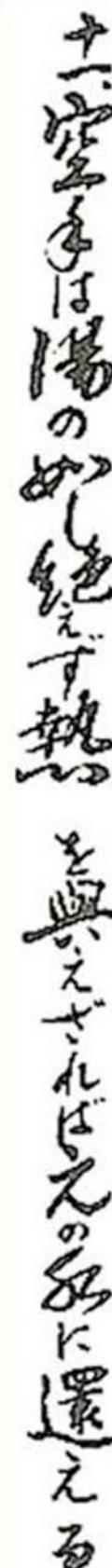
Doch wichtig erscheint mir etwas, was ich einmal in einem Interview mit Meister Kanazawa, einem der ersten Absolventen der legendären Instructor-Class der JKA, zum Thema Trainingshäufigkeit gelesen habe. Er war (und ist) der Auffassung, dass ein einmaliges ca. 90 minütiges Training pro Woche gerade dazu ausreiche könne, die technischen Fähigkeiten zu erhalten; erst zweimaliges Training in der Woche könne zu kleinen Fortschritten führen. Als optimal erachtete er drei Trainingseinheiten pro Woche, um sich technisch weiterzuentwickeln und die Fortschritte auch selbst wahrnehmen zu können.

In unserer DJKB-Prüfungsordnung steht als Anmerkung zu den Fristen, die zwischen zwei Prüfungen eingehalten werden müssen, dass von den Prüfungskandidaten erwartet werde, dass sie in dem genannten Zeitraum mindestens zweimal pro Woche trainierten.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass, anknüpfend an Meister Funakoshis Mahnung, Trainingspausen oder –unterbrechungen nicht nur dazu führen, dass man sich nicht weiterentwickelt, sondern, dass technische Fähigkeiten auch verloren gehen. Die gleiche Zeit, die man ausgesetzt oder pausiert hat, kann man in der Regel auch wieder einkalkulieren, um auf das ursprüngliche Level zurück zu gelangen. Also, in diesem Sinne:

Karate Wa Yu No Gotoku Taezu Netsu O Atae Zareba Motono Mizuni Kaeru

Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn man es nicht ständig erwärmt.



Training mit Andreas Klein im Fuji San

Wir freuen uns sehr, dass seit April **Landeskadertrainer ANDREAS KLEIN** (4. Dan) einmal pro Monat ein Training in der Karateschule Fuji San gibt!



Andreas ist nicht nur ein technisch herausragender Karateka und exzellenter Trainer, sondern auch ein persönlicher Freund von Torsten und mir.

Die konkreten Trainingstermine werden rechtzeitig auf unserer Homepage unter „Aktuelles“ veröffentlicht.

Das Training ist für alle Graduierungen geeignet. Trainingsgäste sind herzlich willkommen (Kosten-Umlage Externe: 5 Euro pro Einheit).

Das erste Training mit Andreas fand am Mittwoch, den 09. April, statt. Da sich Karateka von 7 bis über 60 Jahre und vom Weißgurt bis zum Sandan eingefunden hatten, war es keine leichte Aufgabe, das Training der Gruppe entsprechend auszurichten. Aber Andreas meisterte die Situation wie erwartet hochprofessionell und sehr souverän.



Sehr heterogen: die Trainingsgruppe beim ersten Trainingsabend mit Andreas Klein

Im Zentrum der Einheit standen die Kata Heian Shodan sowie das Sanbon Kumite. Bei der Kata (wie auch beim Katatraining generell) wurden wir aufgefordert, stets zu überprüfen, ob das, was wir machen, auch „funktioniert“. Es war erstaunlich, was Andreas alles aus der Heian Shodan herausholen konnte! Ich bin mir ganz sicher, dass sich auch keiner der Schwarzgurte auch nur eine Minute lang gelangweilt hat!



Heian Shodan – auch für Schwarzgurte eine gute Trainingsaufgabe!

Beim Sanbon Kumite übten wir, als Angreifer Druck zu machen und die Spannung auch nach dem ersten Angriff zu halten. Nur so kann auch der Abwehrende effektiv üben.



Schneller als sein Schatten – und „leider“ auch schneller als Torsten – Andreas im Kumitetraining!

Es war sehr schön, dass nicht nur die Mitglieder der Karateschule Fuji San Münster Spaß am Training mit Andreas hatten, sondern dass auch zahlreiche Karatefreunde aus Münster und Umgebung sowie aus Düsseldorf und Essen den Weg zu uns gefunden hatten.

Besonders gefreut hat mich, dass meine liebe Karatefreundin Petra nach einigen Jahren Karate-Abstinenz dieses Training zum Anlass nahm, wieder einmal in den Gi zu schlüpfen – und es war beneidenswert, zu sehen, dass sie trotz der Trainingspause ungebremste Power hatte!



Zwei Karate-Ladies in Action: Ute und Petra

Sehr schön zu beobachten war auch der Trainingseifer unserer Jüngsten: Florentina war mit zarten sieben Jahren noch das absolute Karate-Küken in dieser Einheit. Beim Training mit ihrem Bruder Arion (9 Jahre alt) stellte sich aber manches Mal die Frage, wer von beiden hier der Angreifer ist - so überzeugend und kraftvoll waren bei beiden Kids sowohl Angriff, als auch Block und Konter! Auch Henry (9) und Ole (11) schenkten sich nichts und konnten einmal abseits des Kindertrainings Gas geben.



Speed-Kumite – auch bei dem Nachwuchs: Ich frage mich nur, wer hier gerade wen angreift ☺

Wir alle freuen uns alles schon auf die nächsten Trainings mit Andreas und hoffen auf eine volle Halle!

Nächster Termin: 04.06.2014, 19.00 Uhr!

2. Frankfurter Randori Bericht von Torsten

Schon unmittelbar nach dem großartigen Erfolg des 1. Frankfurter Randori-Lehrgangs im September 2013, stand fest, dass es eine Fortsetzung geben würde. Der Termin für das zweite Randori-Treffen in Frankfurt unter der Leitung der Senseis Risto Kiiskilä und Giovanni Macchitella war schnell gefunden: am 01. März 2014 sollte es soweit sein. Also, noch ein paar Monate in Geduld üben hieß es da.

Am 01. März machte ich mich also auf den Weg nach Frankfurt. Schon vor der ersten Trainingseinheit war klar, dass die erste Auflage des Frankfurter Randori im September, weitere neugierige Karateka angelockt hatte.

Neben den „üblichen Verdächtigen“ aus Frankfurt und Umgebung, den Freiburgern und anderen regelmäßigen Besuchern von Risto-Lehrgängen, hatten einige Besucher des ersten Frankfurter Randori Mitglieder aus ihren Heimatdojos mitgebracht.

1. MÄRZ 2014

2. FRANKFURTER RANDORI

RISTO KIISKILÄ
6. DAN
VIZE – WELTMEISTER KUMITE

GIOVANNI MACCHITELLA
3. DAN
VIZE - EUROPAMEISTER KUMITE

TRAININGSZEITEN:

11:00 UHR – 12:30 UHR
UNTERSTUFE AB 7. KYU/ OBERSTUFE PARALLEL GIOVANNI/ RISTO

14:00 UHR – 15:30 UHR
UNTERSTUFE AB 7. KYU/ OBERSTUFE PARALLEL GIOVANNI/ RISTO

16.30 UHR – 17.30 UHR
UNTERSTUFE AB 7. KYU/ OBERSTUFE PARALLEL RISTO/ GIOVANNI

FAUSTSCHÜTZER MITBRINGEN!

AUSRICHTER:
KD IPPON FRANKFURT

ORT:
GRUNDSCHULE RIEBERG
ZUR KALBACHER HOHE 15
60439 FRANKFURT A.M.

HAFTUNG:
DER AUSRICHTER ÜBERNIMMT
KEINE HAFTUNG

LEHRGANGSGEBÜHR:
20 EUR

ÜBERNACHTUNG:
IM DOJO MÖGLICH

INFO:
INFO@KD-IPPON.DE

0171 – 42 12 428 RISTO
0178 – 69 62 975 GIOVANNI

KARATE DOJO IPPON
FRANKFURT

Schon vor der ersten Trainingseinheit war klar, dass die erste Auflage des Frankfurter Randori im September, weitere neugierige Karateka angelockt hatte. Neben den „üblichen Verdächtigen“ aus Frankfurt und Umgebung, den Freiburgern und anderen regelmäßigen Besuchern von Risto-Lehrgängen, hatten einige Besucher des ersten Frankfurter Randori Mitglieder aus ihren Heimatdojos mitgebracht. Dadurch war die Mittelstufe diesmal deutlich besser besucht, als bei der ersten Auflage des Lehrgangs. In der gut besuchten Oberstufe waren unsere Nationalkaderathleten diesmal nicht so gut vertreten, allerdings tat das der Qualität des Lehrgangs keinen Abbruch!

Die erste Einheit der Oberstufe leitete Sensei Risto Kiiskilä. Nach dem Angrüben war ich auf Ristos klassisches Aufwärmprogramm „Mäusefüßchen“ eingestellt, als uns der Sensei mit einer, für mich, neuen Übung überraschte: aus Shizentai sollten wir unsere Oberschenkel so schnell wie möglich zusammenbringen, so dass sich die Füße überkreuzten. Das Ganze dann mit 30%, 60%, 90% und voller Geschwindigkeit, brachte uns schon erst mal gehörig ins Schwitzen die Adduktoren zum brennen. Verbunden mit dem, wie immer lehrreichen, Hinweis des Senseis „die Oberschenkel sind schneller als die Füße“, ließ uns erahnen, was in der Einheit auf uns zukommen würde. Funktionales Aufwärmen nennt man das wohl, wenn das Aufwärmtraining direkt die Bewegungsabläufe des Techniktrainings unterstützt.

Das im Aufwärmprogramm geübte schnelle Schließen der Oberschenkel fand sich dann auch unmittelbar im Anschluss daran auch im Techniktraining wieder: Belasten und Benutzen stand auf dem Programm. Und das Belasten sollte in diesem Fall durch schnelles Heranziehen des hinteren Beins unter Schwerpunkt und das Absenken des Körpergewichts erfolgen. Gleichzeitig musste das vordere Bein weiter nach vorne gesetzt werden. Dann sollten wir uns blitzartig weiter nach vorn katapultieren und Gyaku Tsuki ausführen. „Runter, runter, vor“ war die Maßgabe des Senseis für das Bewegungsmuster. „... den Gyaku Tsuki im Aufsteigen schlagen“; „Ihr müsst mit dem ganzen Körper schlagen!“ „Ein Armschlag ist ein armer Schlag!“, so lauteten die Hinweise und Ermahnungen des Senseis während der gesamten ersten Einheit.



Wir erweiterten dann das Bewegungsmuster um Kizami Tsuki. Diesen sollten wir nun im Aufsteigen schlagen und den Gyaku Tsuki unmittelbar anschließend mit fallender Hüfte. Als Risto dann bei mir und meinem Partner Vladimir Cruz Fernandez vorbei kam, war er überhaupt nicht zufrieden mit dem, was er sah. So ließ er mich also vormachen und versuchte mir den korrekten Hüfteinsatz in dieser Kombination zu erläutern. Nunja, es klappte leider nicht so wie erhofft. Nachdem ich es nach zig Anläufen zumindest ein- zweimal halbwegs hingekriegt hatte, gab mir der Sensei als Hausaufgabe mit auf den Weg, den Hüfteinsatz zu trainieren! (Oss, Risto! Danke, dass Du Dich um uns kümmerst!)

In der zweiten Einheit übernahm dann Giovanni Macchitella die Oberstufe. Ein intensives Aufwärmprogramm mit zahlreichen Übungen für Koordination und Schnelligkeit brachte uns auf Betriebstemperatur. Schnell auf und mit den Beinen war dann auch das übergeordnete Thema der Einheit bei Giovanni. Als erstes ließ er uns aus Shizentai zwei schnelle Suri-Ashi seitwärts üben. Ziel war es, nicht nur ein Tai Sabaki Bewegung auszuführen, wie sie im Kihon-Ippon Kumite oder Jiyu Ippon Kumite verlangt wird, sondern deutlich weiter aus der Angriffslinie des Partners heraus zu kommen. Nachdem wir das einige Male quasi grundschulmäßig geübt hatten, sollten wir es nun mit Partner trainieren. Ein Partner griff Gyaku Tsuki an und der andere musste blitzschnell seitlich ausweichen. Ich musste dann auch tatsächlich blitzschnell sein, da mein Partner niemand anderes als Raphael Staubach war, aktueller Vize-Europameister im Kumite-Team und Sieger der European Fightnight. Als das Ausweichen so einigermaßen klappte, erweiterte Giovanni den Aufgabenbereich des Verteidigers. Nun sollten wir im Anschluss an den zweiten Suri-Ashi sofort mit einem überlaufenen Gyaku Tsuki kontern. Eine Aufgabe, die es wahrhaft in sich hatte, da der schnelle Richtungswechsel vom zweiten Suri-Ashi zum Gyaku Tsuki sich doch als deutlich schwieriger

erwies, als er sich anhörte. Eine weitere Erhöhung des Schwierigkeitsgrads stellte dann die dritte Variante des schnelle zweifachen Suri-Ashis dar: Diesmal sollte der Angreifer mit Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki angreifen und dann mit zwei schnellen Suri-Ashi sich wieder vom Partner lösen. Die Umsetzung dieses Bewegungsmusters war dann wirklich tricky. Man hatte schlicht das Gefühl eine halbe Ewigkeit im Partner zu stehen, bevor einem die Beine gehorchten und sich wieder in die andere Richtung bewegten.

Als nächstes hieß es dann Hüfte zurück und gleichzeitig mit Gyaku-Uraken kontern. Aus Chudan Kamae sollte Uke einem Chudan Gaku Tsuki lediglich durch zurückziehen der Hüfte ausweichen, mit dem vorderen Arm blocken und gleichzeitig mit dem hinteren Arm mit Uraken Uchi kontern. Trotz des Zurückziehens der Hüfte, sollte dabei der Druck auf dem vorderen Bein bleiben und in Richtung des Partners wirken. Bei schneller Ausführung hing man quasi mit dem hinteren Bein in der Luft. Durch Tiefhalten der Hüfte und Vorschieben des Knies des vorderen Beines war es trotzdem möglich, die Kraft in Richtung des Partners zu bringen. Da ich das Bewegungsmuster vom Training bei Sensei Michael Jarchau bereits kannte, gelang mir die Umsetzung recht gut. Die folgende Trainingsaufgabe war dann schon erheblich schwieriger: Diesmal sollten wir mit Mawashi Geri Chudan angreifen und mit dem Zurückziehen des Beins einen Gyaku Tsuki schlagen, bei dem wir auf einem Bein stehen noch nach vorne gleiten sollten. Bei dieser Kombination noch Druck in den Tsuki zu kriegen erwies sich als äußerst schwierig. Nachdem wir schon Mawashi Geri mit dem hinteren Bein getreten hatten, war die nächste Aufgabe dann, Mawashi Geri mit dem vorderen Bein. Dieser sollte ansatzlos, nur aus der Hüfte getreten werden. Wie alle anderen Techniken übten wir auch den Mawashi Geri ausgiebig am Partner.

Zwischen den einzelnen Übungsaufgaben ließ Giovanni uns je eine Minute Randori machen, in denen wir das gerade gelernte umsetzen sollten. Gute Trainingspartner wie Raphael Staubach, Andreas Einecker, Vladimir Cruz Fernandez oder Alex de Sousa machten die Einheit zu einem tollen Erlebnis. Ich bedanke mich bei meinen Trainingspartnern für die vielen hilfreichen Tipps! Oss!

In der dritten Trainingseinheit hatten wir dann die Wahl, ob wir eine Stunde Powerpack bei Giovanni machen wollten oder och mal eine Stunde Kumitetraining bei Risto Nun, ich entschied mich für das Kumitetraining bei Risto, weil das Oberstufen-Kumitetraining bei uns im Dojo derzeit etwas zu kurz kommt und ich die Gelegenheit nutzen wollte mit guten Partnern zu trainieren.

In dieser Einheit stellte Risto uns eine Möglichkeit vor, gegen einen körperlich stärkeren Gegner, der zudem praktisch alles mit Tsukis abkontert, im Kumite zu bestehen. Dazu trainierten wir zunächst eine von Ristos Standardbewegungen: Gyaku Tsuki und das seitliche Verschieben des Körpers beim Zurückziehen des Ellenbogens. Durch einen angedeuteten Gyaku Tsuki mit starkem Hüfteinsatz, sollte der Partner zu einem Konter mit Kizami Tsuki verlockt werden. Das Verschieben des Körpers durch Zurückziehen von Hüfte und Ellenbogen bringt den Angreifer dann in eine seitlich versetzte Position auf der Außenseite des Verteidigers. Um wieder frontal zum Angreifer zu stehen, muss er seine Position korrigieren. Das ist der Augenblick, den der Angreifer dann ausnutzen muss, um seine nächste Technik ins Ziel zu bringen. Wir trainierten das mit verschiedenen Folgetechniken wie Gyaku Tsuki, Kizami Tsuki, Ushiro Geri, Mawashi Geri. Als Partner hatte ich Ilja aus dem Karate Dojo Ippon Frankfurt, dem die Bewegungsmuster natürlich vertraut waren und der mich in dieser Trainingseinheit gehörig forderte, unterstützte und mit mir zusammen viel Spaß hatte.

Nach dieser dritten Einheit war das 2. Frankfurter Randori auch schon wieder vorüber. Ein toller Trainings- und Lehrgangstag ging zu Ende. Der Kumite-Workshop mit den Senseis Risto Kiiskilä und Giovanni Macchitella war wieder ein außerordentliches Erlebnis. Die akribische Grundlagenarbeit und die durchdachten Kumitekonzeppte des finnischen Altmeisters, gepaart mit den aktuellen Wettkampftechniken und Erfahrungen Giovannis machen das Frankfurter Randori zu einem einzigartigen Event.



Ich freue mich schon auf das 3. Frankfurter Randori im September!

Ein absolutes Muss!!!

Osterlehrgang in Gladbeck

Torsten und ich ließen es uns auch in diesem Jahr nicht nehmen, den Osterlehrgang in Gladbeck zu besuchen. Ich weiß nicht, seit wie vielen Jahren es die Tradition des Karate-Osterlehrgangs in Deutschland schon gibt – wenn ich mir überlege, dass ich 1988 auf einem dieser Events meinen Violettgurt gemacht habe, dann muss es sie auf jeden Fall schon seeeehr lange geben 😊



Bis vor einigen Jahren musste man für dieses super gute Karateereignis noch nach Frankenthal fahren. Aber jetzt findet – bereits seit drei Jahren – dieser Lehrgang ganz in unserer Nähe, nämlich in Gladbeck, statt. Etwas unverständlich also, warum sich außer Torsten und mir keine weiteren Münsteraner Karateka eingefunden hatten, um mit den Senseis Marijan Glad, Risto Kiiskilä und Herbert Perchthold sowie zahlreichen Karatefreunden aus NRW, von weiter her und sogar aus dem näheren Ausland (Niederlande, Belgien) zu trainieren.



Da ich nur am Freitag und am Sonntag mit von der Partie war, hatte ich leider nicht die Möglichkeit, bei Sensei Marijan Glad zu trainieren.

Herbert Perchthold hatte für uns wieder einmal einige Kata-Feinheiten und herrliche Bunkai-Sequenzen aus verschiedenen Heian- und anderen Katas ausgesucht, an denen wir uns mit Herzblut versuchten ☺ Ich hatte hier das Vergnügen mit Veronika aus Bottrop und wir gingen so herzlich zur Sache, dass unsere Kiais die Luft erfüllten!



Bei Risto Sensei übten wir am Freitag verschiedene Formen des Gyaku-Tsuki. Da Torsten und mich seit vielen Jahren eine enge Schüler-Lehrer-Freundschaft mit Risto verbindet, ist das Training bei ihm für uns immer etwas ganz „Besonderes“ ☺ Ich durfte hier mit Stefan Bensberg aus Gladbeck üben und wir hämmerten uns ordentlich Tsukis auf die Gis!

Am Samstag hielt Torsten die Stellung in Gladbeck und ich verbrachte den Tag mit meiner Jüngsten in einem Freizeitbad – muss ja auch mal sein, sonst werde ich von meiner Familie bald nur noch gesiezt ;-)

Hier einige Eindrücke des Samstagstrainings von Torsten:

Am zweiten Tag des diesjährigen Osterlehrgangs, leitete Sensei Marijan Glad die Oberstufeneinheit. Der ehemalige DJKB-Instructor gehört nicht nur zu den erfolgreichsten Wettkämpfer der deutschen Karategeschichte, sondern gilt auch als einer der besten und renommiertesten Trainer in der Szene. Seit Jahren begeistert er durch seine positive Ausstrahlung, seine technische Brillanz und seine außergewöhnlichen Trainingsinhalte. Kihon bei Marijan heißt immer ungewöhnliche Kombinationen und Schrittfolgen. Oft erwecken seine Technikfolgen den Eindruck einer Kurz-Kata. So verhielt es sich auch diesmal.

Nach dem Aufwärmen starteten wir mit einem Kihon-Programm, in dem wir Doppelarmtechniken, Keris und diverse Richtungswechsel absolvierten. Anschließend gab es dann eine Kombination verschiedener Empi-Techniken: Age Empi, Yoko Empi, Ushiro Empi, Mae Empi und Mawashi Empi auch jeweils mit Stellungs- und Richtungswechseln und aus der Drehung absolviert.



Sensei Marijan Glad erklärt komplexe Bewegungsabläufe

Nach der Grundschule stand dann Kumite auf dem Programm. Genauer gesagt Jiyu Ippon Kumite. Allerdings sollten wir es nicht in der Form des Prüfungsprogramms ausführen, sondern als Kaeshi Ippon Kumite. Nachdem Tori mit der angesagten Technik angegriffen hatte, Uke geblockt und gekontert hatte, sollte wiederum Uke mit gleichen Technik angreifen und zwar ohne, dass die Kämpfer wieder in die Ausgangsposition zurückkehrten. So entwickelte sich ein munteres Kumitetraining, welches eine gute Vorbereitung für den Freikampf darstellte.

Zum Abschluss des Trainings ließ Marijan uns dann noch einige Male Bassai Dai absolvieren, so dass die Trainingseinheit am Ende alle drei Elemente unseres Karate beinhaltet: Kihon, Kumite und Kata.

Die zweite Oberstufeneinheit des Tages wurde wieder von Sensei Risto Kiskiilä geleitet. Gyaku Tsuki in verschiedener Form stand auf der Tagesordnung. Zunächst trainierten wir "Belasten und Benutzen", um aus unserem "Armschlag" einen "Ganzkörperschlag" zu machen. Schnelles Absenken des Körperschwerpunkts (Belasten) und dann explosives Abdrücken vom Standbein (Benutzen) überbrückt die Distanz zum Partner und trägt die Technik in Ziel. Korrekter Hüfteinsatz und der richtige Einsatz der beteiligten Muskelkette, verwandeln dann einen "armen Schlag" in einen Gyaku Tsuki. wir bekamen dann auf jeden Fall hinreichend Zeit, unsere Gyaku Tsuki am Partner zu trainieren. Ziel war im wahrsten Sinne des Wortes der durchschlagende Erfolg. Mein Trainingspartner Egon Pries und ich gaben uns gegenseitig kein Pardon und "massierten" unsere Bauchmuskeln echt ordentlich, z. T. mit ordentlich "Anlauf"!



„Das sieht doch gar nicht soooo schlecht aus. Man sieht, dass Du geübt hast.“

Nach dem Gyaku Tsuki aus großer Distanz stand dann der überlaufene Gyaku Tsuki an. Selbstverständlich macht man bei Risto nicht einfach einen überlaufenen Gyaku Tsuki. Der technisch komplexe Bewegungsablauf wird vom Sensei ausführlich erläutert und dann erhält man, unter den kritischen Augen des Senseis, Gelegenheit die Technik zu trainieren: Hüfte fallen lassen, übers Knie nach vorne beschleunigen, im Aufsteigen den Gyaku Tsuki ausführen und vor dem Absetzen durch Zurückziehen von Hüfte und Ellenbogen einen Kamaewechsel durchführen. Und jede Phase des Bewegungsablaufs bietet zahllose Möglichkeiten für Fehler die der Sensei dann kritisch betrachtet und kommentiert. Wenn Risto dann einen Fehler bei Dir ausgemacht hat, lässt er Dich die Technik auch gerne mal so oft wiederholen, bis er zufrieden ist - oder zumindest eine Veränderung (Verbesserung) wahrzunehmen ist.

Zum Abschluss ließ uns der Sensei dann noch einige Katas absolvieren: Tekki Shodan, Bassai Dai und Bassai Sho. Anhand der Bassai Sho erläuterte Risto dann die Technik Ashi Barai. Insbesondere die Gegenbewegung der Hüfte am Ende der Fußtechnik legte er großen Wert. Nun, mein persönliches Highlight dieses Osterlehrgangs kam aus dem Munde unseres Senseis Risto Kiskilä, als er nach der Einheit zu mir sagte: "Das sah ja heute bei Dir gar nicht sooo schlecht aus. Man sieht, dass Du geübt hast!" Ein großes Kompliment aus dem Munde des Senseis!



Und weiter geht's mit einem Abschluss aus der „Feder“ von Andrea:

Sonntag hatten wir trainingstechnisch eigentlich gar nicht mehr auf dem Plan, da an dem letzten Tag – es war ja auch noch Ostersonntag – nur eine Einheit mit allen Graduierungen zusammen stattfinden sollte. Als Torsten und ich dann aber erfuhren, dass diese Einheit von unserem Risto abgehalten würde und dann auch noch seine Halbfreikampfkata Hokkyokuko („Polarlicht“) zum Thema haben sollte, stand für uns fest: Eier suchen können andere – wir fahren nach Gladbeck und trainieren! Risto bescherte uns dann auch zwei volle Stunden Training und wir genossen die fließenden Bewegungen dieser schönen und sehr speziellen Kata sowie das konsequente Bunkai.

Der Osterlehrgang in Gladbeck hat sich wie immer gelohnt und wir hoffen, dass wir im kommenden Jahr mit zahlreichen Mitgliedern der Karateschule Fuji San Münster zum Training nach Gladbeck anreisen können!

Sensei Akita in Osnabrück & Sensei Julian Chees in Münster

Am Samstag, den 26.04.2014 hatten alle Karateka im Münsterland die Qual der Wahl, denn es wurden zwei Lehrgänge mit Spitzen-Instructoren abgehalten: Sensei Julian Chees gastierte in Münster und Sensei Shinji Aktia gab ein Gastspiel in Osnabrück. Torsten und mir sind beide Senseis und waren darum beide Lehrgänge wichtig. Daher hatten wir beschlossen, uns an diesem Samstag aufzuteilen: Torsten ging zum Training bei Sensei Julian und ich fuhr mit einem Auto voller „Fujis“ nach Osnabrück. Mit von der Partie waren Linda und Franky sowie die fleißigen Karatekinder Arion und Florentina mit Papa Kujitim.

Sensei Akita – Meister der Motivation!

Pro Gruppe gab es drei je einstündige Einheiten. Die erste Einheit bestand jeweils aus Kihon-Übungen, in der zweiten wurde Kumite geübt und in der dritten gab es Katatraining mit viel Liebe zum Detail.

In der Kihon- und Kata-Einheit der Oberstufe wurde bei der Ausführung der Techniken ein deutlicher Fokus auf Druck „nach vorne“ gelegt. Gleichzeitig sollte die Körperhaltung zentriert werden, so dass keine Energie unnützlich zur Seite ausstrahlt. Die Oberstufen Kata-Einheit bestand aus Feinarbeit in der Heian Jondan. Hier wurden die Aspekte der Kihon-Einheit wieder aufgegriffen. Gleichzeitig übten wir immer wieder, die Übergänge und Richtungswechsel mit möglichst fließenden Bewegungen auszuführen.

Linda und unsere Karate-Kids hinterließen einen ordentlichen Eindruck in der Grundschul-Einheit und schlugen sich tapfer im Kumite! In der Kata-Stunde waren sie besonders konzentriert bei der Sache und ich war besonders stolz auf meine beiden Weißgurte, weil sie die drei ersten Katas fast durchgehend fehlerfrei ausführten bzw. sich immer schnell korrigierten, wenn sie sich mal „verlaufen“ hatten 😊

Es war ein schöner Trainingstag in Osnabrück, bei dem es auch ein Wiedersehen mit vielen alten Karatefreunden gab und ein Kennenlernen mit künftigen Weggefährten. Besonders gefreut hat es mich, dass ich die Gelegenheit bekam, mich mit Sensei Akitas Frau Stefanie endlich einmal wieder ausgiebig zu unterhalten!



Sensei Akita in Aciton

Während wir in Osnabrück schwitzten, nahm Torsten in Münster an zwei Lehrstunden in Sachen Kumite und Kata bei Sensei Julian Chees teil. Hier sein Bericht:

Auf Grund von Ochi Senseis zweiter Hüftoperation lud das Karate-Dojo Bushido Münster auch in diesem Jahr Sensei Julian Chees ein zweites Mal zu einem Lehrgang ein. Julian folgte der Einladung sehr gerne und sorgte nach seinem mittlerweile schon traditionellen Januartermin, erneut für ein volles Haus in der Paul-Gerhardt-Schule.



Wie bereits im vergangenen Jahr während seines Vertretungslehrgangs für Ochi Sensei, trainierte Julian mit der Oberstufe in der ersten Trainingseinheit schwerpunktmäßig Kumite. Zunächst ließ er uns als Vorbereitung für das Training mit Partner einige Techniken grundschulmäßig in Bahnen trainieren. Im Fokus stand diesmal die Techniken Uraken Uchi. Aus Chudan Kamae heraus sollten wir als Erstes in Zenkutsu Dachi vorgleiten und Uraken Uchi mit dem vorderen Arm ausführen. Danach dann mit Zurückschnappen des Unterarms wieder in Kamae zurück.

Als zweite Aufgabe ließ uns Julian dann unmittelbar nach dem Uraken Gyaku Tsuki ausführen, wobei der Uraken zurück geschnappt und quasi als Jodan Soto Uke eingesetzt wurde; dann wieder zurück in Kamae. Danach erweiterten wir die Kombination um einen weiteren Uraken beim Zurückziehen in Kamae. Als krönenden Abschluss fügte Sensei Julian dann noch einen Sprungwechsel mit gleichzeitigem Uraken hinzu.

Nachdem wir das ohne Partner mehrfach geübt hatten, hieß "zum Partner" und das gerade erlernte anwenden. Beide Partner standen sich im Kamae gegenüber, Tori griff zunächst mit Uraken an, dann mit Uraken-Gyaku Tsuki, Uraken-Gyaku Tsuki-Uraken und als viertes dann Uraken-Gyaku Tsuki-Uraken-Sprungwechsel-Uraken - Uke sollte dabei nur in Chudan Kamae stehen bleiben bzw. lediglich mit Suri-Ashi leicht zurück gleiten. Abwechselnd trainierte ich die Kombination mit meinem Partner "Elvis" Peter Mandrella und wir kamen, ebenso wie der Rest der Trainingsgruppe, gehörig ins Schwitzen. Allerdings war der Sensei noch nicht ganz mit der Ausführung zufrieden. Er wollte, dass wir auch bei den beiden letzten Uraken den Druck nach vorne behielten und, wenn der Partner mit Suri-Ashi zurück gewichen war, auch die korrekte Distanz für einen wirkungsvollen Uraken einhielten. Eine Aufgabenstellung, die sich als nicht ganz ohne erwies, insbesondere angesichts der Tatsache, dass der Hallenboden mittlerweile sehr feucht und rutschig war.

Zum Abschluss der ersten Einheit gab es dann noch Jiyu Ippon Kumite, aber auch hier ließ sich Sensei Julian wieder etwas besonderes einfallen: Uke sollte nach jeder Kontertechnik seinerseits mit zunächst Jodan Oi-Tsuki, später dann mit Chudan Mae-Geri angreifen. Da nun nicht nur unsere Anzüge nass geschwitzt waren, sondern auch der Boden mittlerweile eher einer Rutschbahn glich, als einem Hallenboden, kam es dabei zu allerlei ungewollt komischen Aktionen.

In der zweiten Trainingseinheit beschäftigte sich die Oberstufe dann mit der Kata Bassai Sho. Wie gewohnt, würzte Julian das Kata-Training mit einigen interessanten und ungewöhnlichen Bunkai-Formen. So ließ er uns beispielsweise mit der ersten Technik der Kata einen Mae Geri abwehren, der von hinten kam. Dazu mussten wir uns um die eigene Achse drehen und mit den offenen Händen den Mae Geri seitlich an uns vorbei leiten. Tori sollte dann im Absetzen einen Gyaku Tsuki schlagen, den Uke mit Jodan Tate Morote Shuto Uke abwehrte, bevor er mit einem Armhebel konterte und den Angreifer zu Fall brachte. Ich hatte in dieser Einheit wieder meinen bewährten Trainingspartner vom Osterlehrgang in Gladbeck: Egon Pries aus Borghorst. Und auch diesmal schenkten wir uns nichts. Hart im Angriff, konsequent in der Verteidigung!

Wie schon im Vorjahr war der April-Lehrgang mit Sensei Julian Chees mehr als nur ein Ersatz für den traditionellen Lehrgang mit Shihan Ochi in Münster. Und auch wenn ich mich auf den Lehrgang mit unserem Chief-Instructor im kommenden Jahr in Münster freue, wird auch ein klein wenig Wehmut mitschwingen, dass Sensei Julian dann nur einmal in Münster zum Lehrgang kommt.

Samurai Spirit in Siegen

Anfang Mai 2014 lud das Bushido Dojo Siegen zu einem Karate-Event mit dem vielversprechenden Namen Samurai Spirit Seminar nach Siegen ein. Torsten und ich folgten der Einladung gerne, auch wenn ich selber leider wegen des Trainings in der eigenen Karateschule nur an zwei Einheiten des Seminars teilnehmen konnte.

Bei den Trainern, die uns den Geist der Samurai näher bringen sollten, handelte es sich um keine geringeren, als unseren Bundestrainer Sensei Thomas Schulze (5. Dan) und seinen langjährigen Ausbilder, den aus Johannesburg stammenden Shihan Malcolm Dorfman (8. Dan).



Bundestrainer Sensei Thomas Schulze (Foto: Dennis Albrecht)

Bereits am Freitagabend freuten sich die Ausrichter über eine gut gefüllte Halle - mit rund 90 Teilnehmern verschiedener Graduierungen deutete sich schon in der ersten Einheit an, das das Seminar ein echter Trainingsmagnet werden würde.

Ich war zunächst davon ausgegangen, dass ich ausschließlich die Einheit am Freitag würde besuchen können, da am Samstag zahlreiche kleine Pandas, Füchse und Tiger in der eigenen Karateschule darauf warten sollten, von mir unterrichtet zu werden. Umso größer war daher meine Freude darüber, dass wir bereits am Freitagabend das Vergnügen hatten, von beiden Senseis unterrichtet zu werden.

Malcolm Shihan hat eine unglaublich motivierende und sympathische Art, seine Karatelehre zu vermitteln. Er hielt uns am Freitagabend zunächst einen kleinen Vortrag über verschiedene Karateverbände, -stile und Trainingsmethoden und darüber, dass sie letztlich alle dasselbe Ziel hätten: Den eigenen Körper zu einer wirkungsvollen Waffe auszubilden. Der südafrikanische Großmeister wies darauf hin, dass er sich und seinen Karate-Do nicht über alles stellen wollte, was wir bisher gehört haben. Er wolle uns nur einen Stück von seinem Karate-Weg anbieten und sich freuen, wenn uns das etwas weiter bringt.



Shihan Malcolm Dorfman (Foto: Dennis Albrecht)

Viele der Schwarzgurte, die sich bei dem Seminar mit uns inspirieren ließen, hatten auch wie wir schon unzählige Lehrgänge besucht und zahlreichen Meistern gelauscht. Für mich ist ein Karatelehrgang immer dann besonders wirkungsvoll, wenn mir neue Feinheiten vermittelt werden, die sich mit meinem bisherigen Karateweg zu einer Einheit verbinden. Meine wichtigsten Einflüsse hatte ich ganz unbestritten in den letzten Jahren von Sensei Risto Kiiskilä erhalten und daher war es für mich und auch wohl für Torsten sehr interessant und inspirierend,

dass auch die Karatelegende vom Südpol der Welt ganz ähnlich erklärte, wie unser Meister aus dem hohen Norden!

Wie oft hatten wir schon gehört, dass das hintere Bein durch eine extreme Gewichtsverlagerung zum "Sitzbein" wird? Die Hüfte liegt auch bei Shihan Malcolm "im Oberschenkel" - auch wenn er das etwas anders beschrieben hat. "Compression and expansion" sind das südafrikanische Äquivalent für "Belasten und Benutzen" (Dank an Torsten für diese Ergänzung ;-)). Auch viele trainingsphilosophische Inhalte hatten wir so oder ganz ähnlich schon gehört!

Nun war es aber kein Risto-Lehrgang, sondern ein Lehrgang mit Malcolm Shihan und Sensei Thomas Schulze. Und so blieb es uns allen auch nicht erspart, trotz vieler Trainingsaspekte, die einige von uns vielleicht auch beinahe "im Schlaf" hätten ausführen können, an den Feinheiten zu arbeiten. Malcolm und Thomas gaben uns spezielle Bewegungsmuster vor, die uns doch dann in der Umsetzung ein großes Maß an Konzentration abverlangten. So wurde nach einer Technik am Partner nicht zunächst das vordere Bein wieder heran gezogen, um in eine erneute Kamae-Haltung zu gehen, sondern immer zuerst das hintere Bein. Die Absicht, die dahinter steckte, passte zu der unabdingbaren Konsequenz und Fokussierung, die uns Malcolm Shihan vermitteln wollte: Nach dem Angriff sollten wir uns auf keinen Fall darauf verlassen, dass der Gegner ausgeschaltet sei - auch bei größter Anstrengung sei es ja möglich, jederzeit von einem Gegenangriff überrascht zu werden. Daher sollten wir durch das weitere Vorgehen nach dem Angriff den Gegner unter Kontrolle halten und erst anschließend - sozusagen nach Sichergehen des K.O. - in die Kamae-Haltung wechseln.



Weite Hüftrotation – ein wichtiges Thema des Seminars! (Foto: Dennis Albrecht)

Da mich das Training der beiden Senseis dermaßen begeistert hatte, beschloss ich kurzer Hand, auch am Samstag noch für eine nur einstündige Einheit den weiten Weg nach Siegen auf mich zu nehmen. Und ich wurde nicht enttäuscht! Zwar war auch diese Einheit wieder eine für alle Graduierungen, Malcolm Shihan gab uns aber direkt anspruchsvolle Kumite-Kombinationen vor, die sogar zahlreiche der Schwarzgurte auch mental ins Schwitzen brachten. Der Grundgedanke war, mit Tai Sabaki auszuweichen: Nach links oder rechts oder auch diagonal dem Angriff entgegen und knapp am Partner vorbei. Dies noch in Verbindung mit den am Vortag gelernten

und zum Teil immer noch ungewohnten Bewegungsmustern (speziell: nach dem Angriff zunächst nicht das vordere, sondern das hintere Bein heranzuziehen und den Druck nach vorne zu halten), machten diese eine Trainingsstunde zu einer besonders kniffligen Lektion! Es war sehr beeindruckend, was Malcolm Dorfman in diesen knapp 60 Minuten aus uns herauskitzeln konnte! Drei verschiedene Abläufe, die dann noch mit verschiedenen Fußfeger-Optionen oder Tritten in die Kniegelenke der Gegner ausgebaut wurden - in Verbindung mit höchster Konsequenz beim Konter bis hin zur vollkommenen Kontrolle am Boden. Unsere Arbeit wurde aufgelockert durch Unterweisungssequenzen des Shihan mit seinen Trainingsassistenten Marco und Lars, die zuweilen nicht nur sehr anschaulich, sondern auch unterhaltsam waren, speziell, wenn es um Anspielungen auf die Körperfülle beider Assistenten ging, die beide recht stattlich sind und über reichlich Hara verfügen :-)

Unabdingbare Konsequenz unter dem Aspekt des Ikken Hissatsu, des Töten-Wollen-mit einer einzigen Technik - das ist, so kam es für mich über, der Geist des Samurai! Vermutlich muss man im rauen Umfeld von Johannesburg wohnen, um diesen Geist so intensiv in sich aufzunehmen und vielleicht werden wir anderen, die im wohl behüteten Umfeld deutscher (Groß)Städte aufwachsen, ihn nie wirklich nachempfinden können, aber für die Dauer der Trainingseinheiten in Siegen war der Geist wirklich spürbar und Torsten und ich werden versuchen, dieses Gefühl in unserer Karateschule weiter zu geben.



Torsten mit Partner (Foto: Dennis Albrecht)

Leider hatte ich das Training von Sensei Thomas Schulze am Samstag verpasst. Aber Torsten war da und hat folgendes zu berichten:

Nachdem Malcolm Dorfmann Shihan am Freitagabend schon einen kleinen Vorgeschmack auf das gegeben hatte, was er mit uns an diesem Wochenende in Siegen erarbeiten wollte, ging es

am Samstagvormittag mit der Arbeit am "alles entscheidenden Gyaku Tsuki" weiter. Wie schon am Abend zuvor stellte der Sensei die Bedeutung der korrekten Stände für das Karate und für Kraftübertragung heraus. Um jedoch einen Tsuki zu einer Ippon-Technik oder vielmehr zu *Ikken hissatsu* in der Selbstverteidigung zu entwickeln, gehört die Dynamik des ganzen Körpers und dessen Masse in höchst möglicher Beschleunigung dazu. Um darauf hin zu arbeiten, ließ uns Malcolm Dorfmann Shihan zunächst Zenkutsu Dachi einnehmen, diesen dann um ca. ein Drittel verkürzen und das gesamte Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern. Dabei sollten wir darauf achten, dass beide Knie, Ober- und Unterschenkel nach vorne, also in Richtung Ziel zeigten. Unsere Hüfte sollten wir dann möglichst weit ausdrehen, so dass wenn wir beide Arme seitlich ausstreckten, diese gerade nach vorne und hinten ausgerichtet waren. Dadurch sollte unsere Hüfte einen langen Weg zurücklegen können, um somit besonders viel Kraft für den Tsuki freisetzen zu können. Hatte man sich erst Mal in der Position eingefunden, war der ganze Körper so vorgespannt, dass man förmlich in die Technik hinein explodieren wollte.



Goliath und zwei kleine Davids © (Foto: D. Albrecht)

Der Sensei verglich das Ganze mit einem Sprintstart, bei dem auch der gesamte Körper explosiv nach katapultiert werden muss. Jeder Gyaku Tsuki sollte von uns wie ein solcher Sprintstart ausgeführt werden. Alles was wir haben in eine einzige Technik legen und mit dieser Technik die Möglichkeit haben, einen Kampf zu entscheiden. So, und nicht anders müssen wir als Karateka, als Budoka denken! Das war Malcolm Dorfmanns Botschaft und auch der Spirit, den er verbreitete.

Als wir uns ausgiebig mit dem Gyaku Tsuki beschäftigt hatten, erweiterte der Sensei die Aufgabenstellung: nachdem wir den Gyaku Tsuki ausgeführt hatten, sollten wir das hintere Bein wieder unter den Schwerpunkt ziehen. Zum einen, um direkt die Möglichkeit zu haben, einen

weiteren Tsuki mit maximaler Power ausführen zu können und zum anderen, um dem Gegner keine Chance zu einem effektiven Konter zu bieten. Weitere Bewegungsmuster waren dann Ausweichen nach hinten mit anschließendem Gyaku Tsuki als Konter und Ausweichen zu den Seiten, ebenfalls gefolgt von einem Gyaku Tsuki als Kontertechnik. Besonderen Wert lege Shihan Dorfmann darauf, dass die seitlichen Ausweichbewegungen nur direkt aus der Hüfte kommen sollten. Wir sollten darauf achten, nicht zuerst die Füße zu versetzen und dann über die Hüfte nachzuziehen. Die Bewegung war dadurch schneller, kompakter und man stand unmittelbar wieder in der richtigen Position und Vorspannung, um selbst angreifen zu können. Ein komplexes Bewegungsmuster, was nur sehr schwer umzusetzen war in der kurzen Zeit, es aber mit Sicherheit wert ist, im heimischen Dojo intensiv trainiert zu werden.

Nachdem wir all dies grundschulmäßig trainiert hatten, hieß es dann Überprüfen am Partner. Tori griff Oi Tsuki an und Uke wich zunächst nach hinten, dann nach rechts und links aus, um dann jeweils mit Gyaku Tsuki zu kontern. Nach dem Konter sollten Uke dann nachrücken und den Kontakt zum Partner halten. Gerade das erwies sich als nicht so einfach umzusetzen, üben wir doch immer im Jiyu Ippon Kumite, nach einem Angriff oder Konter wieder aus der Distanz herauszugehen.



Sensei Kirsten Manske in Action (Foto: Dennis Albrecht)

Die zweite Einheit des Tages leitete unser Nationalcoach Thomas Schulze Sensei. Wie bereits im November während seines Lehrgangs in Münster, schuf Thomas die perfekte Symbiose zwischen der kompromisslosen und konsequenten Technikausführung nach der Idee des *Ikken hissatsu* und dem Kumitetraining im Dojo. Aus der gleichen Position bzw. Haltung wie zuvor bei Malcolm

Dorfmann Shihan, sollten wir Kizami Tsuki und Gyaku Tsuki ausführen. Anschließend ließ uns der Sensei aus Shizentai mit Kizami Tsuki vorgehen und dann beim Gyaku Tsuki das hintere Bein wieder zu Shizentai heranziehen. Gleiches absolvierten wir dann auch mit Age Uke. Nach dieser Vorübung ging es zum Partner und wir trainierten die Techniken in einer Art Gohon Kumite. Tori griff aus Shizentai mit Kizami Tsuki an; Uke ging aus Shizentai einen Schritt zurück und blockte mit Age Uke. Dann schlug Tori Gyaku Tsuki und zog gleichzeitig das hintere Bein in Shizentai heran; Uke zog das vordere Bein zu Heiko Dachi zurück und blockte gleichzeitig Age Uke. So ging es mehrmals hin und her, wobei ich meinen Partner Tobias Prüfert schon an der Rand der Verzweiflung brachte, weil ich auf jeder Bahn mindestens einmal mit dem falschen Bein zurück- oder vorgegangen bin. Erst die letzte Bahn haben wir dann stark und vor allem fehlerfrei hingekriegt. Danke für die Geduld, Tobias! ;-). Zu guter Letzt ließ Thomas uns dann noch ein paar Bahnen Gohon Kumite machen. Mit besonderem Augenmerk auf die zuvor erarbeiteten Aspekte.

Zum Abschluss ließ es sich Malcolm Dorfmann Shihan dann nicht nehmen, noch einige Worte zu dem von ihm sorgsam beobachteten Training zu sagen. Er kritisierte, dass viele Trainierende nicht das gemacht hätten, was Sensei Thomas Schulze so sorgfältig erklärt und vorgestellt habe. Anstatt sich auf das zu konzentrieren, worauf es ankam, habe einfach irgendetwas gemacht oft eben das, was man sowieso seit Jahren mache. Sie hätten sich einfach nicht auf das Seminar und die Trainingsinhalte eingelassen, sondern einfach nur so mittrainiert. Das sei respektlos gegen den jeweiligen Trainer und die Ausrichter, die sich viel Mühe mit der Vorbereitung des Lehrgangs gegeben haben.



Sensei Thomas Schulze demonstriert Kizami-Tsuki (Foto: Dennis Albrecht)

Prüfungen

Prüfung in der Karateschule Fuji San Münster am 15.03.2014

Kyu-Prüfungen

zum 9. Kyu:

Ole Gerdes
Mattis Lehmbrock
Marc-Henning Kilp
Maxim Focke
Louis Focke
Precha Safi
Arion Mehmeti
Florentina Mehmeti
Valentin Bär



Die ersten Prüfungen unserer Füchse und Tiger:

Am Tag der Gürtelprüfungen sollten auch die jüngeren Kinder und die, die erst seit ein paar Wochen trainieren, eine Anerkennung ihres Trainingsfleißes bekommen. Statt der offiziellen DJKB-Prüfung gab es für sie ein spezielles Prüfungsprogramm für Füchse und Tiger. Inhalte der Prüfungen 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!



Stolze Füchse und Tiger nach bestandener Prüfung



Action und Ruhe – Kinderkarate in der Karateschule Fuji San Münster
Beide Inhalte waren auch Gegenstand der Prüfung der Füchse und Tiger.





Die schlauen Füchse

KARATESCHULE FUJI SAN MÜNSTER

URKUNDE

hat am _____

erfolgreich die 1. Prüfung in den Bereichen

- Konzentration
- Sicherheit
- Koordination
- Disziplin
- Technik

der schlauen Füchse bestanden.

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

Andrea Haeusler

Torsten Uhlemann

Quasi das „Vordiplom zum Weißen Gürtel“: Füchse-/oder Tigerprüfung in der Karateschule Fuji San Münster



Höchste Konzentration bei den Kyu-Prüflingen



Entschlossenheit und Energie im Zweikampf



Durchhaltevermögen und Dojo-Etikette



Mutti- und Papi-Tag in der Karateschule Fuji San Münster

Am Samstag, den 10.05.2014, veranstalteten wir erstmals einen Mutti- und Papi-Tag in der Karateschule Fuji San Münster. Schon in den Wochen zuvor liefen die Vorbereitungen hierzu auf Hochtouren: Die Kinder hatten vorbereitete Einladungen liebevoll verziert und unterschrieben (sofern sie schon schreiben konnten) und ihren Eltern oder anderen Angehörigen überreicht. Um kurz vor 11.00 Uhr fanden sich dann die ersten Kindern mit ihren Eltern ein. Wir trainierten zuerst mit den Pandas und ihren Familien. Viele Karate-Pandas hatten auch ihre Geschwister mitgebracht. Um dem Ansturm Herr zu werden, hatte sich unsere Trainerassistentin Franzi vor der Eingangstür positioniert und achtete dort penibel genau darauf, dass alle Schuhe ordentlich vor unserer Tür „geparkt“ wurden.



Sehr schnell füllte sich das Dojo und knapp 20 Karatekinder knieten vor ihren Eltern im Seiza ab für die Kurzmeditation Mokosu. Viele Eltern waren vermutlich recht überrascht darüber, dass ihre Kinder sich so diszipliniert in Reih und Glied stellen bzw. knien konnten und mal für eine knappe Minute nichts außer dem Ticken der Wanduhr zu hören war. Aber das war natürlich nur die berühmte Ruhe vor dem Sturm, denn zum Aufwärmen gab es erste einmal eine Runde „Fangen“ – drei Fängerinnen und Fänger wurden schnell unter den Kindern ausgelost und dann gab es auch schon ein munteres Laufen, Rufen, Fange. Wer gefangen wurde, musste sich in eine Karatestellung begeben (Vorwärtsstellung bzw. Zenkutsu-Dachi oder „Reiterstellung“ – Kiba Dachi). Befreit werden konnte man durch andere Mitspieler, die durch die Beine hindurch krabbelten.



Als nach einigen Minuten alle Körper auf Betriebstemperatur gebracht waren, stellten sich die Kinder in einer Reihe frontal vor die Eltern und zeigten ihr Karate-Können! Anschließend waren die Eltern dran – sie sollten dieselbe Übung, die die Kinder gerade vorgemacht hatten, wiederholen. Allerdings ließen es sich zahlreiche Eltern nicht nehmen, gleich von Beginn an schon die Übungen zeitgleich mit ihren Sprösslingen auszuführen. Anschließend zeigten die Kinder ihren Eltern noch, was man alles mit unseren bunten Handpratzen machen kann – im Lauf hochwerfen und auffangen, respektvoll und höflich untereinander tauschen – und beim Spiel „Parkplatzsuche“ verwandelten sich die Trainingsgeräte in im Spielverlauf immer knapper werdende Parkplätze – die Kinder wurden kleine Autos. Wer keinen Parkplatz ergattern konnte, durfte mit Torsten eine kleine Extra-Aufgabe erledigen.



Zum Ausklang der gemeinsamen Trainingsstunde kamen die Eltern dann wieder dazu und spielten mit ihren Kindern eine Runde „Tipp-Kick“: Die Teilnehmer tun sich für dieses Spiel partnerweise zusammen – einer steht hinter dem anderen und tippt entweder auf das Schulterblatt oder den hinteren Oberschenkel. Der vorne stehende muss dann entweder einen Fauststoß ausführen oder einen Fußtritt. Die Anzahl der Tipps vor der jeweiligen Ausführung kann dann im Spielverlauf erhöht werden und besonders knifflig wird das Spiel, wenn die Ausführung dann seitenverkehrt oder diagonal erfolgen soll.

Bei der abschließenden Kurzmeditation ist sicher dem ein oder anderen das Spiel noch einmal durch den Kopf gegangen ☺ Sehr glücklich und auch ziemlich erschöpft nahmen die Kinder und Eltern dann noch ein kleines Abschiedspräsent entgegen und machten Platz für die Kinder und Eltern der Füchse und Tiger. Hier war die Präsenz der Eltern etwas geringer ausgeprägt aber auch die Eltern der Großen hatten sichtlichen Spaß am gemeinsamen Training und einige haben sich anschließend auch zum Anfängertraining der Erwachsenen angemeldet. Der Mutti- und Papi-Tag war ein voller Erfolg und wird ganz bestimmt im nächsten Jahr wiederholt!

Behauptung durch Karate



Wegen des Internationalen Frauentages am 8. März veranstaltete die Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae Münster zusammen mit der Karateschule Fuji San Münster einen Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen. Zwölf Mädchen und Frauen im Alter zwischen neun und 54 Jahren nahmen an dem Angebot teil. Foto Haeusler

MZ, 13.03.2014



Frauen und Mädchen stark gemacht

Die Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae hat anlässlich des Weltfrauentages zusammen mit der Karateschule „Fuji San“ einen Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung angeboten. Zwölf Mädchen und Frauen im Alter zwischen neun und 54 Jahren nahmen an dem Angebot teil und lernten selbstbewusstes Auftreten, heißt es in einer Pressemitteilung.

WN, 13.03.2014

Stark machen für das Leben

Stiftung „Mitmachkinder“ begleitet über 500 Mädchen und Jungen

MÜNSTER. Den Dobok, das ist der klassische Taekwondo-Anzug, ziehen Elias und Yassin am allerliebsten an. Denn dann geht es für die Brüder entweder zum Training oder zum Wettkampf. Elias ist elf Jahre, sein kleiner Bruder acht, und seit gut zwei Jahren machen die beiden Taekwondo. Die Stiftung „Mitmachkinder“ in Münster unterstützt sie dabei. Die Stiftung fördert den Vereins-

beitrag und hat sich auch an den Kosten für den Dobok beteiligt. Um sportliche Erfolge geht es der Stiftung Mitmach-

kinder in diesem Zusammenhang weniger. Vielmehr ist es die gesellschaftliche Förderung von Elias und Yassin, die im Vordergrund steht.

Jedes sechste Kind in Münster kommt aus einer einkommensschwachen Familie. Das Geld der Eltern reicht manchmal gerade zum Leben, aber in den allermeisten Fällen nicht dafür, dass die Kinder

an Sport-, Musik- oder Kulturangeboten außerhalb der Schule teilnehmen können, berichtet die Stiftung. Diese Kinder laufen Gefahr, sozial ausgegrenzt zu werden. Oftmals fehle ihnen individuelle Förderung, damit sie sich

gut entwickeln könnten. Da kommt die Stiftung „Mitmachkinder“ ins Spiel. Fast 500 Mädchen und Jungen gibt es, die von der Stiftung gefördert werden. Zwei Programme bietet die Stiftung an: Das Förderpro-

gramm unterstützt Kinder finanziell bei außerschulischen Aktivitäten – zum Beispiel Elias und Yassin beim Taekwondo. Im Patenprogramm übernehmen Ehrenamtliche eine Patenschaft für ein Kind. Einen Nachmittag in der Woche sind die Mitmachpaten für die Kinder da. Sie schenken ihnen Zeit und fördern sie.

Ziel ist immer: „Kinder stark machen.“ Auch Elias und Yassin sind selbstbewusster geworden. Beim Taekwondo lernen sie Durchhaltevermögen und Konzentration. Auch die Schulnoten von Elias werden immer besser, denn was er im Sport lernt, wirkt auch auf andere Bereiche seines Lebens positiv.

Gerade bei Kindern, die am Anfang ihres Lebensweges stehen, ist Präventionsarbeit besonders wichtig.

„Eine Generation zu fördern, die sich engagiert, die Verantwortung für sich selbst und andere übernimmt, ist eine Zukunftsinvestition“, sagt die Stiftung.

»Mitmachpaten schenken den Kindern Zeit und fördern sie.«

Stiftung Mitmachkinder

Taekwondo macht ihnen Spaß – und die Stiftung Mitmachkinder sorgt dafür, dass Elias und Yassin dabei sind.

Taekwondo macht ihnen Spaß – und die Stiftung Mitmachkinder sorgt dafür, dass Elias und Yassin dabei sind.



09/2014-V1

Der Mitmachkinder e. V. kooperiert auch mit der Karateschule Fuji San Münster!

Torsten Uhlemann auf Platz drei

Karate ■ Die Karateschule Fuji San Münster war bei den Westdeutschen Meisterschaften in Bochum erfolgreich. Der münsterische Trainer

Torsten Uhlemann erreichte nach spannenden Vorkämpfen Platz drei in der Disziplin Kata Herren, Oberstufe ab 21 Jahre.

WN, 07.04.2014

Kickboxen in der Karateschule Fuji San Münster

Am 07.05.2014 fand ein Schnuppertraining Kickboxen in der Karateschule Fuji San Münster statt. Mit über 20 Teilnehmern (darunter auch zahlreiche Karateka der Karateschule Fuji San Münster und befreundeter Vereine) war die Halle gut gefüllt. Trainerin Hosnya Karim (3. Dan Taekwondo und dreifache Vizeweltmeisterin im Mittelgewicht) brachte uns alle schnell auf Touren: Laufen, Burpees, Hampelmann zum Aufwärmen sorgten schnell dafür, dass der Puls gute Laune bekam und der Schweiß zu fließen begann! Ein lockeres Stretching lockerte uns dann auf, bevor wir eine erste Partnerübung machten. Pratzentraining, Schattenboxen und ein ausgiebiges Circletraining begeisterte dann alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Für einen zunächst 10-wöchigen Kurs meldeten sich dann zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer an.



Grüße von Kolja!

Liebe Icky, lieber Torsten, liebe Mitglieder der Karateschule Fuji San,

ich übermittle euch allen die besten Grüße aus dem wilden Südost-Asien! Mir geht es gut und ich habe eine interessante Zeit :) Meine Radtour ist aber etwas kürzer ausgefallen als geplant, aufgrund der örtlichen Umstände (kurz und knapp: es war/ist zu heiß, um das Radeln zu genießen!), war dennoch eine schöne Erfahrung. Nun bin ich noch ein bisschen in Java unterwegs komme aber früher nach Deutschland zurück als geplant, um in Europa in "cooleren Gefilden" noch ein bisschen zu radeln.

Was mir aber am meisten fehlt ist brethartes Shotokan Karate Training bei euch (hab sogar zugenommen ... das Essen ist zu gut hier)!! Ich werde mich wohl schon ein paar Monate vor dem Uni Start im Oktober in Münster neu einmieten und dann bin sofort wieder am Start. Ich halte euch auf dem Laufenden!

Bis dahin wünsche ich euch allen alles Gute und freue mich auf das Wiedersehen!

Beste Grüße,

OSS,
Kolja



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 und der Dreifaltigkeitsschule)
- Selbstverteidigung z. B. für Pflegerberufe 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 (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.

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?
21.06.2014	Workshop Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	Karateschule Fuji San Münster
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
29.11.2014	Lehrgang mit National Coach Sensei Thomas Schulze	Paul-Gerhard-Schule, Münster
24.01.2015	Lehrgang mit Kata-Weltmeister Sensei Julian Chees	Paul-Gerhard-Schule, Münster

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.

Übrigens: Sehr zufrieden ist Michael Hall mit der Schuh-Ordnung vor unserer Trainingshalle! Bitte richtet 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