



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 4 (September 2014)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Termine	Seite 4
Trainingskonzept	Seite 5
Das kommt auf Euch zu – Aktionen im Fuji San	Seite 7
Portrait Risto Kiiskilä	Seite 13
Nachruf Albert Willmerdinger	Seite 14
Fuji San on Tour	
Kata Special Course	Seite 16
Renshu in Willich	Seite 22
Fuji San Somerfest	Seite 23
Tag der offenen Tür im Fuji San	Seite 26
Dojokun	Seite 30
Prüfungen	Seite 32
Erfolge	Seite 36
Presse	Seite 37
Kickboxen	Seite 40
Geburtstagsparty der besonderen Art	Seite 41
Guter Stoff – unsere Kapuzenjacken zum Bestellen	Seite 42
Die Dojo-Etikette	Seite 43

Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler
Auf dem Draun 79, 48149 Münster
☎ 0179 545 1228
eMail: andreaheusler@t-online.de

Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

Torsten und ich blicken sehr zufrieden auf das erste Jahr zusammen mit Euch in der Karateschule Fuji San zurück. Die Trainingseinheiten wurden bei den Kindern inzwischen schon so voll, dass wir weitere Gruppen eingerichtet haben und noch einrichten werden. Die Nachfrage nach unseren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzepten ist gewachsen, so dass wir in jedem Monat mehrere Sonderveranstaltungen anbieten.

Zudem waren wir auch in den letzten Monaten wieder viel unterwegs, um neue Trainingsimpulse zu erhalten. Wir trainierten beim Kata Special Course in Karlsruhe, schwitzten mit Freunden in Spalice (Tschechien) und trafen weitere hochrangige Instructoren sowie einen Großteil unserer Karatefreunde beim Sommergasshuku in Immenstadt. Um Euch nicht mit vielen Trainingsbeschreibungen zu ermüden, haben wir uns in dieser Ausgabe darauf beschränkt, über das **Kata Special** zu berichten (ab Seite 16). Beschreibungen der anderen beiden großen Veranstaltungen findet Ihr dann in unserer Dezember-Ausgabe.

Einen weiteren, nicht ganz so großen – aber dennoch sehr inspirierenden - Lehrgang besuchten wir zusammen mit einigen Fujis: das **Renshu in Willich**. Einen Bericht hierüber findet Ihr auf Seite 22.

Intensives Training zahlt sich aus – das sieht man in unseren Einheiten bereits bei den Kindern, die vor knapp einem Jahr als kleine, verspielte Pandas angefangen haben und bald ihre erste DJKB-Prüfung ablegen können. Auch die Vereinsjugend und die Erwachsenen haben zum Teil sensationelle Trainingsfortschritte gemacht – ein guter Beweis hierfür ist nicht zuletzt auch das gute Abschneiden bei den **ersten Wettkämpfen** in Billerbeck und Willich (Seite 36).

Wer viel trainiert, darf auch feiern und so gönnten wir uns im Juli unser erstes **Fuji San Sommerfest** – bei strahlendem Sonnenschein und mit guter Laune bis spät in die Nacht! Eindrücke hiervon gibt es ab Seite 23.

Einen Überblick über unser Trainingsangebot präsentierten wir dann bei unserem ersten **Tag der offenen Tür** und hinterließen Dank Eurer engagierten Teilnahme einen so großartigen Eindruck, dass sich zahlreiche Interessenten gleich am selben Tag bei uns angemeldet haben.

Auch in den kommenden Wochen und Monaten wird es bei uns nicht langweilig: Zunächst freuen wir uns auf unseren **Geburtstagslehrgang am 03. Und 04.10.2014** – unsere weiteren Termine findet Ihr ab der folgenden Seite.

Torsten und ich freuen uns auf ein weiteres ereignisreiches Jahr mit Euch!

Andrea

Termine

Wann?	Was?	Wo?
03. – 04.10.2014	Geburtstagslehrgang „Ein Jahr Karateschule Fuji San“ mit den Senseis Dirk Müller und Andeas Klein	Karateschule Fuji San Münster
25.10.2014	Stopp – das reicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Karateschule Fuji San Münster
01.11.2014	Lehrgang mit Sensei Ian Abernethy	Halle (Westfalen)
01.11.2014	Lehrgang mit Sensei Tatsuya Naka	Berlin
05.11.2014	Training mit Landeskadertrainer Andreas Klein	Karateschule Fuji San Münster
08.11.2014	JKA Cup	Bottrop
09.11.2014	Zen Meditation	Jugendkloster Bottrop Kirchhellen
15.11.2014	Fuji San Cup – internes Vergleichsturnier der Karateschule Fuji San Münster	Karateschule Fuji San Münster
29.11.2014	Lehrgang mit National Coach Sensei Thomas Schulze	Paul-Gerhard-Schule, Münster
13.12.2014	Prüfungstermin	Karateschule Fuji San Münster
24.01.2015	Lehrgang mit Kata-Weltmeister Sensei Julian Chees	Paul-Gerhard-Schule, Münster
27. - 28.02.2015	Lehrgang mit Sensei Risto Kiiskilä	Karateschule Fuji San Münster

Bei den in **fett** geschriebenen Veranstaltungen handelt es sich um unsere eigenen Events.

Trainingskonzept

Nach knapp einem Jahr Trainingsbetrieb freuen wir uns über gut besuchte Trainingseinheiten. Daher war es an der Zeit, den Trainingsplan und das Trainingskonzept anzupassen.

Kindertrainings

Seit Mitte August haben wir eine eigene Einheit für unsere Füchse (Kinder von 7 – 9). In diese Gruppe sind unter anderem auch viele unserer ersten kleinen Karateschülerinnen und –schüler gewechselt, die bisher schon einige Monate in der Panda-Gruppe trainiert hatten.

Es gelten für die Kinder jetzt folgende Trainingszeiten:

Pandas: Di, 16.00 Uhr und Sa, 11.00 Uhr

Füchse: Di, 17.00 Uhr und Sa, 12.00 Uhr

Tiger: Di, 18.00 Uhr und Sa, 13.00 Uhr

Sollten Torsten und ich verhindert sein und auch keine Trainingsvertretung ermöglichen können, behalten wir uns vor, den Donnerstag als Ausweichtermin zu nutzen.

In Kürze (ab 10.10.2014):

Kinder- und Jugendtraining für Fortgeschrittene ab 8. Kyu: Fr, 17.00 Uhr

Training der Erwachsenen

Torsten und ich hatten uns bei der Gründung der Karateschule das Ziel gesetzt, anwendungsorientiertes Karate zu trainieren und zu vermitteln. Zudem hat bei uns das Kata-Training als Quelle der Grundtechniken, des Partnertrainings und der Selbstverteidigung einen hohen Stellenwert. Daher gibt es immer eine spezielle Kata der Woche, die wir in den abendlichen Trainingsgruppen umsetzen <http://www.karateschule-muenster.de/index.php/trainingsplan/training-kata>.

Katatraining

Unter- und Mittelstufe: So, 16.00 Uhr

Oberstufe: So, 17.00 Uhr <http://www.karateschule-muenster.de/index.php/trainingsplan/training-kata-spezial>

Wettkampftraining und Prüfungsvorbereitung

Samstags gibt es im Anschluss an das letzte Kinder- und Jugendtraining eine Einheit zur Vorbereitung auf Wettkämpfe und Prüfungen: Um 14.00 Uhr geht's los! Achtung: Diese Einheit findet nur nach Absprache statt. Teilnahme nur nach Rücksprache mit uns oder auf Einladung.

Trainingsplan

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
11:00						Pandas 11:00-11:45 4-6 J	
12:00						Füchse 12:00-13:00 7-9 J	
13:00						Tiger 13:00-14:00 10-13 J	
14:00			Karate AG Dreifaltigkeits- schule 14.30-15.30			Wettkampf-/ Prüfungs- vorbereitung*** 14:00-15:30	
15:00							
16:00		Pandas 16:00-16:45 4-6 J					Kata 16:00- 17:00 Unterstufe
17:00		Füchse 17:00-18:00 7-9 J		Pandas** 17:00-17:45 4-6 J	ab 10.10.: Tiger ab 8. Kyu (Gelbgurt) 17.00 - 18.00		Kata 17:00- 18:30 Oberstufe
18:00		Tiger 18:00-19:00 10-13 J	Kickboxen 18:00-19:00 ab 16 J	Füchse / Tiger** 18:00-19:00 7-13 J			
19:00		Karate 19:00-20:30 ab 14 J	Karate 19:00-20:30 ab 9. Kyu* 1 x im Monat mit Andreas Klein	Karate 19:00-20:30 ab 14 J			
20:00	Karate 19:15-20:45 ab 14 J						

Geburtstagslehrgang „1 Jahr Karateschule Fuji San Münster“

1 Jahr Karateschule Fuji San Münster – das muss gefeiert werden!

Unser Geburtstag ist der 01.10. und unsere **Geburtstagsfeier** findet statt am **03./04.10.2014**. Da lassen wir es ordentlich krachen: Wir veranstalten mit und für Euch einen **zweitägigen Lehrgang im Fuji San** und zwar mit zwei tollen Senseis. Den einen kennt Ihr schon – es ist unser Freund und Landeskadertrainer **Sensei Andreas Klein** (4. Dan Shotokan Karate). Mit im Boot und erstmals im Fuji San ist zudem noch **Sensei Dirk Müller** (5. Dan Shotokan Karate und 5. Dan Jiu Jitsu).

Die **Lehrgangsgebühr** beträgt 20 Euro pro Person. Kinder zahlen 15 Euro und Familien 40 Euro.

Für das **leibliche Wohl** zwischendurch ist gesorgt: Wir haben einen **kleinen Verkaufsstand** organisiert, der auf dem Parkplatz der Hall of Sports stehen wird. Hier gibt es an beiden Tagen **kalte und warme Snacks und Getränke**. Bringt Euch daher bitte ein kleines Taschengeld für die Verpflegung mit.

Feiern werden wir dann am Freitagabend in der **Pizzeria Lido (Germania Campus)**, unweit des Dojos. Dort treffen wir uns **um 19.30 Uhr** in einem extra für uns reservierten Raum und haben einen schönen Abend. Die Pizzeria hat eine abwechslungsreiche Speisekarte mit leckeren Gerichten und Getränken zu erschwinglichen Preisen.

Prüfungen: Am Samstag können nach der letzten Einheit Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu abgelegt werden. Prüfer wird Andreas Klein sein. Wer Prüfung machen möchte, hält bitte vorher Rücksprache mit Torsten und mir. Denkt bitte am Prüfungstag dann unbedingt an Euren Karatepass und an die Prüfungsgebühr (10 Euro).

Übernachten: Die Trainer werden im Hotel Wienburg übernachten. <http://www.hotel-wienburg.de> Als wir dort angefragt hatten, waren dort auch noch weitere Zimmer frei. Gute Erfahrungen haben wir auch mit Hotel Europa gemacht. Eine Übernachtung im Dojo ist leider nicht möglich.

Dirk und Andreas werden aus ihren eigenen Dojos einige Karateka mitbringen. Es wäre schön, wenn unsere Karateschule Fuji San im Gegenzug auch zahlreich vertreten wäre! **Bitte richtet eine zahlreiche Teilnahme** ein, damit auch unser Dojo sich gut präsentiert und wir gegenüber unseren Gästen einen guten Eindruck hinterlassen.

Achtung: Am Samstag, den 04.10.2014, fällt das Kinder- und Jugendtraining sowie die Wettkampfvorbereitung aus. **Für Pandas und Füchse gibt es ein Ersatztraining am Donnerstag, den 02.10.2014** (Pandas: 16.00 Uhr und Füchse: 17.00 Uhr). **Die Kinder aus der Tigergruppe können und sollten am Freitag und Samstag am Lehrgang teilnehmen** (Anfänger nach Rücksprache mit Torsten und mir).



1 Jahr Karateschule FUJI SAN Münster

Geburtstagslehrgang

mit

Andreas Klein

(4. Dan DJKB; Landeskadertrainer NRW)

und

Dirk Müller

(5. Dan DJKB, 5. Dan Jiu-Jitsu)

Wann?

03./04. Oktober 2014

Trainingszeiten:

9.-6. Kyu: 11:00 - 12:15 Uhr
5. Kyu - Dan: 12:30 - 13:45 Uhr

Mittagspause

9.-6. Kyu: 14:45 - 16:00 Uhr
5. Kyu - Dan: 16:15 - 17:30 Uhr



Wo?

Karateschule FUJI SAN Münster
Nienkamp 54 (in der Hall of Sports)
48147 Münster



Karateschule FUJI SAN Münster, Nienkamp 54, 48147 Münster, Tel. 0179 545 1228,
Email: andreaehausler@t-online.de, Internet: www.karateschule-muenster.de

Stopp – das reicht! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung



Stopp – das reicht!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in der Karateschule Fuji San Münster

Termin: 25.10.2014

Beginn: 14.00 Uhr

Kosten: 15 Euro pro Person (Familienpreis auf Anfrage)



Trainer/in: Torsten Uhlemann und Andrea Haeusler, beide 3. Dan Shotokan Karate

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in der Karateschule Fuji San Münster - Finde heraus, was Du willst und was Du nicht willst und **lerne, nein zu sagen!** Durch den optimalen Einsatz von Stimme, Mimik und Körperhaltung lernst Du, Deinem Gegenüber Grenzen zu setzen.

Und - wenn alle Stricke reißen: Im Verlauf des Kurses werden effektive Befreiungstechniken und Methoden der Selbstverteidigung vermittelt und geübt.

Reaktion, Reflektion, Prävention - es gibt viel zu tun! Warte nicht ab, sondern lerne, Dich zu wehren!

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab ca. 16 Jahre und Erwachsene. Auf vielfachen Wunsch ist dies diesmal ein gemischter Kurs, also sind auch Jungs und Männer herzlich willkommen

ZEN – Meditation mit Fuji San

Endlich ist es wieder so weit: Ich habe einen **neuen Termin** für die **Zen Meditation!**

Termin: Sonntag, 09. November 2014, 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: Jugendkloster Bottrop Kirchhellen, Hauptstraße 90, 46244 Bottrop

Unter der Anleitung der **Zen-Lehrerin Katharina Gaßmann** werden wir in verschiedene Meditationstechniken eingeführt.

Die Meditation eignet sich für alle Menschen, die **Ausgleich im Alltag** suchen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Katharina bittet um eine **Spende für das Jugendkloster** in Höhe von **30 Euro pro Person**.

Die Anzahl der Plätze ist stark begrenzt! Bitte vorher anmelden!

Speisen und Getränke für die Pausen bitte selber mitbringen.



1. Fuji San Cup

internes Vergleichsturnier der



Termin: Samstag, der 15.11.2014

Beginn 14.00 Uhr

Kosten: keine

Bei diesem internen Vergleichskampf können sich **alle Karateka unserer Karateschule** ihrer vielleicht ersten kleinen Herausforderung stellen und Wettkampferfahrung sammeln.

"Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters", so gab es der Begründer unserer Stilrichtung, Gichin Funakoshi, schon vor über 100 Jahren vor.

Aus diesem Grund ist es uns ein spezielles Anliegen, dass unsere Schülerinnen und Schüler mit einer inneren Einstellung an die Wettkämpfe heran gehen, die Fairness und Respekt gegenüber allen anderen Wettkämpferinnen und Wettkämpfern zeigt.

Die Ergebnisse der Wettkämpfe sollen ein Spiegelbild unseres Trainings sein – jede/r ist aufgerufen, seine ganz persönlichen, bestmöglichen Leistungen zu zeigen. Welche Platzierungen hierbei erlangt werden, ist für uns zweitrangig und das sollte es auch für unsere Mitglieder sein.

Eine detaillierte Ausschreibung folgt in nächster Gelegenheit.

Die Karateschule Fuji San lehnt eine Haftung jeder Art ab.

Der Finne im Fuji San – Lehrgang mit Sensei Risto Kiiskilä (6. Dan)

Der Finne im Fuji San Lehrgang mit DJKB-Instructor Risto Kiiskilä (6. Dan)

Endlich ist es soweit! Unser hoch geschätzter Sensei Risto Kiiskilä, der unser Karate stark beeinflusst hat, ist zu Gast in der Karateschule Fuji San Münster!



Lehrgangsgebühr: 20 Euro pro Person (Kinder 15 Euro, Familien 40 Euro)

Trainingszeiten:

Freitag, 27.02.2015: 18.00 Uhr alle gemeinsam
anschließend gemeinsames Essen (Infos folgen)

Samstag, 28.02.2015:

9. bis 6. Kyu: 11:00 - 12:15 Uhr und 14:45 - 16:00 Uhr

5. Kyu bis Dan: 12:30 - 13:45 Uhr und 16:15 - 17:30 Uhr

Prüfungen: Im Anschluss an die zweite Einheit besteht die Möglichkeit, Prüfungen bis zum 1. Kyu abzulegen. Prüflinge denken bitte an den Karatepass und an 10 Euro Prüfungsgebühr!

Inhaltlich möchten wir uns nicht festlegen. Uns ist wichtig, dass Risto unseren Mitgliedern und Freunden sein Prinzip vom "Belasten und Benutzen" vermittelt und dieses auf alle Karateelemente (Kihon, Kata, Kumite) überträgt. Denn wir wissen ja: "Alle Bewegungen sind gleich." :-)

Übernachten: Wir empfehlen wegen der räumlichen Nähe, im Factory Hotel (Germania Campus) anzufragen.

Weitere Infos (Abendveranstaltung etc.) folgen.

Portrait Risto Kiiskilä

Torsten und ich haben viele unserer **wichtigsten Karateimpulse** und **wesentliche Grundlagen unseres Trainingskonzepts** Sensei Risto Kiiskilä (6. Dan Shotokan Karate) zu verdanken.

Risto Kiiskilä wurde am 04.05.1947 in der südfinnischen Stadt Lahti geboren.

Er begann sein Karatetraining während seines Studiums in Frankfurt am Main im Jahre 1970. Sein erster Trainer, Shinzuke Takano, war ein Perfektionist und selten zufrieden mit seinen Schülern. Kihon war am Anfang der Schwerpunkt des Trainings und wurde monatelang geschliffen. Ein Bambustock war damals als wichtiger Bestandteil zur „Motivation“ bei jedem Training mit dabei.

Drei Jahre später legte Risto beim Bundestrainer Ochi Sensei seine Prüfung zum 1. Dan ab und gab auch selber Übungsstunden. 1973 wurde er von Ochi Sensei in den Nationalkader und seine engste Trainingsriege berufen. Hier war er sieben Jahre lang aktiver Kämpfer. Nach Ristos eigenen Angaben war dies eine harte Zeit. Ochi Sensei hatte sich vorgenommen, Karate in kürzester Zeit in Deutschland auf Weltniveau zu bringen. Für seine Schüler war dies eine gewaltige Herausforderung.

1975 übernahm Yasukazu Murai, 5.Dan und ein Schüler von Sensei M. Tanaka, das Training im Dojo und wurde Kiiskiläs Trainer und Lehrer. Das Training wurde noch härter und betonte das Kumite. Der Bambusstock blieb weiter dabei.

1977 beschloss Risto, Karate zu seinem Beruf zu machen. Es folgten Trainingsaufenthalte in Japan, in der berühmten Takushoku Universität und Süd-Afrika (Johannesburg und Kapstadt). Der Austausch mit weltbesten Karatekas ergänzte seine Ansichten über Karate und bahnten seinen zukünftigen Weg.

Die wohl wichtigsten Erfolge in Ristos erfolgreicher Wettkampfkariere waren der Vize-Weltmeister-Titel in Tokio 1977, der 3. Platz bei den All Japan Championship 1979 in Tokio und drei "Deutscher Meister"-Titel in den Jahren 1977-1979.

Heute ist er als Verbands-Trainer und Instructor des Deutsch-Japanischen-Karatebundes (DJKB) unter Bundestrainer Hideo Ochi tätig. Er ist ständiger Trainer in ganz Deutschland sowie in Finnland und Estland, regelmäßiger Trainer beim Gasshuku und Inhaber einer eigenen Karateschule: Karatezentrum Ippon Frankfurt.

Ich selber trainiere seit 2002 regelmäßig bei Risto, zunächst nur auf den Lehrgängen in Münster und bei seinen Einheiten im Rahmen des Gasshuku. Im Jahr 2005 war ich erstmals eine ganze Woche lang auf einem seiner legendären Finnland-Lehrgänge und im Januar 2007 war ich zum ersten Mal fünf erschöpfende Trainingstage zu Gast bei seiner Intensiv-Woche im eigenen Dojo in Frankfurt/Main. Risto Kiiskilä war übrigens – nur ganz nebenbei bemerkt – eines der ersten Gesprächsthemen von Torsten und mir, als wir uns vor ziemlich genau vier Jahren kennen lernten und auch direkt zu einem gemeinsamen Lehrgangsbesuch verabredeten: Natürlich war dies ein Lehrgang bei Risto ☺ Ich hoffe, ich habe Euch ein bisschen neugierig gemacht auf unseren Sensei Risto und Ihr seid dabei, wenn er im kommenden Jahr sein erstes Gastspiel bei uns gibt.

Oss, Andrea

Nachruf Albert Willmerdinger

Gedenken an einen großen Sensei von Torsten

Am 10. August 2014 jährte sich der Todestag meines Senseis Albert Willmerdinger zum zehnten Mal. Er verstarb, kurz bevor er sein dreißigjähriges Karate-Jubiläum offiziell feiern konnte. In diesen dreißig Jahren war er ein sehr erfolgreicher Wettkämpfer mit Berufung bis in den Landeskader, ein herausragender Trainer und Dojoleiter. Albert prägte nachhaltig die Münstersche Karate-Szene und zahlreiche Karateka. Als Heimtrainer betreute er Münsters erfolgreichsten Karatekämpfer Jörg Gantert, der mehrere Europameistertitel und einen Weltmeistertitel errang.

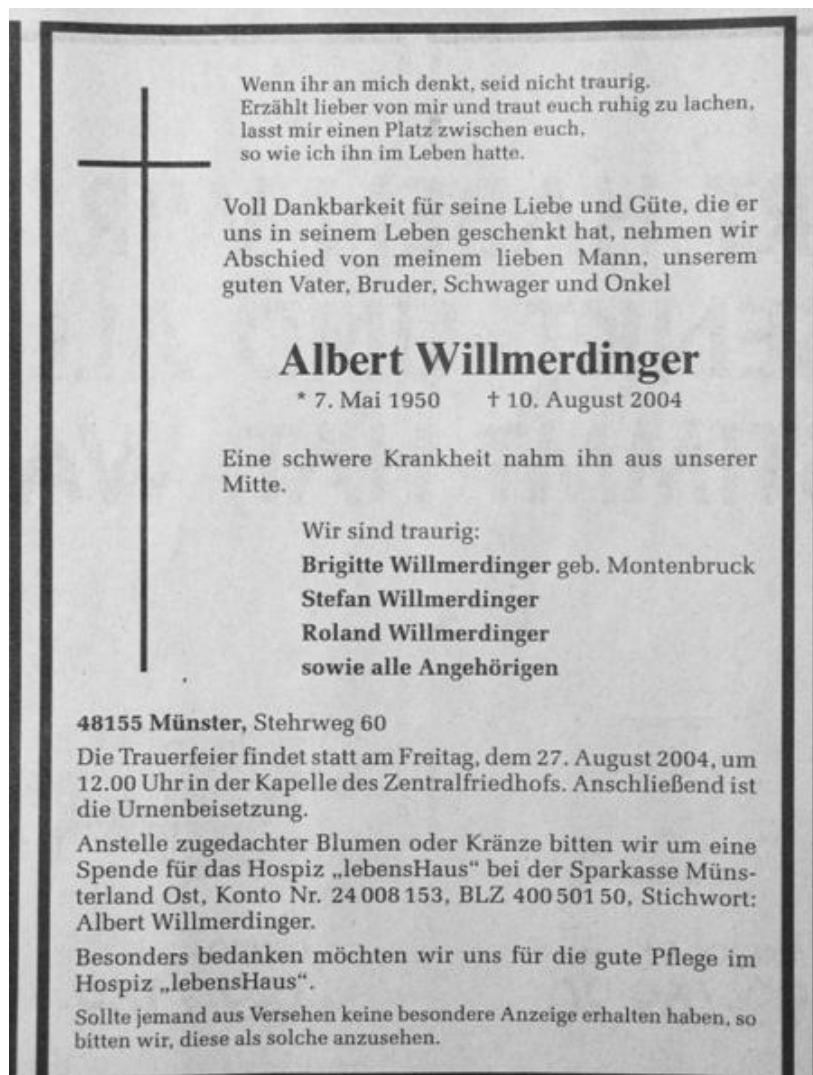


Albert war 4. Dan des DJKB. Ich selbst habe Albert Willmerdinger im Februar 1997 kennen gelernt, als ich mit dem Karate begann. Er nahm mich unter seine Fittiche, trainierte mich und lebte mir vor allem vor, was heißt, Karateka zu sein. In zahllosen Einzeltrainings arbeitete er mit mir und brachte mich auf meinem Karate-Do voran.

Albert habe ich es letztlich zu verdanken, dass ich mich dem Karate voll und ganz verschrieben habe und dass ich nach nur sechs Jahren meine Prüfung zum 1. Dan erfolgreich ablegen konnte. Albert Willmerdinger wird für mich immer ein Vorbild sein. Er lebte und verkörperte Karate-Do wie kaum ein anderer. Er war ein Vollblutkarateka und lebte das Dojo-Kun.

Als Albert am 10. August 2004 im Alter von nur 54 Jahren starb, verlor ich nicht nur einen Trainer und Karatelehrer, sondern ein väterlichen Freund - einen wahren Sensei! Jedes Mal, wenn ich meinen Gi anziehe und im Dojo stehe, ist er für mich präsent. Er wird stets unvergessen bleiben

Vielen Dank für alles, Albert! Oss, Torsten



Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig.
Erzählt lieber von mir und traut euch ruhig zu lachen,
lasst mir einen Platz zwischen euch,
so wie ich ihn im Leben hatte.

Voll Dankbarkeit für seine Liebe und Güte, die er
uns in seinem Leben geschenkt hat, nehmen wir
Abschied von meinem lieben Mann, unserem
guten Vater, Bruder, Schwager und Onkel

Albert Willmerdinger
* 7. Mai 1950 † 10. August 2004

Eine schwere Krankheit nahm ihn aus unserer
Mitte.

Wir sind traurig:
Brigitte Willmerdinger geb. Montenbruck
Stefan Willmerdinger
Roland Willmerdinger
sowie alle Angehörigen

48155 Münster, Stehrweg 60
Die Trauerfeier findet statt am Freitag, dem 27. August 2004, um
12.00 Uhr in der Kapelle des Zentralfriedhofs. Anschließend ist
die Urnenbeisetzung.
Anstelle zugedachter Blumen oder Kränze bitten wir um eine
Spende für das Hospiz „lebensHaus“ bei der Sparkasse Müns-
terland Ost, Konto Nr. 24 008 153, BLZ 400 501 50, Stichwort:
Albert Willmerdinger.
Besonders bedanken möchten wir uns für die gute Pflege im
Hospiz „lebensHaus“.
Sollte jemand aus Versehen keine besondere Anzeige erhalten haben, so
bitten wir, diese als solche anzusehen.

Kata Special Course 2014 in Karlsruhe von Torsten

Jedes Jahr finden auf deutschem Boden zwei Karate-Events der Extra-Klasse statt: der Kata Special Course und das große Sommer Gasshuku. Beide Events gehören inzwischen zu den größten Karate-Veranstaltungen weltweit. Jedes Jahr pilgern etwa 1.000-1.500 Karateka aus aller Welt vom Weißgurt bis zum hohen Danträger zu jedem dieser beiden Events. Der Kata Special Course findet jedes Jahr zu Christi Himmelfahrt statt, das Sommer-Gasshuku stets um die erste Augustwoche.



Wohlverdiente Trainingspause auf dem Kata-Special in Karlsruhe

Der Reiz beider Ereignisse geht natürlich von den hochrangigen und namhaften Instruktor:innen aus, die der Gasshuku e.V. jedes Mal einlädt. Neben den besten deutschen Instruktor:innen und National- und Stützpunkttrainern des DJKB, werden immer auch erstklassige Trainer aus dem europäischen Ausland und natürlich aus dem Honbu-Dojo (Zentral-, Haupt-Dojo der JKA) in Tokyo eingeladen. Außer der attraktiven Ballung hochrangiger Senseis, ist das gemeinsame Training mit so vielen anderen Karate-Enthusiasten (viele würden sagen „Verrückten“ ;-)) von überall her, ein weiterer Aspekt, der diese Events so beliebt macht. Das miteinander Schwitzen in den Trainingshallen, der Austausch über das Training und vieles mehr in den Trainingspausen und an den Abenden; das Wiedersehen alter und das Kennenlernen neuer Karatefreunde sind ein (fast) ebenso wichtiger Beweggrund, Lehrgänge und insbesondere die großen Ereignisse zu besuchen, wie der Wunsch, bei regelrechten Legenden des Karate trainieren zu können.

Der Kata Special Course 2014 war wieder einmal ein Karate-Event der Spitzenklasse! Geschätzt weit über 1.000 Karateka trainierten vier Tage lang Ablauf, Anwendung oder Grundprinzipien verschiedener Shotokan-Katas in Karlsruhe. Unterrichtet wurden wir in der Gruppe ab 2. Dan

von den Senseis Jean-Pierre Fischer, Toribio Osterkamp, Julian Chees, Shinji Akita sowie dem japanischen Instructor Sensei Izumiya Seizo und natürlich auch unserem hochverehrten Chief Instructor Shihan Hideo Ochi, den wir im vergangenen Jahr beim Kata Special als Trainer sehr vermisst hatten! Auf ein Training mit unserem National Coach Sensei Thomas Schulze mussten wir in unserer Trainingsgruppe diesmal leider verzichten, was ich sehr bedauerlich fand.

Ochi Sensei

Die erste Einheit des diesjährigen Kata Special wurde in der Gruppe ab 2. Dan von unserem Chief-Instructor Shihan Ochi geleitet. Nachdem er in den vergangenen zwei Jahren aufgrund von zwei Hüftoperationen nur sehr eingeschränkt auf Lehrgängen präsent und beim letztjährigen Kata Special in Tauberbischofsheim gar nicht als Instructor tätig war, freuten sich selbstverständlich alle Karateka, endlich wieder „beim Chef“ trainieren zu können. Als er dann gutgelaunt und anscheinend schmerzfrei in die Halle kam und auf gewohnte Art und Weise die Reihen ordnete, machte sich eine gehörige Erleichterung und Freude breit.



Unser „Chef“: Ochi Sensei

Nach dem Aufwärmprogramm ließ uns Ochi Sensei zunächst einige Technikfolgen aus der Gojushiho Dai grundschulmäßig in Bahnen absolvieren. Dann folgte etwas völlig Neues im Trainingsprogramm von Ochi Sensei: Wir absolvierten die gesamte Kata auf einer Linie - eine Aufgabenstellung, die es in sich hatte, musste man sich doch den gewohnten und bekannten Richtungswechseln in der Kata verabschieden. Erst danach ließ er uns die Kata ein paar Mal in der regulären Form absolvieren. Den Abschluss bildeten dann, wie immer in Trainingseinheiten bei Ochi Sensei, 10 starke Chuko Tsukis in Kiba Dachi.

Sensei Toribio Osterkamp

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp leitete die zweite Einheit des ersten Tages für die Gruppe ab 2. Dan. Die Kata Chinte stand auf dem Programm. Wie schon im Februar auf dem Lehrgang bei unseren Freunden in Füßen, rückte Toribio neben der technischen Ausführung der Kata vor

allem eines in den Vordergrund: Zanshin - situationsübergreifende Wachsamkeit! Diese sollten wir sowohl bei der Ausführung der Kata demonstrieren, als auch insbesondere bei den Bunkai-Sequenzen mit Partner.



DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Eine nette Situation ergab sich dann daraus, dass Toribio die Kata einmal vorführte um Zanshin zu demonstrieren. Als er nach seiner Demonstration dann fragte, was den Teilnehmern aufgefallen sei, kamen dann Vorschläge wie „keine Atmung“, „keine Kime“, „kein Hüfteinsatz“, „keine Körperspannung“, etc. Antworten, die den Sensei doch gelinde gesagt etwas verblüfften, ist doch gerade er für einen hohen Grad an technischer Perfektion in all diesen Bereichen bekannt. Einzig die Antwort, die er hören wollte fiel nicht: Zanshin! Er hatte uns demonstriert, wie er vom Angrüßen vor Ausführung der Kata bis nach dem Abgrüßen zum Ende der Kata, wachsam geblieben war. Seine Aufmerksamkeit hatte keinen Moment nachgelassen, auch nicht oder vielmehr gerade auch nicht, nach dem „Yame“. Dieses Verständnis von Zanshin – situationsübergreifender Wachsamkeit, war Toribios großes Thema in dieser Einheit.

Akita Sensei

Sensei Shinji Akita war nach 2013 zum zweiten Mal als Instructor auf dem Kata-Spezial. Unter seiner Anleitung beschäftigten wir uns am zweiten Tag mit der Kata Sochin. Eine Besonderheit der Kata ist, dass sie fast ausschließlich im Fudo Dachii ausgeführt wird. Das hat dazu geführt, dass wir den Fudo Dachii heute auch als Sochin Dachii kennen und diese Bezeichnung im Shotokan Karate sogar gebräuchlicher ist, als Fudo Dachii. Akita Sensei thematisiert auf seinen Lehrgängen immer wieder die korrekte Ausführung der Karatestellungen. Er verweist darauf, dass es im westlichen Verständnis der technischen Anforderungen an die Karatestellungen zu Missverständnissen gekommen sei: Das „Tiefstehen“ hat bei vielen europäischen und amerikanischen Karateka dazu geführt, dass zum Beispiel der Zenkutsu Dachii extrem breit, lang und tief ausgeführt wurde. Sein Verständnis und das der Japaner von Tiefstehen sei aber, dass

der Körperschwerpunkt abgesenkt werde und dass eine Karatestellung nur so tief und lang ausgeführt werden dürfe, dass die anderen Kriterien, wie die Ausrichtung der Füße, die Stellung der Hüfte, etc. nicht zugunsten des tiefen Standes vernachlässigt werden dürften.

Nun, mit der Sochin und dem Sochin Dachi hatten wir ein Übungsobjekt par excellence! Da mit der Kata Stabilität und Erdverbundenheit zum Ausdruck gebracht werden sollen, wird von vielen Karateka der Sochin Dachi extrem tief ausgeführt. Oftmals werden dazu die Knie nach außen gedrückt, die Füße ausgedreht und das Körpergewicht in der Mitte gehalten. Akita Sensei forderte uns auf, die Oberschenkelinnenspannung nicht aufzugeben, um eine kraftvolle Verbindung der Beine beizubehalten, welche für einen stabilen Stand ebenso wichtig sei, wie für explosive Bewegungen in dieser Stellung. Meisterlich demonstrierte Akita Sensei immer wieder, wie er den für sich korrekten Sochin Dachi ausführt und wie er sich über die Innenspannung der Oberschenkel fließend und elegant von Stellung zu Stellung und Technik zu Technik bewegt.

Sensei Jean-Pierre Fischer

Seit vielen Jahren gehört der französische Ausnahmekarateka Jean-Pierre Fischer (8. Dan), zu den Instructoren beim Kata-Spezial. Er zeichnet sich nicht nur durch seinen sprichwörtlichen französischen Charme aus, sondern insbesondere durch seine unglaubliche Eleganz und Geschmeidigkeit. Nachdem Sensei Jean-Pierre Fischer im vergangenen Jahr beim Kata Special die Gojushiho Dai unterrichtete, unterwies er uns dieses Jahr in der Gojushiho Sho.

Eine Spezialität von Jean-Pierre Fischer ist es, die Kata einerseits in die Techniken und andererseits die Stände und das Embusen zu zerlegen. Sequenz für Sequenz absolvierten wir zunächst die Arm- und Beintechniken der Kata im Shizentai. Danach ließ uns der Sensei die Stände im Embusen ohne die Armtechniken absolvieren. Anschließend fügten wir das Ganze dann wieder zusammen und erarbeiteten uns die Kata nun Sequenz für Sequenz.

Besondere Aufmerksamkeit legte Sensei Jean-Pierre auf die Beibehaltung der Höhe. Die Hüfte ständig auf gleicher Höhe zu halten, vor allem auch bei den Bewegungsabläufen, bei denen man nur auf einem Bein steht, standen im Fokus des Senseis und er demonstrierte immer wieder, wie es im Idealfall aussehen kann.

Sensei Julian Chees

Sensei Julian Chees zählt seit Jahren zu den beliebtesten Instructoren in Deutschland und das vollkommen zu Recht! Der sympathische mehrfache Welt- und Europameister philippinischer Abstammung, gehört nicht nur zu den technisch besten Trainern im DJKB, sondern versteht es auch immer wieder, seine Trainingseinheiten abwechslungsreich und ganz besonders interessant zu gestalten. Bei ihm weiß man nie, was auf einen zukommt: Mal lehrt er eine Kata von hinten nach vorn, mal zunächst spiegelverkehrt, mal greift er eine Technik mitten aus der Kata heraus und demonstriert häufig komplexe und äußerst ungewöhnliche Anwendungen zu den Kata-Techniken. Wir freuen uns zudem stets Julian zu treffen, da uns mittlerweile eine echte Freundschaft mit ihm verbindet.

Diesmal stand die Kata Nijushiho bei Sensei Julian auf dem Programm. Nach dem Aufwärmen teilte Julian die Gruppe in der Mitte und demonstrierte in der Gasse immer wieder Sequenzen aus der Kata. Dafür holte er sich zwei Assistenten, die ihn dabei unterstützten. Zum einen wählte er die deutsche Nationalkämpferin Joanna Tsesmeles, die die jeweilige Kata-Sequenz absolvieren sollte, während er parallel dazu mit einem Partner die Bunkai zu der Sequenz demonstrierte.



DJKB-Stützpunkttrainer Julian Chees

Auf diese Weise veranschaulichte Sensei Julian sehr einprägsam, zu welcher Sequenz die Bunkai gehörte. Immer wieder faszinierend bei der Bunkai, die Sensei Julian lehrt ist, dass er wirkungsvolle Hebel und schmerzhafte Druckpunkte nutzt, lediglich durch die Positionierung seiner Füße und den dann folgenden Einsatz der jeweiligen Stellung (z.B. das Knie verschieben im Zenkutsu Dachi, etc.). Sehr effektive und wirkungsvolle Techniken, ohne großen Krafteinsatz!

Izumiya Sensei

Highlights auf den beiden Großveranstaltungen sind selbstverständlich immer die Trainingseinheiten bei den ausländischen, insbesondere natürlich den japanischen Instruktoren. In den vergangenen Jahren war stets Naka Sensei Magnet und Hauptattraktion auf dem Kata-Spezial. In diesem Jahr konnte Naka Sensei für das große Sommer-Gasshuku gewonnen werden und stand daher kein zweites Mal zur Verfügung. Zum Kata-Spezial lud der Gasshuku e.V. in diesem Jahr Sensei Seizo Izumiya aus dem Honbu Dojo in Tokio ein. Da ich bisher noch nicht bei ihm trainiert hatte, unser Freund Andreas Klein ihn jedoch nachdrücklich empfohlen hatte, war ich äußerst gespannt auf das Training bei ihm. Ich gönnte mir dann eine erste Trainingseinheit bei ihm in der Gruppe ab 1. Dan. – und wurde nicht enttäuscht!

Der Sensei verstand es sehr beeindruckend und nachdrücklich nicht nur die Kata und ihre Techniken zu vermitteln, sondern uns auch verständlich zu machen, dass über die Kata nicht nur Techniken und „choreographische“ Abläufe trainiert werden, sondern auch Kampfprinzipien, Taktik, Strategie, etc. In dieser ersten Einheit bei ihm und auch in den zwei Einheiten in der Gruppe ab 2. Dan, die dann folgten, begeisterte mich Izumiya Sensei durch seine Art zu lehren. Wenn er in der Gruppe irgendwelche Fehler entdeckte, rief er uns zusammen und zeigte nicht nur die korrekte Ausführung, sondern demonstrierte uns zunächst einmal selbst die fehlerhafte Ausführung.



Sensei Seizo Izumiya

Anhand der Katas Gankaku und Unsu vermittelte uns Izumiya Sensei Bewegungsprinzipien und Lehren, die zusätzlich zum Ablauf und der unmittelbaren Bunkai aus den Katas gezogen werden können. So erläuterte er uns beispielsweise, dass die Gyaku-Tsukis in vier verschiedene Richtungen in der Unsu nicht zwangsläufig (nur) die Verteidigung gegen vier Angriffe aus verschiedenen Richtungen trainieren solle, sondern vielmehr die Aufmerksamkeit und Bereitschaft im Kampf in alle Richtungen agieren und reagieren zu können. Mit einfachen, aber umso einprägsameren Hilfsmitteln demonstrierte er den korrekten Krafteinsatz beim Juji-Uke (Handtuch auswringen auf japanische Art) oder die korrekte Ellenbogenführung bei verschiedenen Techniken (ein Obi zeigte den Verlauf der Bewegung des Ellenbogens, Knies, etc. <https://www.youtube.com/watch?v=yqXd26gRAfc>). Für mich zählten die Trainingseinheiten bei Izumiya Sensei zu den lehrreichsten und interessantesten Trainings, die ich je hatte!

Dies waren die wichtigsten Eindrücke aus den Trainings beim Kata Special 2014 - Andrea und ich sind im nächsten Jahr auf jeden Fall auch wieder dabei!

Renshu in Willich – traditioneller Pfingstlehrgang

Tolle Trainer und super Training bei sommerlichen Temperaturen

Der Sommer fand dieses Jahr offenbar über Pfingsten statt, denn unser Trainingseifer beim diesjährigen Pfingstlehrgang Renshu in Willich wurde durch hochsommerliche Temperaturen „belohnt“! Es war mit über zehn „Fujis“ unsere erste große Lehrgangsfahrt und besonders schön war, dass auch zahlreiche Kinder und erwachsene Anfänger uns begleiteten und einen sehr guten Eindruck hinterließen!

Zu meiner großen Freude gab dieses Jahr mein Sensei Michael Jarchau, bei dem ich viele Jahre mit Herzblut trainiert habe und mit dem Torsten und mich auch heute noch eine große Freundschaft verbindet, sein Trainer-Debut beim Renshu! Und Torsten und ich hatten in dieser Einheit endlich mal wieder die Gelegenheit, miteinander zu trainieren. Zumindest ich für meinen Teil kann sagen, dass ich das sehr vermisst habe!



Alle Fujis waren einer Meinung: Karatelehrgänge sind super für die Gemeinschaft! Deshalb ist es uns ein Anliegen, auch künftig gemeinsam Lehrgänge in Münster und Umgebung zu besuchen.

Beim Renshu begeisterten die Trainings bei den Senseis Michael Jarchau, Dirk Müller, Marcus Haack, Andreas Klein und Tobias Prüfert unsere Mitglieder! Die Karatekids Arion und Florentina sowie ihr Papa Kujtim und auch Sandra, Linda und Franky waren Feuer und Flamme und können jetzt gut nachvollziehen, warum Torsten und ich so gerne auf Karatelehrgänge fahren! Am zweiten Trainingstag begleitete uns auch noch Friedrich mit seinem Sohn Louis nach Willich und hatten mindestens genauso viel Spaß wie wir am ersten Tag.

Fuji San Sommerfest 2014

Am 12.07.2014 fand das erste Fuji San Sommerfest statt! Zahlreiche „Fujis“ und Freunde fanden sich ein, um bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen die Geselligkeit zu genießen. Für das leibliche Wohl sorgte neben der Auswahl vom Grill noch das wundervolle Buffet aus mitgebrachten Salaten und Desserts! Einen herzlichen Dank für die tollen Fotos an Astrid Pawlowitzki vom Fotostudio Kunstfieber!







Der fleißige Grillmeister – vielen Dank an Klemens Sikorski ☺

Tag der offenen Tür in der Karateschule Fuji San Münster

Am Samstag, den 31.08.2014, veranstalteten wir unseren 1. Tag der offenen Tür. Die Resonanz war schlichtweg gesagt überwältigend! Es fanden sich rund 150 Gäste ein, um einen Eindruck des Trainingsprogramms unserer Karateschule zu erhalten. Zu unserer großen Freude erklärte sich unser Freund Andreas Klein dazu bereit, die Karate-Trainingseinheit für Erwachsene zu leiten. Hier ein paar Eindrücke von unserem Aktionstag:



Das Training der Pandas: rappellvoll!



Erschöpfte Pandas lauschen nach dem Training einer Geschichte.



Die Tiger trainierten schon recht kämpferisch!



Kickboxen war stark gefragt!



Das Karatetraining wurde von unserem Freund Andreas Klein geleitet.



Anfänger und Fortgeschrittene trainierten gemeinsam.



Glückliche Gesichter nach dem gemeinsamen Training!



So einen erfolgreichen Tag bekommt man nur in einem super Team hin! ☺

Dojokun – was steckt dahinter? von Andrea

Einige der Karate-Eltern wünschten sich den Text des Dojokun. Gerne erfülle ich diesen Wunsch – möchte allerdings darauf hinweisen, dass der bei uns gesprochene Text nicht die exakte Übersetzung des Japanischen Originals ist:

Dojokun

Sei höflich und bescheiden.
Vervollkomme Deinen Charakter.
Sei geduldig und beherrscht.
Sei gerecht und hilfsbereit.
Sei mutig.

In unseren Trainingseinheiten ist es üblich, dass der Trainer/die Trainerin das Dojokun am Ende einer Trainingseinheit auf sagt. Dies ist nicht in allen Dojos so. Also bitte nicht wundern, wenn Ihr in andern Schulen oder Vereinen etwas anderes erlebt. In der Karateschule Fuji San Münster haben zudem die Karate-Kinder ganz von selbst begonnen, das Dojokun mitzusprechen. Auch das ist nicht üblich! Aber wir finden es schön, dass die Kinder diesen kleinen Text auf diese Weise verinnerlichen und damit vielleicht ein kleines Bisschen der Budo-Philosophie adaptieren.

Zurück zum Text: Jede/r Karateka kann diese einfachen Zeilen für sich ganz persönlich interpretieren. Was ist höflich, was bescheiden? Da fängt es sicher schon an. Den Karate-Kindern kann man die Begriffe sehr schön an dem Beispiel der Salzstangen und Bonbons in der Hall of Sports erklären: Höflich ist es, wenn sie, bevor sie sich dort bedienen, das Personal fragen, ob sie es dürfen. Und bescheiden ist es, wenn sie nicht eine ganze Hand voll Bonbons oder Salzstangen nehmen, sondern nur eins bzw. ein paar.

Ich habe mich immer gefragt, warum die Zeile „Vervollkomme Deinen Charakter“ an zweiter Stelle steht – und nicht als quasi unerreichbares Ziel ganz am Schluss. Vielleicht sollen wir immer wieder daran denken und die Idee des Ideals nicht zu sehr an die Seite bzw. nach unten schieben? Tatsächlich ist es bei mir so, dass ich mir so manches Mal, wenn sich bei mir grade mal eine (Charakter)Schwäche durchgesetzt hat, denke: „Naja, mit der Vervollkommnung des Charakters ist es wohl noch ein weiter Weg.....“ ☺ Ich denke, man darf daran nicht verzweifeln – jede/r sollte stets bemüht sein, ihr/sein Bestes zu geben und ihrem/seinem Gewissen zu folgen. Dann ist schon viel erreicht.

Geduldig und beherrscht – das sind wohl meine ganz persönlichen „Baustellen“ – wie oft gehen mir diese Zeile durch den Kopf, wenn ich im Supermarkt an der Kasse stehe und es mir mal wieder nicht schnell genug geht? Oder wie oft saß ich mit meinen Kindern bei den

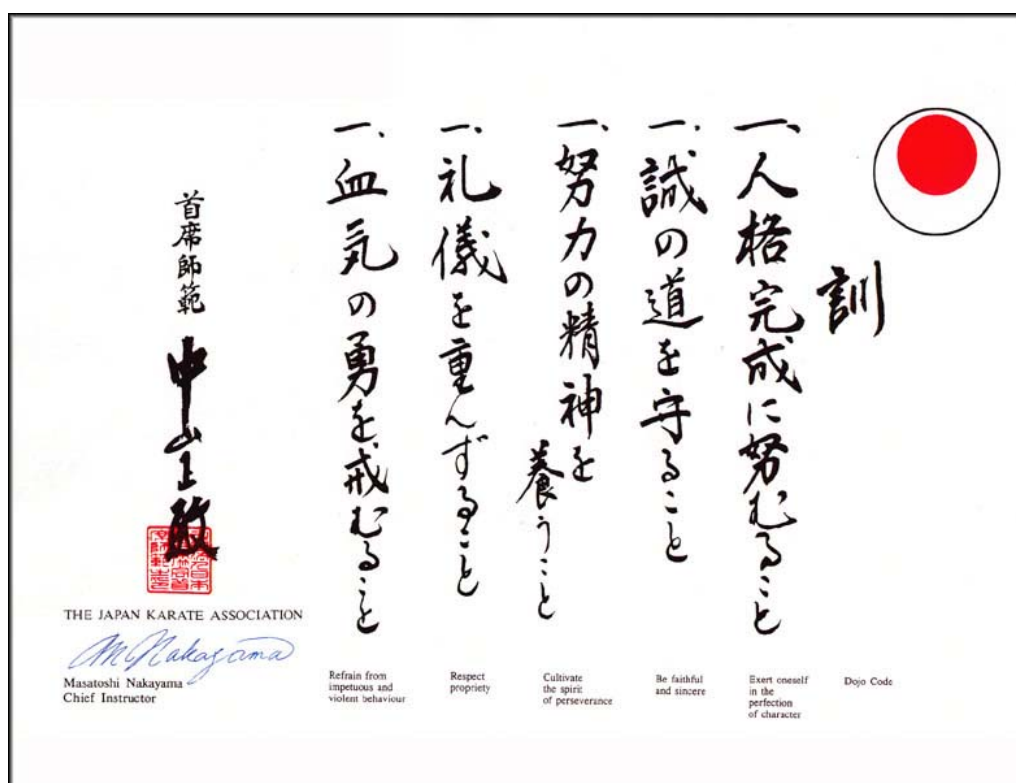
Hausaufgaben und hätte mir die Haare raufen können, weil es alles nicht so lief, wie ich es mir wünschte? Geduld mit den Umständen oder mit anderen Menschen zu haben, ist sicher ein Aspekt – aber auch Geduld mit sich selbst, etwa mit den eigenen (Lern)Fortschritten im Karatetraining, das gehört auch dazu. Hier beherrscht zu bleiben und seinen Unmut, seine Unlust nicht nach außen zu kehren und darauf zu vertrauen, dass sich die (manchmal: kleinen) Erfolge bei ernsthaftem und regelmäßigem Training einstellen werden, das ist eine sehr praktische Übung für alle, die Karate trainieren!

Gerecht und hilfsbereit – diese Ziele sind vielleicht durch eine gute Erziehung schon verinnerlicht? Beim Thema Gerechtigkeit fällt mir spontan die Forderung ein, man solle eine Weile in den Schuhen des anderen laufen, bevor man ihn beurteilt. Bevor wir also eine Leistung oder ein Verhalten bewerten, sollten wir uns in die Lage des anderen hinein versetzen. Der Wunsch, zu helfen, stellt sich dann vermutlich automatisch ein. Zudem bedarf es einer gewissen Aufmerksamkeit, seinem Umfeld gegenüber – dann sehen wir, ob jemand Hilfe benötigt und können diesen Punkt des Dojokun beachten.

Sei mutig – fang endlich mit dem Karatetraining an! Mach die nächste Gürtelprüfung! Stelle Dich dem Wettkampf! Sage Deinem Partner, Deiner Nachbarin, Deinem Chef endlich mal die Meinung! Lerne, Nein zu sagen! – Ich denke, hier hat jede/r einen Punkt, an dem sie/er ansetzen kann.

Ihr seht: Das Dojokun ist sehr vielseitig und kann einen ein Leben lang begleiten, ohne zu dogmatisch werden zu müssen. Einfach mal über die eigenen Handlungen und Motive nachdenken und das überschäumende Temperament im Zaum halten. Wenn wir dann noch achtsam gegenüber unseren Mitmenschen sind, immer bestrebt sind, unser Bestes geben und mutig unseren (eigenen) Weg gehen. Dann ist das nach meiner Ansicht gelebtes Karate. Oss!

Hier übrigens das Japanische Original:



Prüfungen

Prüfung in der Karateschule Fuji San Münster am 28.06..2014

Kyu-Prüfungen

zum 9. Kyu:

Lea Rosenkranz
Hannah Buchheister
Justin Hespber
Justin Wittenbeck
Sandra Merhaji
Silke Härtner
Kujtim Mehmeti



Prüfungen unserer Pandas, 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 Pandas, 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)

Insgesamt stellten sich 34 Kinder und Jugendliche unseren Prüfungsaufgaben! Alle teilnehmenden Kinder erhielten eine Urkunde, die sie ganz stolz ihren Eltern zeigten und mit nach Hause nahmen.



Die schlaun Füchse!



Tiger-Power!



Unsere stolzen DJKB-Prüflinge der Kinder- und Jugendgruppe



Die neuen erwachsenen Weißgurte

Dan Prüfung am 08.08.2014 in Immenstadt

Torsten Uhlemann zum 3. Dan



Herzlichen Glückwunsch, mein Katamann!
Das hast Du Dir redlich verdient und erarbeitet!

Erfolge

40. Billerbecker Pokalturnier am 15.06.2014

Louis Focke:	1. Platz Kumite, 1. Platz Kata Team
Arion Mehmeti:	1. Platz Kata Team, 3. Platz Kumite
Florentina Mehmeti:	1. Platz Kata Team

Shotokan Cup in Willich am 13.09.2014

Florentina Memehti:	3. Platz Kata Einzel, 3. Platz Kumite Einzel
Ole Gerdes:	2. Platz Kata Einzel, 3. Platz Kumite Einzel, 3. Platz Kata-Team
Valentin Bär:	2. Platz Kumite Einzel, 3. Platz Kata-Team
Marc Kilp:	3. Platz Kata Einzel, 3. Platz Kata-Team
Tobias Trame:	2. Platz Kumite Einzel
Kolja Wolanska:	3. Platz Kata Einzel, 3. Platz Kumite Einzel
Linda Aumann:	3. Platz Kumite Einzel
Alex Schmidt:	3. Platz Kata Einzel

Allen Startern einen herzlichen Glückwunsch!
Wir sind sehr stolz auf Euch!



Karate beginnt und endet mit Respekt.

Der Sinn des Karate sind nicht Sieg oder Niederlage, sondern ist die
Vervollkommnung des Charakters.

Karate: Erfolge in Billerbeck

MÜNSTER. Die erst im vergangenen Jahr eröffnete Karateschule Fuji San Münster kann bereits erste Turnielerfolge vorweisen: Der Nachwuchs der Karateschule (Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren) startete beim 40. Billerbecker Pokalturnier. Der zehnjährige Louis Focke erkämpfte sich den ersten Platz in der Disziplin Kumite Unterstufe und der neunjährige Arion Mehmeti kam auf Platz drei. Zusammen mit Arions Schwester Florentina (7 Jahre) konnten die beiden Jungen noch einen Sieg in der Disziplin Kata Mannschaft erkämpfen, bei der es neben technischer Perfektion in erster Linie auf Synchronität ankommt.



WN, 18.06.2014

Vordere Plätze für Fuji-San-Karateka

Karate ■ Die Karateschule Fuji San Münster war erfolgreich beim Willicher Pokalturnier vertreten. Die Sportler vom Fuji-San, darunter zahlreiche, die ihr Wettkampf-Debüt gaben, räumten 14 Medaillen ab. Die achtjährige Florentina Mehmeti holte zwei Bronze-Medaillen (Kata und Kumite). Die Vereinsjugend (Ole Gerd, Valentin Bär und

Marc Kilp) konnte sowohl in den Disziplinen Kata-Team, als auch in Einzel-Wettbewerben punkten. Landeskader-Athlet Alexander Schmidt kam beim Kata auf den 3. Platz. Auch Kolja Wolanska und Linda Aumann errangen je dritte Plätze, Tobias Trame belegte im Kumite Platz zwei. Alle drei feierten ihre Wettkampf-Premiere.

WN, 18.09.2014



Trame auf Platz zwei in Willich

Karate

MÜNSTER. Mit Karateka aus ganz Nordrhein-Westfalen verglichen sich die Kämpfer der Karateschule Fuji San Münster beim Willicher Pokalturnier. Sie kamen dort zwar zu keinem Sieg, standen aber 14-mal auf den unteren Stufen des Podestes. Die beste Platzierung erreichte Tobias Trame mit Platz zwei im Kumite. In derselben Disziplin schafften unter anderem Kolja Wolanska und Linda Aumann sowie Landeskader-Mitglied Alexander Schmidt dritte Plätze. Einen doppelten Rang drei gab's für Florentina Mehmeti in den Disziplinen Kata und Kumite.



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. Kickboxen gehört seit September zum regulären Trainingsangebot der Karateschule Fuji San Münster! Hosnya wird unterstützt von Farina Alberternst (2. Dan Taekwondo).





Kindergeburtstag in der Karateschule Fuji San Münster



Lade Deine besten Freundinnen und Freunde ein zu einer

Geburtstagsparty der besonderen Art

mit

- Spiel, Spaß und Selbstverteidigung
- für Mädchen und Jungen
- von 7 bis 17 Jahre*
- Picknick in der Karateschule möglich
- 3 Stunden Programm nach Wahl
- wetterunabhängig, da großzügige Räumlichkeit!

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Informationen und Anmeldungen:

Andrea Haeusler

andrea_haeusler@t-online.de

0179 5451228

*Veranstaltungen für Erwachsene auf Anfrage

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



Dojo-Etikette

Karate ist nicht „irgendein Sport“, sondern eine asiatische Kampfkunst, bei der es neben körperlicher Anstrengung und Konzentration auch auf die äußere Form ankommt. Daher haben wir einige Verhaltens-Empfehlungen an unsere Mitglieder und Gäste:

- Betritt das Dojo nicht mit Straßenschuhen. Diese können vor der Tür (ordentlich, paarweise nebeneinander) abgestellt werden.
- Trage einen sauberen Karate-Gi.
- Unter dem Gi tragen Frauen und Mädchen ein einfarbiges, helles/weißes Kleidungsstück (z. B. T-Shirt), Männer und Jungen tragen nichts darunter oder auch ein helles Kleidungsstück.
- Wasche vor dem Training Deine Füße! Beim Karate haben wir Körperkontakt – schmutzige oder verschwitzte Füße sind eine Zumutung! (Das gilt natürlich auch für Hände!).
- Kein Training mit langen Finger- oder Fußnägeln – Verletzungsgefahr!
- Lege Schmuck jeder Art (Uhren, Ketten, Ringe...) vor dem Training ab oder lass sie am Besten gleich zu Hause!
- Handys ausschalten!
- Sei pünktlich! Jede Unterbrechung des Trainings ist unhöflich und stört die trainierende Gruppe!
- Trinkpausen nur nach Rücksprache mit Trainerin und Trainer – keine Limonaden und keinen Alkohol im Dojo trinken!
- Kein Essen im Dojo!

Die Dojo-Etikette - Infos für die Eltern der Karatekinder

Liebe Eltern der Karatekinder,

die Karateschule Fuji San Münster ist zu Gast im Fitness-Studio Hall of Sports. Die Kinder können in unserer schönen Trainingshalle (jap: Dojo) nach Herzenslust trainieren und spielen.

Drumherum sind allerdings einige Dinge zu beachten:

- Die Kinder sollen bitte – wie alle unsere Mitglieder – bei Betreten des Fitness-Studios ihren **Mitgliedsausweis der Karateschule vorzeigen** (sollte Ihr Kind noch keinen besitzen, melden Sie sich bitte!).
- Die Kinder dürfen sich **auf keinen Fall unbeaufsichtigt im Fitness-Studio** bewegen. Das Beklettern oder die Benutzung der Fitnessgeräte oder Trainingsflächen ist strengstens untersagt! Hintergrund ist vor allem die damit verbundene **Verletzungsgefahr**, aber auch die Störung der dort Trainierenden.
- Es sollten sich möglichst alle **Kinder in den Umkleidekabinen umziehen**. Der Kleiderwechsel im Dojo bedeutet im Regelfall eine Störung des Trainingsablaufs. Auf keinen Fall sollten sich die Kinder im Trainingsbereich des Fitnessstudios umziehen. Es widerspricht unserer Vorstellung des Mottos „Sicherheit für Ihr Kind“, wenn sich Kinder leicht bekleidet den Blicken fremder Erwachsener aussetzen (müssen). Kleidungsstücke, Fahrradhelme etc. können (in einer Sporttasche!) während des Trainings im Dojo deponiert werden.
- Die Kinder laufen nur **mit Schuhen oder Schlappen durch das Studio** (bitte nicht barfuß) und ziehen die Schuhe dann bei Betreten der Karateschule aus. Schuhe bitte ordentlich (!) vor unserer Tür abstellen. Jacken, Fahrradhelme, Taschen und alles außer den Schuhen werden bitte mit in das Dojo genommen und ordentlich an den Rand gelegt.
- Bitte **nur mit sauberen Füßen trainieren** – nicht „direkt aus dem Sandkasten“ kommen.
- Im Dojo werden **keine Speisen** verzehrt. Besonders in den warmen Monaten empfiehlt es sich, **Wasser als Durstlöcher** mitzubringen. Bitte **keine Limonade und keine Trinkpäckchen** mitbringen!
- Vor dem Training sollen die Kinder bitte die Toilette benutzen, damit **Störungen im Trainingsbetrieb unterbleiben**. Vor dem Training sollten die Kinder auch keine schweren, süßen oder salzigen Speisen zu sich nehmen, da sie davon sonst ggf. Bauchschmerzen oder übermäßigen Durst bekommen.
- Nach dem Training bitte auch nicht „wie wild“ durch das Fitness-Studio laufen, sondern **achtsam** zum Ausgang oder in die Umkleidekabinen gehen. Wir finden zudem, dass es den Kindern selbstverständlich sein sollte, vor dem Bedienen am „Salzstangenbuffet“ höflich an der Theke zu fragen, ob man sich hier bedienen darf.

Bitte helfen Sie mit, diese Punkte einzuhalten und für eine angenehme und respektvolle Trainingsatmosphäre zu sorgen. Vielen Dank