



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 5 (Dezember 2014)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Von der Ernsthaftigkeit des Karatetrainings	Seite 3
Termine	Seite 4
Trainingsplan	Seite 5
Ausblick: Der Finne im Fuji San – Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Seite 6
Fit mit Fuji San – Euer persönlicher Status Check	Seite 8
Geburtstagslehrgang „1Jahr Karateschule Fuji San Münster“	Seite 11
Stopp – das reicht! SB / SV im Fuji San	Seite 14
Street Combatives – SV in Olpe	Seite 16
Down! Him! Now! Bunkai mit Iain Abernethy	Seite 20
Hartes Training mit Freunden – Czech Gasshuku	Seite 23
Karate im Allgäu – Gasshuku in Immenstadt	Seite 29
Wettkampfvorbereitung im Fuji San.....	Seite 37
1. Fuji San Cup	Seite 38
Prüfungen	Seite 41
Erfolge	Seite 42
Presse	Seite 46
Hereinspaziert – Dojo Etikette	Seite 49
Zu Gast in der Hall of Sports – die Fitnessstudio-Etikette	Seite 50
Geburtstagsparty im Fuji San	Seite 51
Guter Stoff – unsere Kapuzenjacken	Seite 52

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

Von der Ernsthaftigkeit des Karate-Trainings

Training als feste Routine

Für ernsthaft trainierende Karateka gehört das **regelmäßige Training** zum **Alltag**: Es gibt bestimmte Trainingseinheiten, die stehen fest wie das morgendliche Zähneputzen. Wenn Du Dir z. B. die Trainings am Montag und am Donnerstag vorgenommen hast, dann sollten Dich Müdigkeit, Muskelkater, verlockende Verabredungen, interessante Fernsehsendungen oder gar Unlust **nicht davon abbringen, das Dojo aufzusuchen** und zu trainieren.

Der flüsternde Schweinehund

Es ist ja ganz normal: Du hattest Karate neu für Dich als Zeitvertreib, als Hobby oder als sportliche Betätigung entdeckt und warst **einige Wochen oder Monate lang Feuer und Flamme** für diese Kampfkunst. Dann fiel ausgerechnet auf einen Trainingstag ein anderer, wichtiger Termin. In der nächsten Woche stand eine Verabredung am Trainingstag an. Du hättest sie verschieben können, um zum Training zu gehen. Aber, ach, das eine Mal... und so passiert es immer öfter, dass Dir **Dein Innerer Schweinehund Ausreden ins Ohr flüstert** und Dich zu etwas anderem als Karate überreden möchte. Eigentlich macht es Dir ja Spaß. Aber immer diese festen Zeiten...

Feste Zeiten und Streben nach Perfektion

Ja. Genau. Immer diese festen Zeiten. **Karate braucht feste Zeiten** und eine **konstante Regelmäßigkeit**. Karate ist kein beliebiger Freizeitsport wie es z. B. Joggen oder Schwimmen sein können. **Karate ist eine Kampfkunst** und hier sind beide Silben gleich wichtig: **Für den Kampf braucht es im Regelfall einen Partner** oder eine Partnerin, mit dem oder der man üben kann. Und hierzu muss man sich an feste Verabredungen zum Training halten. Kampf bedeutet auch **Konsequenz**, denn jedes Zaudern, jeder (Selbst)Zweifel kann zur Niederlage führen. Eine Kunst auszuüben bedeutet, etwas nicht nur zu tun, sondern es bewusst zu praktizieren, zu zelebrieren, in die Tiefe zu gehen, Techniken zu erlernen und anzuwenden, konzentriert zu arbeiten und einen gewissen Grad der Perfektion anzustreben. All das geht nicht nebenher oder gelegentlich. **Kampfkunst bedarf einer regelmäßigen Übung und hierfür ist es wichtig, sich nicht vom eigenen Ego übers Ohr hauen zu lassen.**

Karate und Beruf unter einen Hut bringen

Müdigkeit, Termine, ein langer Tag oder Lustlosigkeit – all das sind **keine Gründe, nicht zum Training zu gehen**. Wirklich vertretbare Gründe, das Training pausieren zu lassen oder zu reduzieren sind allenfalls ernsthafte Außerplanmäßigkeiten wie Krankheit oder Verletzung. Selbst schulische und berufliche Belange lassen sich im Regelfall bei umsichtiger und langfristiger Planung mit dem Training vereinbaren.

Ganz verbindlich testen

Also: Druck Dir diesen Text aus und **leg ihn Dir unter Dein Kopfkissen**, klebe ihn an Deinen Külschrank oder vor Deinen Fernseher, Dein Sofa – und wenn Du bei der nächsten Gelegenheit Zweifel hast, ob Du trainieren sollst, dann lies Dir den Text noch einmal durch, bevor Du Dich gegen das Training entscheidest. Probiere diese Konsequenz **mindestens ein halbes Jahr** aus – und Du wirst feststellen, dass Karate neben Muskelkater auch andere Gefühle hervorrufen kann: die Zufriedenheit über Fortschritte, den Ehrgeiz, Ziele erreichen zu wollen, den Stolz auf Dein Durchhaltevermögen und vieles mehr.

Wir Trainerinnen und Trainer können Dir nur die Tür öffnen. Durchgehen musst Du selber.
Oss, Andrea und Torsten

Termine

Wann?	Was?	Wo?
24.01.2015	Lehrgang mit Kata-Weltmeister Sensei Julian Chees	Paul-Gerhard-Schule, Münster
07.02.2015	Stopp – das reicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Karateschule Fuji San Münster
27. - 28.02.2015	Lehrgang mit Sensei Risto Kiiskilä	Karateschule Fuji San Münster
08.03.2015	We Will Rock You – SB/SV für Mädchen und Frauen am Weltfrauentag	Karateschule Fuji San Münster
14. – 15.03.2015	Lehrgang mit Sensei Akita	Osnabrück
27. – 29.03.2015	Shotokan Takudai Lehrgang	Dresden
03. – 05.04.2015	Osterlehrgang mit den Senseis Risto Kiiskilä, Herbert Perchthold und Emanuele Bisceglie,	Gladbeck
25.04.2015	Lehrgang mit Chief Instructor Shihan Hideo Ochi	Ludwig-Erhard-Schule, Münster
14. – 17.05.2015	Kata Special Course	Groß Umstadt
01. – 05.07.2015	Czech Gasshuku	Prachatice (Cz)
03. – 07.08.2015	Gasshuku	Tamm
21. - 22.08.2015	Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp	Karateschule Fuji San Münster (oder städtische Turnhalle)

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	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						

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 Championchip 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 (JKA) 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 ☺

Fit mit Fuji San - Persönlicher Status-Check

Auf den kommenden Seiten unseres Dojo-Magazins findet Ihr einen Fragebogen, mit dem Ihr Euren momentanen Könnens- und Kenntnisstand in Sachen Karate ermitteln könnt. Der Fragebogen soll einzig und allein Euch dabei helfen, zu ermitteln, wo Ihr gerade im Karate steht und auch, wohin Euer Karateweg im nächsten Jahr hinführen soll.

Die ersten Abschnitte befassen sich mit den technischen Fähigkeiten und Kenntnissen. Dort tauchen auch Begriffe auf, die Ihr vielleicht als Schülergrade in der Unter- und Mittelstufe noch nicht kennt. Lasst Euch davon nicht irritieren! Alle grau hinterlegten Begriffe, Bezeichnungen, etc. müssen erst ab dem 3. Kyu (Braungurt) bekannt sein.

Eure Kenntnis bzw. Euren Könnensstand der genannten Techniken, Katas und Partnerübungsformen schätzt Ihr mit Hilfe einer Punkteskala von 1-10 ein.

- 1 = "habe ich schon mal gehört/gemacht"
- 2 = "kann ich ansatzweise mitmachen"
- 3 = "mit rechts und links abgucken klappt es"
- 4 = "ich weiß, wie es aussehen sollte"
- 5 = "technische Ausführung (Ablauf der Kata) sicher"
- 6 = "technisch sauber und kraftvoll"
- 7 = "technisch sauber, schnell und stark"
- 8 = "ich arbeite an Details"
- 9 = "meisterlich"
- 10 = "perfekt"

Anschließend kommt ein Bereich, der sich mit Eurem jeweiligen individuellen Training beschäftigt. Wie häufig trainiert Ihr im Dojo? Wie oft trainiert Ihr zusätzlich? Inwieweit betreibt Ihr noch ergänzende oder andere Sportarten/Fitnesstraining, etc.? Wie oft habt Ihr schon an Lehrgängen teilgenommen? Wie viele Liegestütze schafft Ihr am Stück? etc. Diese Fragen sollen Euch dabei helfen, Euren derzeitigen Trainingsaufwand zu analysieren und, falls Ihr das wollt oder für notwendig erachtet, zu verändern.

Den Abschluss des Fragebogens bilden dann Eure Ziele für das nächste Jahr. Hier haben wir keinerlei Vorgaben gemacht, weil jeder von Euch ganz individuell seine persönlichen Ziele festlegen und formulieren soll. Mein Tipp für Euch: formuliert Eure Ziele möglichst genau! Aussagen wie „ich möchte mehr trainieren“; „ich möchte mehr Katas lernen“; „ich möchte mehr Lehrgänge besuchen“ sind viel zu schwammig! Setzt Euch klar definierte Ziele, z.B.: „Ich will in sechs Monaten meine nächste Kyu-Prüfung ablegen.“ „Ich will in drei Monaten 20 Liegestütze am Stück schaffen.“ etc.

Solltet Ihr Hilfe brauchen bei der Formulierung von (realistischen) Trainingszielen oder dem Erstellen von Trainingsplänen zur Erreichung Eurer Ziele, wendet Euch an uns. Wir helfen Euch gern!

I. Individueller Kenntnis- / Könnensstand

I.1 Persönliche Daten

Name: _____ Alter: _____

Karate seit: _____ Graduierung: _____ Letzte Prüfung: _____

I.2 Technik-Niveau (Punkte von 1-10*)

I.2.1 Kihon-Basics

Te-Waza:	Choku Tsuki		Oi Tsuki	
	Ren Tsuki		Sanbon Tsuki	
	Age Uke		Soto Uke	
	Gedan Barai		Nagashi Uke	
	Nukite		Gyaku Tsuki	
	Shuto Uke		Uchi Uke	
	Age Empi		Yoko Empi	
	Mae Empi		Mawashi Empi	
	Uraken		Ura Tsuki	
	Kizami Tsuki		Manji Uke	
	Shuto Uchi		Ushiro Empi	
	Tate Tsuki		Kage Tsuki	

Keri Waza:	Mae Geri		Yoko Geri Kekomi	
	Mawashi Geri		Yoko Geri Keage	
	Mikazuki Geri		Hiza Geri	
	Ushiro Geri		Ura Mawashi Geri	

Tachi Waza:	Zenkutsu Dachi		Kokutsu Dachi	
	Kiba Dachi		Nekoashi Dachi	
	Kosa Dachi		Sanchin Dachi	
	Renoji Dachi		Fudo Dachi	
	Hangetsu Dachi		Tsuru Ashi Dachi	

I.2.2 Kata (Punkte von 1-10*)

Heian Shodan		Heian Nidan	
Heian Sandan		Heinan Yondan	
Heian Godan		Tekki Shodan	
Tekki Nidan		Tekki Sandan	
Bassai Dai		Kanku Dai	
Enpi		Jion	
Hangetsu		Bassai Sho	
Kanku Sho		Meikyo	
Nijushiho		Chinte	
Gankaku		Jitte	
Ji'in		Sochin	
Unsu		Gojushiho Sho	
Gojushiho Dai		Taikyoku Shodan	

*: 1 = habe davon gehört; ... 5= Ablauf sicher; ... 10= beherrsche ich perfekt

I.2.3 Kumite (Punkte 1-10*)

Gohon Kumite	
Kihon Ippon Kumite	
Sanbon Kumite	
Okuri Ippon Kumite	
Kaeshi Ippon Kumite	
Jiyu Ippon Kumite	
Happo Kumite	
Jiyu Kumite	

II. Trainingsaufwand

II. 1 Dojo-Training

wöchentliche Einheiten	
Trainingszeit pro Woche	

II.2 Karate-/Techniktraining außerhalb des Dojos

zu Hause in Minuten	
Lehrgänge pro Jahr	
Lehrgänge insgesamt	

II.3 ergänzendes Training (z.B. Ausdauer- und/oder Krafttraining; andere Sportarten)

Sport-/Trainingsart	Zeit pro Woche

III. individuelle Fitness

Liegestütze	_____ St.	Burpees	_____ St.
Crunches	_____ St.	Unterarmstütz	_____ sec.
Kniebeugen	_____ St.	Seitstütz	_____ sec.

IV. Ziel(e) für 2015

*:1= habe davon gehört; ...5=Ablauf sicher;...10=beherrsche ich perfekt

Geburtstagslehrgang „1 Jahr Karateschule Fuji San Münster“



Happy Birthday Fuji San!

Anlässlich des ersten Geburtstags der Karateschule Fuji San Münster veranstalteten wir am 03. Und 04.10. einen großen Geburtstagslehrgang. Gleich zwei geschätzte Senseis aus unserem engeren Karate-Bekanntkreis konnten wir dafür gewinnen, an diesem Wochenende Training zu geben. Auf dem Programm standen die Katas Tekki I – III. Ich persönlich war gespannt, wie die Unterstufe – vor allem auch unsere Karatekinder – mit der Tekki I klar kommen würden. Da die Tekkis aber alle recht kurz sind und es im Anfängerbereich letztlich egal ist, ob eine neue Kata Heian soundso heißt oder einen anderen Namen hat, machte ich mir keine großen Sorgen, dass jemand überfordert werden könnte. Und so kam es auch: Beide Senseis legten wie gewohnt Wert auf technische Feinheiten der Katas. Andreas legte dabei besonders im Oberstufenbereich einen Fokus auf den korrekten Hüfteinsatz, der ja bei den Tekkis wegen ihrer ausschließlichen Seitwärtsbewegungen besonders schwierig ist. Bei den Anwendungen der Katas gab es zum Teil Übungen, die sehr nah an der Form waren – aber speziell Dirk faszinierte und begeisterte die Trainingsgruppen mit freieren Selbstverteidigungsanwendungen zu den jeweiligen Katas.

Zwischendurch und am Freitagabend bei unserer kleinen Geburtstagsfeier in der Pizzeria Lido blieb viel Zeit zum pflegen alter und schließen neuer Freundschaften. Besonders gefreut hat uns, dass auch einige der Karate-Kinder mit zum Essen gekommen waren!





Torsten bei der Tekki Nidan



Beschlagene Spiegel – so soll es sein 😊



Sensei Dirk Müller hat neben dem 5. Dan im Karate auch den 5. Meistergrad im Jiu Jitsu.



Martin und Ole bei einer komplexen Bunkai-Übung – kein Problem für die zwei! ☺



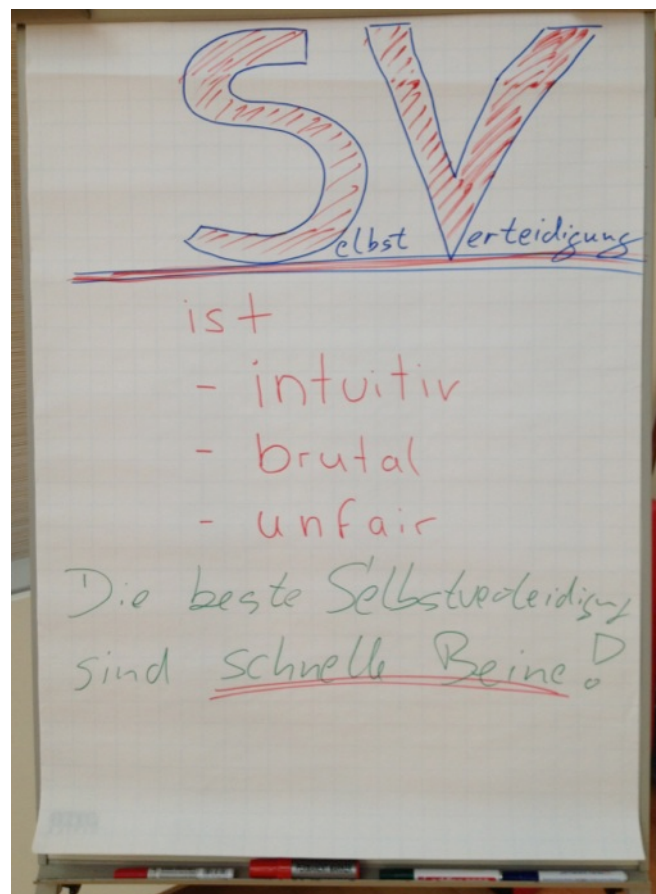
Zahlreiche Mitglieder nutzten die Möglichkeit, beim Lehrgang eine Prüfung abzulegen.

Stopp – das reicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Stopp – das reicht! Unter diesem Motto trainierten wir am 25.10.14 vier Stunden lang in der Karateschule Fuji San Münster Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Es hatten sich insgesamt 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingefunden, um einige Basisübungen zu wiederholen und darauf aufzubauen. Ein besonderes Highlight war diesmal der Einblick in den Bereich der Ki-Energie, der Lebenskraft, die in uns allen steckt.



Zu Beginn des Kurses gab es einen kleinen Theorie-Teil, in dem Trainer Torsten Uhlemann die grundsätzliche Frage stellte „Was ist eigentlich Selbstverteidigung?“. Unfair, intuitiv und brutal – waren die Lösungen und natürlich wurde die beste Selbstverteidigungstechnik abgefragt: Weglaufen!



Nachfolgend gab es zahlreiche Übungen zur Selbstbehauptung, die Trainerin Andrea Haeusler durchführte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 25.10. waren auf diesem Gebiet bereits erstaunlich gut, so dass nur wenige Wiederholungen erforderlich waren!



Im nächsten Trainingsteil führte uns Torsten in den Bereich der Ki-Energie und faszinierte uns alle, indem er anhand von einfachen Übungen veranschaulichte, welche Energie in uns steckt! Hier wurde auch unsere Vorstellungskraft gefordert und festgestellt, dass manchmal Eisen besser ist als Holz ☺



Schließlich ging es in die handfeste Selbstverteidigung und die Gruppe war hier wirklich nicht zimperlich! Befreiung aus verschiedenen Situationen – von der Handgelenksumklammerung bis hin zum Würgegriff wurde alles ausprobiert und ausgiebig geübt.

Die letzte halbe Stunde widmete der Kurs dann noch aktuellen Anlässen aus dem Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Grundsätzen des Deeskalationstrainings.

Der nächste Termin steht bereits fest: Weiter geht's am 07.02.2015 – mit zahlreichen Vertiefungsübungen und natürlich auch wieder neuen Highlights!

Street Combatives – We Do Bad Things To Bad People!

Vor ein paar Wochen erhielt ich von einem Karate- und Facebook-Freund eine Einladung zu einem eintägigen Selbstverteidigungs-Event in Olpe unter dem Namen "Street Combatives - ein Konzept stellt sich vor". Hinter diesem Konzept steckt ein Selbstverteidigungssystem, das an dem Punkt ansetzt, an dem bereits alle deeskalierenden Maßnahmen gescheitert sind - oder bei dem man lernt, intuitiv auf unverhoffte, unmittelbare Angriffe zu reagieren. Dementsprechend ist es absolut direkt, schnörkellos und verzichtet vollständig auf kunstvolle oder komplizierte Griffe, Tricks und Kniffe. Warum? Nun, weil wir im Ernstfall eine absolute Stresssituation haben, in der wir im Regelfall nicht mehr in der Lage sind, feinmotorisch zu arbeiten. Unser Coach veranschaulichte dies sehr schön an dem Beispiel, dass man in dieser Situation oft nicht mal mehr in der Lage ist, auf dem Handy 110 zu wählen, weil man einfach nicht mehr die (richtigen) Tasten trifft!



Lady Power

Wir starteten in einer Gruppe von ca. 15 Personen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und -erfahrungen, verschiedenen Alters und unterschiedlichster Statur, ein knappes Drittel davon Frauen. Nach einer kurzen Begrüßung ging es für eine lockere Stunde zum Aufwärmen an die Pratzen. (Details zum Pratzentraining habe ich [hier](#) zusammengefasst). Was mich überraschte, war, dass wir immer nur die rechte Seite trainiert hatten - ich kann nicht sagen, ob das zum Konzept gehört, nach dem Motto: Lieber eine Seite ganz stark und die andere dann weglassen, oder ob dieser Aspekt der Tatsache geschuldet war, dass es sich ja nur um einen Vorstellungstag gehandelt hatte.

Wenn man sich die Pratzen-Übungen näher anschaut, wird zumindest jede/r Karateka schnell feststellen, dass es sich bei diesen Techniken allesamt auch um Stöße und Schläge handelt, die wir auch in unserer Kampfkunst regelmäßig üben - wenn vielleicht auch nicht immer in dieser Konsequenz, Härte und Wiederholungsdichte. Obwohl es ja quasi ein "Straßenkampf-Seminar" war, verzichteten wir zumindest an diesem Tag komplett auf Schwinger oder andere eher karate-untypischen Techniken. Es wurde zudem auch auf dieselben Prinzipien und

Schwerpunkte geachtet, wie im Karatetraining: Man schlägt oder stößt mit dem ganzen Körper, der Impuls kommt aus der Hüfte, die Bewegung erfolgt in einer Kettenreaktion durch den Körper. Mir persönlich hat es einen Riesenspaß gemacht, hier mal auf Hochtouren die Sau raus lassen zu können. Für Menschen, die selten an Pratzen trainieren oder dies noch gar nicht oder nicht oft gemacht haben, sei gesagt: Der passive Part (also der, bei dem man nicht schlägt, sondern die Pratze hält) kann durchaus härter sein, als der aktive Part! Mein Trainingspartner ließ mir jedenfalls keine ruhige Minute, wenn ich das kleine Schlagkissen an der Hand hatte! So ging es also etwa eine Stunde lang und uns wurde vom Trainer ein fürchterlicher Muskelkater prophezeit, der sich tatsächlich auch eingestellt hat ;-)



Nicht zimperlich sein – hier gab's harte Schläge!

Nach einer kurzen Pause wanderten die Pratzen zunächst an die Seite und wir übten direkt am Partner. Es war abzusehen, dass es beim Sparring nicht zimperlich zur Sache gehen würde. Darum hat mich die Intensität und die Härte, mit der zumindest mein Partner und ich miteinander umgingen nicht überrascht - wenn ich ehrlich bin, mag ich es eine Spur härter ja sogar ganz gerne :-)

Wir übten zunächst, wie wir reagieren, wenn jemand frontal auf uns zugelaufen kommt und uns an der Körpermitte umfassen will. Um den Aggressor zu stoppen, schlugen wir mit aller Kraft mit unseren Unterarmen auf die Schulterpartie, führten die Hände hinter dem Nacken zusammen (so dass wir auf die Innenseite unserer Unterarme blicken konnten) und drückten unsere Unterarme eng zusammen, so dass der Kopf des Gegners eingeklemmt wurde, er quasi mit der Nase an unserem Brustkorb stand.

Der Kopf war also ziemlich vertikal, während der Rücken abgewinkelt wurde. Durch diese Stellung befand sich unser Gegner in einer so ungünstigen Position, dass quasi seine Wirbelsäule blockiert war und er auch seitlich schlecht weg konnte. Jetzt hatten wir die Möglichkeit, z. B. den Kopf mit der einen Hand zu halten und den anderen Arm mit dem Ellenbogen zum Kinn zu schlagen. Hier war jetzt wirklich wichtig, ganz "kurz" zu schlagen, also tatsächlich die eigene Hand am eigenen Hals vorbei zu führen, sonst passte die Distanz nicht. Aus diesem Gemenge

konnten wir dann im Laufe der Trainingseinheit dann eine herrliche Rauferei entwickeln und man musste zuweilen schon ziemlich aufpassen, dass es keine bleibenden Blessuren gab. Ungeachtet der Ankündigung des Ausrichters Carsten Zimmermann hatte nämlich dann letztlich doch keiner oder kaum einer von uns irgendwelche Zahn-, Kopf- oder sonstigen Schützer angelegt.

Für mich sehr wirkungsvoll war folgende Tatsache und Übung: Der Gegner rennt ja nicht zum Spaß auf uns zu und umklammert uns nicht, weil er uns so gern hat, sondern weil er uns letztlich zu Boden bringen will. Kritisch wird es daher für uns als Abwehrende, sobald der Griff an unsere Beine geht. Vielleicht stürzt sich der Gegner auch direkt auf unsere Beine - befindet sich also mit seinem Oberkörper unterhalb unseres Oberkörpers.



Wer zuerst zu Boden geht, hat verloren!

Jetzt war es unsere Aufgabe (und das hat auch tatsächlich mehrfach supergut funktioniert), diese im Grunde ja überlegene Position auszunutzen, und uns einfach auf den Gegner drauf fallen zu lassen. Am Boden haben wir dann ja weiter "Oberwasser", da der Gegner platt wie eine

Flunder unter uns liegt und quasi handlungsunfähig ist. Handlungsunfähigkeit ist ein gutes Stichwort, denn auch was unser Coach hinsichtlich der Konsequenz unseres Handels vermittelte, fand ich absolut überzeugend: Es ginge nicht darum, jemanden schwer oder gar letal zu verletzen - allein das Zufügen von (starken) Schmerzen reiche allerdings auch nicht aus. Vielmehr sei es wichtig, dass wir dem Gegner das Bewusstsein eintrübten oder vollständig nähmen. Wie auch ich es in meinen Kursen vermittele ist es ja so, dass Menschen, die uns angreifen, durch einen erheblich angehobenen Adrenalinpiegel und ggf. noch unter dem Einfluss von Drogen ein stark herabgesetztes Schmerzempfinden haben - selbst nach zum Teil starken Verletzungen lassen sie nicht vom Angriff ab! Die Sicht nehmen, das Bewusstsein - nur so können wir sicher den Ort des Geschehens verlassen.

Mein Trainingspartner Arthur und ich überlegten schon an dieser Stelle einige Gemeinheiten, wie man den Gegner überwältigen könnte, z. B. wenn man quasi von oben auf dessen Hinterkopf blickt, seitlich über den Kopf ins Gesicht zu greifen, Lippe, Nase und ggf. Auge zu greifen und den Kopf an diesen Fixpunkten umzureißen. Dies wurde dann später auch vom Coach vorgeschlagen. Ebenso schön war hinterher sein Vorschlag, dem Gegner ein Ohr abzureißen, anschließend bei einer Aufwärtsbewegung mit dem Daumen (ohne Ohr ;-)) ein Auge auszustechen und ihm dann noch mit dem Ellenbogen den Rest zu geben. Leider konnten wir wegen der kleinen Anzahl an Trainingsteilnehmern diese radikale Übung nur andeuten ;-), aber auch so machte es schon einen Heidenspaß!

Gegen Ende des Nachmittags - ich hatte schon wegen der Zeitumstellung in der Nacht zuvor und auch wegen der Fülle der Trainingseindrücke ein wenig das Zeitgefühl verloren - wurden wir dann zum Partnerwechsel aufgefordert und sollten jetzt locker das Eingetübte im freien Sparring ausprobieren.

Ahäm, ich hab dann ja nach so einem Vollgas-Nachmittag immer ein bisschen das Problem, wirklich locker zu werden und zu bleiben. Der Coach spielte jetzt zum Showdown dann auch noch Musik und startete mit Poison (was ich zum Einstimmen auf der Hinfahrt schon im Auto hatte laufen lassen :-)).

Schnell wurde klar, dass es so nichts wird mit dem lockeren Training, denn der Rock ging schnell ins Blut und ich möchte mir nicht ausmalen, wie wir bei noch härteren Beats aufgedreht hätten. Zu unser aller Überraschung gab es dann im nächsten Durchgang Reggae und wir wurden tatsächlich alle ruhiger! Es sei einfach zu gefährlich, eine Trainingseinheit mit harter Musik ausklingen zu lassen - dann habe man keinen positiven Trainingseffekt, sondern viele, viele Verletzungen. Auf diese Weise wechselten wir dann noch einige Male durch, so dass wir eine Vielzahl von Partnerinnen und Partnern kennen lernen konnten. Es war jedes mal ein herzliches und herzhaftes Miteinander und hat super viel Spaß gemacht!

Zusammenfassend muss ich sagen, dass mich das Konzept überzeugt hat. Street Combatives ist für mich eine sehr gute Möglichkeit, zu überprüfen, welche (Karate)Techniken im Ernstfall funktionieren bzw. wie sie bestmöglich ausgeführt werden müssen, damit sie überzeugen. Es hat mich doch ziemlich beruhigt, dass meine 30 Jahre Karatetraining doch offenbar nicht ganz vergebens waren und ich auch losgelöst vom Shotokan-Training wirkungsvoll zu funktionieren scheine. Ich werde die entsprechenden Veranstaltungstermine auf jeden Fall mal im Auge behalten und sicher noch an dem ein oder anderen vergleichbaren Event teilnehmen.

Down! Him! Now! - Bunkai-Seminar mit Iain Abernethy

Am ersten Novemberwochenende 2014 richtete das Dojo Halle / Westfalen einen der in dieser Region äußerst seltenen Lehrgänge mit Sensei Iain Abernethy aus. Ich hätte jetzt fast gesagt, Iain sei Schotte, aber er stammt aus dem District Cumbria, kurz vor der schottischen Grenze. Sein Akzent ist für meine Begriffe allerdings schon arg schottisch geprägt, was das Verständnis seiner umfassenden Vorträge zuweilen etwas schwierig gestaltete. Er selbst meinte schmunzelnd am Ende des Lehrgangs, dass wir viel geleistet hätten - zunächst hätten wir seine Vorträge ins Englische und dann ins Deutsche zu übertragen gehabt ;-). Iain trägt den 6. Dan der World Combat Association und der British Combat Association sowie dem Britischen Karate Verband. Sein Alter habe ich nirgends gefunden - ich schätze ihn auf Anfang, Mitte vierzig.



Obgleich Iain seine Wurzeln im Karate hat, sind seine Seminare für meine Begriffe recht stiloffen. Bei dem Lehrgang, den der Verein aus Halle ausgerichtet hat, trainierten z. B. Karateka aller Graduierungen gemeinsam - es wurden daher keine graduierungsspezifischen Kenntnisse voraus gesetzt. Obgleich das Thema am Samstag schwerpunktmäßig die Kata Naihanchi (Tekki Shodan) war, führten wir die Kata nicht einmal "am Stück" aus, sondern beschäftigten uns ausschließlich mit den Anwendungen. Iain machte jeweils Etappen der Kata vor und zeigte dann seine Interpretation. Diese waren ausschließlich Nahkampf-orientiert. Wer auf diesem Lehrgang klassische Kihon-Techniken erwartet hat (z. B. Bunkai Sequenzen, bei denen der Angreifer aus dem Zenkutsu Dachi heraus mit Oi Tsuki angreift), der wurde enttäuscht - oder wäre zumindest verwirrt gewesen: Es gab überhaupt keine klassischen bzw. klassisch-tiefen Karatestände, und auch auf das traditionelle An- und Abgrüßen im Zeisa wurde verzichtet, was mir sehr entgegen kam, da der Lehrgang so sehr knieschonend war :-)

Auch sonst lag der Lehrgang ganz auf meiner aktuellen Linie des angewandten und Selbstverteidigungs-orientierten Karatetrainings: Wie auch am vergangenen Wochenende in Olpe so gab es jetzt viele Clinches, Drills und ausschließlich Nahkampf-Kombinationen - viele Empis und Schläge mit der offenen Hand, aber auch zahlreiche Hebel (joint locks) und Drills, die nicht ganz so simpel und effektiv waren wie die Übungen beim Street Combative Seminar in Olpe.

Der Lehrgang schien mir zu Beginn fast enttäuschend wenig schweißtreibend! Mein Partner des ersten Tages (ein netter Frank aus Minden) und ich kamen erst in der zweiten Trainingseinheit am Nachmittag ein bisschen auf Touren. Und die Betonung liegt auf "ein bisschen" - den Gi konnte ich tatsächlich am zweiten Trainingstag wieder anziehen. Gleichwohl war es ein sehr anstrengender erster Trainingstag - denn wir trainierten (mit Pausen) von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Irgendwann war einfach meine Festplatte voll und ich merkte, wie in den letzten beiden Einheiten meine Konzentration nachließ und gegen Ende sogar mein Trainingswille. Dass es schon ganz gut zur Sache ging, merkte ich vor allem an der Tatsache, dass Muskelkater und blaue Flecke auch bei diesem Lehrgang inklusive waren.



Die Anwendungen zur Tekki überzeugten mich vollumfänglich. Als der Sensei dann Wunsch-Katas der Teilnehmer aufgriff (Gojoshiho Sho und - für mich - Chinte), war ich allerdings ein bisschen enttäuscht. Als ich die Chinte erwähnte, schien ich den Sensei fast ein bisschen in Verlegenheit zu bringen, als hätte er sich bisher noch nicht so intensiv mit dieser Kata beschäftigt. Er ging dann auch nur auf die drei Sprünge rückwärts am Ende ein (trug hierzu aber eine herrlich brutale Anwendung vor). Nicht viel anfangen konnte ich mit seinen etwas umfassenderen Anwendungsvorschlägen zur Gojoshiho Sho, bei der ich manches Mal intuitiv aus der Situation heraus etwas ganz anderes gemacht hätte.

Am Sonntag wurde nur vier Stunden trainiert. Von den 150 Trainierenden am Vortag waren nur noch 40 übrig geblieben. Dies mag damit zusammen gegangen haben, dass am ersten Tag das Training (wegen des Feiertags Allerheiligen in NRW) nach Niedersachsen und zwar ins beschauliche Hilter / Wellendorf bei Osnabrück verlegt werden musste. Am zweiten Tag fand es dann tatsächlich in Halle statt. Am zweiten Trainingstag wiederholten wir Sequenzen vom Vortag, ohne noch einmal in die Tiefe gehen zu müssen. Ich hatte jetzt einen DKV-ler aus Willich als Partner, der sehr Bunkai-erfahren war und mit dem ich ebenfalls viel Spaß hatte :-)

Nach Tekki Shodan gab es am Sonntag noch Sequenzen aus der Tekki Nidan und einige Wurftechniken sowie einige Drills zum "Aufwärmen".

Schön waren für mich die Karate-Geschichten, die Iain zwischendurch erklärte und auch viele der Grundsätze und Prinzipien, die er vermittelte. Er differenzierte immer gerne zwischen "Martial Arts", "Fights" und "Self Defense" und stellte mehrfach die Unterschiede heraus (Kampfkunst ist detailverliebt und man trainiert es aus Spaß und Freude, Freikampf ist sportlich, taktisch und "jeder ist mal dran" und bei der SV muss alles schnell geschehen, es muss simpel sein, sollte nur einen Aktiven geben (nämlich den Verteidiger) und es gibt nur ein Prinzip: "Down - Him - Now!") Sehr schön waren dann so kleine Details wie die Tatsache, dass man beim SV-Training dem Trainingspartner nach einer Bodensequenz nicht aufhelfen sollte - das könne sich so einschleifen, dass man es im Ernstfall aus Versehen auch macht ;-)



Durch unseren Trainer Andreas Klein haben wir in der Karateschule Fuji San Münster sicherlich schon einen sehr guten Zugang zu dieser Art der Kata-Interpretation, da Andi auch die Brücke vom traditionellen Bunkai zur SV schlägt. Alles in allem hat mir der Lehrgang mit Iain sehr gut gefallen und ich werde mich sicherlich mit der Art, wie Iain an Katas heran geht weiter beschäftigen.

Hartes Training unter Freunden von Torsten

Spořice
2.-6.7.2014



JKA

GASSHUKU

Czech Republic

Naka Tatsuya
Okuma Koichiro
Takahashi Yuko

Info:

www.gasshuku.cz

Neben den mittlerweile seit Jahrzehnten etablierten großen Karate-Events Gasshuku und Kata-Spezial in Deutschland, haben sich in den vergangenen zehn Jahren auch in unseren

europäischen Nachbarländern gemeinsame Trainingslager etabliert. Eines von dem wir in den vergangenen Jahren immer wieder viel Gutes gehört hatten, ist das Czech-Gasshuku. Zahlreiche deutsche Karateka reisen mittlerweile einmal im Jahr nach Tschechien, um am dortigen Gasshuku teilzunehmen. Während das Gasshuku und das Kata-Spezial in Deutschland mit jeweils 1.000-1.500 Teilnehmern die größten Karate-Events der Welt sind, kommt das Czech-Gasshuku bescheidener daher - was dem Ganzen aber keinen Abbruch tut, sondern im Gegenteil, für eine angenehm überschaubare und, was das Training angeht, sehr intensive Atmosphäre sorgt.



Unsere Hotelgemeinschaft. Es fehlt Frank Köhler, der das Foto gemacht hat.

Andrea und ich machten uns in diesem Jahr das erste Mal auf, um in Spalice, einem Vorort der Stadt Chomutov, kurz hinter der deutsch-tschechischen Grenze, am Czech-Gasshuku teilzunehmen. Die Erwartungen waren hoch, hatten doch zahlreiche unserer Karatefreunde das Gasshuku in Tschechien hoch gelobt und wärmstens empfohlen. Die angekündigten Senseis sprachen für sich und ließen einiges erhoffen: Tatsuya Naka Shihan, Koichiro Okuma Sensei und Yuko Takahashi Sensei aus dem Honbu Dojo der JKA in Tokio versprachen Karatetraining aller erster Güte! Leider stellte sich kurz vor Beginn des Gasshukus heraus, dass Takahashi Sensei nicht anreisen würde. Wir hätten gerne bei ihr trainiert, hatten wir doch auch von ihr viel Gutes gehört.

Versüßt wurde uns der Aufenthalt in Spalice durch ein schönes Hotel, welches wir uns fast ausschließlich mit anderen deutschen Karateka teilten. Karatefreunde aus Gladbeck, Krefeld, Siegen und Magdeburg fachsimpelten mit uns vom Frühstück bis zum Zubettgehen, in den Trainingspausen und während des Abendessens.

Die ersten Trainingseinheiten des Czech-Gasshuku boten dann, für regelmäßige Besucher der deutschen Pendants, eine sehr positive Überraschung: die Teilnehmerzahl in den einzelnen Trainingsgruppen war überschaubar. In der Oberstufen ab 3. Kyu fanden sich ca. 140 Trainierende ein. Auf dem deutschen Gasshuku besteht allein die Gruppe ab 2. Dan aus nahezu der dreifachen Anzahl.

In der ersten Einheit leitete uns der tschechische Instructor Karel bei der Kata Gankaku an. Während der Einheit verwies er immer wieder auf Aspekte, die auch Izumiya Sensei auf dem Kata-Spezial in Karlsruhe herausgestellt hatte.



zusammen mit Okuma Sensei

Die zweite Einheit wurde dann von Okuma Sensei geleitet. Für uns war es das erste Mal, dass wir bei ihm trainieren durften. Natürlich war er uns als Schüler Naka Senseis ein Begriff und als persönlicher Freund unseres Karatefreundes Keigo Shimizu aus Oberhausen, aber trainiert hatten wir noch nicht bei ihm. Als erstes fiel mir bei Okuma Sensei seine, für einen Japaner, hochgewachsene Gestalt und seine durchdringende Stimme auf. Die wirklich grottenschlechte Akustik der Halle, bereitete ihm überhaupt keine Schwierigkeiten! Sein ganzes Auftreten war von Anfang an äußerst sympathisch und einnehmend: „Okuma sprach mich sofort durch seine sympathische und fast hemdsärmelige Art an.“ (O-Ton Andrea)

In der Trainingseinheit begannen wir mit der Kata Taikyoku Shodan. Durch diverse Variationen der Bewegungsmuster, trainierte Okuma Sensei mit uns flexiblere und schnellere Bewegungsmuster. Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es dann mit verschiedenen

Kumiteübungen weiter. Vom Gohon Kumite ausgehend, wurden wir zu freieren Bewegungsformen geleitet. Zahlreiche Partnerwechsel sorgten dafür, dass man sich ständig auf neue Dinge einstellen musste. Eine tolle, kumitelastige Trainingseinheit bei einem charismatischen Trainer!



zusammen mit Naka Sensei.

Die dritte Trainingseinheit des ersten Tages leitete dann Naka Sensei. Wir starteten mit Basisarbeit im Kiba Dachi: Tsuki- und Keri-Kombinationen aus Shizentai in den Kiba Dachi gleiten, nach rechts und links. Anschließend ging es zum Schwerpunktthema der Einheit: Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki und Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki. Zunächst ließ uns Naka Sensei verschiedene Bewegungsmuster grundschulmäßig bin Bahnen trainieren, bevor wir diese dann mit Partner trainieren sollten. Um uns „Beine zu machen“ zog der Sensei plötzlich eine Trillerpfeife hervor und gab damit das Tempo für die Übungen vor. Er trotzte damit nicht nur der schlechten Akustik, sondern brachte uns gehörig ins Schwitzen, insbesondere, als es nach zahlreichen Wiederholungen dann hieß „10 more times“ und die Trillerpfeife stakkato-artig zum Einsatz kam. Zum Abschluss der Einheit absolvierten wir noch einige Male die Kata Jion. Dabei wies uns der Sensei immer wieder darauf hin, dass sämtliche Bewegungen auf Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki basieren und die Hüfte entsprechend eingesetzt werden müsse. Etwas, was wir ja auch von Andreas Klein immer wieder eingetrichtert bekommen!

Der zweite Tag war ganz ähnlich aufgebaut: morgens Kata-Training bei Naka Sensei: Kanku Sho mit einigen Veränderungen, wie sie derzeit in Japan von der JKA ausgeführt werden. Anschließend Kumitetraining bei Okuma Sensei: in dieser Einheit erarbeitete er mit uns die Unterschiede zwischen den Prinzipien von Sen, Go no Sen und Sen no Sen im Kampf. Sen

interpretierte er als gleichzeitige Aktion, also das Hineingehen des Verteidigers in einen Angriff; Go no Sen war dann der Gegenangriff nach dem Angriff, also das klassische Blocken-Kontern; Sen no Sen bedeutet den Angriff zu provozieren. Ähnliches hatten wir schon einmal vor einigen Jahren von Shirai Sensei gehört, der das Prinzip von Sen no Sen so verstanden wissen wollte, dass der „Verteidiger“ auch dann die Initiative im Kampf behalten müsse, wenn er selbst gar nicht agiere. Als Verteidiger solle man einen Angriff provozieren, den man voraussehen könne, bzw. den man haben möchte, um diesen dann abzuwehren bzw. zu kontern. Den Abschluss des zweiten Trainingstages bildete dann wieder eine Kumiteeinheit bei Naka Sensei, der uns wiederum Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki trainieren ließ, diesmal jedoch mit Ausweichbewegungen 45° zur Seite, um den Partner besser attackieren zu können. Am Ende absolvierten dann erneut eine Sentai Kata: Enpi.



Die deutsche Delegation!

Zwei Kata-Einheiten bei Okuma Sensei bildeten den Auftakt des dritten Tages. Morgens starteten wir mit seiner Tokui-Kata Jitte: „Last year we did Jitte, this year we do....Jitte.“ (Okuma Sensei.) In der zweiten Einheit setzten wir uns dann mit der Nijushiho auseinander. Bei Naka Sensei gab es dann am Ende des Trainingstages noch einmal Tsuki-Kombinationen mit besonderem Augenmerk auf die Ausnutzung der Schwerkraft (Gravity), um sich schneller bewegen zu können.

Tag 4: Der Tag begann mit der Kata Sochin bei Richard Ruzicka Sensei, dem Präsidenten des Czech Gasshuku. Karate beginnt und endet mit Respekt und Höflichkeit - umso verwunderlicher ist es, dass einige der deutschen Karateka das Dojo wieder verlassen haben, nachdem feststand, dass kein japanischer Instructor das Training leiten würde. Richard Sensei hat ein tolles Training gegeben und wie wir hinterher erfuhren, war er einige Wochen zuvor bei der EM der Veteranen mit dieser Kata Europameister geworden.

Okuma Sensei lehrte dann in der zweiten Einheit die Kata Bassai Sho. Auch hier gibt es einige Unterschiede in der Ausführung zwischen der offiziellen JKA-Version und der Variante, wie Ochi Sensei sie im DJKB lehrt.

In der letzten Einheit des Tages trainierten wir wieder bei Naka Sensei Tsuki-Kombinationen am Partner. Besondere Übungen zur Schulung der Reaktionsgeschwindigkeit, des Timings und der Auswahl der passenden Technik für die Distanz, machten auch diese Einheit zu einem besonderen Erlebnis. Am Ende der Einheit ließ uns der Sensei dann noch einige Male die Kata Gankaku absolvieren.



Zum Auftakt des letzten Tages und für uns auch der Abschluss unseres ersten Czech-Gasshuku, gab es die Kata Gojushiho Sho bei Naka Sensei. Auch hier gab es wieder einige wichtige Hinweise zur Ausführung der Techniken, um deren Wirksamkeit in der Anwendung zu optimieren.

Anschließend war laut Veranstaltungsplan des Gasshukus eine Autogramm- und Fotostunde mit den Senseis angesetzt. Wir nutzten die Gelegenheit auch, um uns mit den Senseis Naka und Okuma ablichten zu lassen, bevor wir uns auf den Rückweg machten.

Vielen Dank an die Ausrichter für das tolle Event! An die Senseis für das inspirierende und lehrreiche Training! Unser erstes Czech-Gasshuku hat uns so gut gefallen, dass wir quasi noch auf der Heimfahrt die Buchung für das Czech-Gasshuku 2015 vorgenommen haben.

Gasshuku 2014 in Immenstadt

Andrea:

Das Gasshuku ist ganz unbestritten wohl das größte Karate-Ereignis in Deutschland! Weit über 1000 Kampfkünstler aller Graduierungen und Altersstufen treffen sich Anfang August für eine Woche zum gemeinsamen Training und geselligen Beisammensein. Besondere Karateka-Magneten sind dann die Gasshukus, die auch noch an malerischen Urlaubsorten wie Konstanz am Bodensee oder eben – wie in diesem Jahr – in Immenstadt im Allgäu stattfinden. Viele Karateka reisen hierhin dann mit Kind und Kegel an und verbinden mit dem Training auch direkt ihren Urlaub. Kein Wunder also, dass die Unterkünfte für die Trainingswilligen dann schnell knapp werden. Torsten und ich mussten in diesem Jahr auf eine Unterkunft zurückgreifen, die ein ganzes Stück weit von den Trainingshallen entfernt lag. Gut, dass wir unsere Fahrräder dabei hatten – so konnten wir die Strecken zur Halle und zurück (das waren jeweils zehn Kilometer) auf Radwegen an den beiden Alpseen entlang zurücklegen.



idyllischer Ausblick von unserem Balkon

Es gibt zwei weitere Gründe, warum das Gasshuku immer sehr viele Karateka aus Deutschland und unseren Nachbarländern anzieht: Zum Einen können ausschließlich hier Prüfungen ab 4. Dan abgelegt werden (und natürlich auch alle Prüfungen vom 9. Kyu bis 3. Dan) und zum Anderen ist die Trainerauswahl hier besonders exklusiv: In diesem Jahr waren neben unseren hochgeschätzten DJKB-Instructoren auch Sensei Keith Geyer (Australien), Shihan Koichi Sugimura (Schweiz) und last but not least Sensei Tatsuya Naka aus Japan eingeladen.

Täglich wird dreimal (am Mittwoch zweimal) in den verschiedenen Gruppen trainiert. Es beginnt morgens mit einer Stunde Kata-Training. Für mich war es diesmal besonders hart, weil die Einheit ab 3. Dan bereits um 07.00 Uhr begann. Da ich ja eine halbe Stunde Fahrzeit mit dem

Fahrrad einkalkulieren musste und vor der Abfahrt wenigstens noch einen Kaffee trinken musste, bedeutete dies, um 05.30 Uhr aufzustehen – und das im Urlaub! Aber ich habe es tapfer durchgehalten und in jeder meiner Kata-Einheiten trainiert! Von einigen dieser Trainings möchte ich jetzt berichten:

Um 05.30 Uhr stehe ich sonst immer zu Hause auf, wenn die Kinder in die Schule müssen. Da habe ich dann aber eine halbe Stunde nur für mich bei einem Kaffee und meiner Zeitung. Am ersten Trainingstag in Immenstadt sprang noch vor mir und voller Tatendrang der Torsten in der Wohnung herum, kochte Kaffee und freute sich auf das Training. Uuuufff, wie kann man so früh nur schon so agil sein??? Nun, nach den ersten Kilometern auf dem Rad war ich dann auch irgendwann wach und an der Halle dann auch fit für das Katatraining beim „Chef“, unserem geschätzten Shihan Ochi! Gojushiho Dai stand auf dem Programm und nach einem Aufwärmtraining bei meinem Sensei Michi Jarchau ließ uns Herr Ochi ziemlich gemein an diesem Morgen irgendwie besonders lang auf dem linken Bein stehen. Unser Chief Instructor hatte im Laufe dieser Einheit einige Anwendungen erklärt und mit einem Partner vorgemacht. In dieser Form hatte ich das bei ihm noch nie auf einem Gasshuku erlebt! Es schien mir, als wollte er in der Gruppe ab 3. Dan (erstmal gab es eine Einheit für die höheren Danträger separat) neue Zeichen setzen. Wie viele der jüngeren Instructoren hatte unser Chief Instructor die Gruppe geteilt, so dass alle gut sehen konnten und in der Mitte der Halle dann seine Anwendungen veranschaulicht. Ich bewundere dies umso mehr, als ich den Eindruck hatte, dass Herr Ochi diese Demonstration unter großen Schmerzen vorführte, da er sich noch in der Rekonvaleszenz nach seiner zweiten Hüft-OP befand. Im weiteren Verlauf der Einheit korrigierte Shihan Ochi auf seine freundliche und liebenswerte Art unsere zahlreichen Unzulänglichkeiten.



Shihan Ochi bei der Gojushiho Dai

Direkt im Anschluss gönnte ich mir eine Einheit Chinte bei Sensei Toribio Osterkamp. Ich versuchte, die von unserem Freund und Sensei Andreas Klein in den letzten Trainings vermittelten Feinheiten zu dieser Kata mit den Schwerpunktaspekten von Toribio unter einen Hut zu bringen, was auch ganz gut gelang. Zumindest gab es an meine Adresse keine Korrekturen seitens des Senseis. Am Ende der Einheit hatte ich mit einer netten, jungen Karateka aus Bremen drei Bunkai-Sequenzen zu absolvieren, von der mir zwei recht gut gelangen. Lediglich das Auffangen des Mae Geri mit dem Gedan Heito Uke wollte nicht recht klappen! Nach den beiden Kata-Einheiten ging es dann für mich mit dem Rad durch die Sonne zurück ins Appartement.

Torsten:

Für mich stand das diesjährige Gasshuku unter dem Fokus meiner Sandan-Prüfung am Freitag. Das hieß vor allem, möglichst jeden Tag mindestens drei Trainingseinheiten zu absolvieren und insbesondere in den von Ochi Sensei geleiteten Einheiten gut aufzupassen und Vollgas zu geben, lässt er doch erfahrungsgemäß in den Einheiten vor dem Prüfungstag die Kihon-Kombinationen trainieren, die er dann in der Prüfung abrufen wird. Trotz der Fokussierung auf die Prüfung am Freitag, wollte ich natürlich auch bei den namhaften Instruktoressen aus dem In- und Ausland trainieren. Während ich nun schon einige Male bei Naka Sensei trainiert hatte, kannte ich Keith Geyer nur dem Namen nach, der allerdings beeindruckend genug war! Keith Geyer gehört zu den legendären südafrikanischen Karateka um Sensei Stan Schmidt, die seit den sechziger und siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts für Furore sorgten und sich weltweit größten Respekt verschafft haben.

Nach dem morgendlichen Kata-Trainings bei Ochi Sensei und Toribio Sensei, folgte in der zweiten (offiziellen) Trainingseinheit des Tages Naka Sensei. Während Andrea sich bereits auf den Heimweg in unsere Ferienwohnung gemacht und dort vermutlich ein kleines Nickerchen machte, hieß es für mich schwitzen bei Naka Sensei. Neben seinem gewohnten Schwerpunkt, dem Einsatz der Hüfte in allen (Karate-)Lebenslagen, lehrte er uns heute, wie wichtig der richtige Einsatz des vorderen Beins bei der Distanzüberbrückung ist. Anschaulich demonstrierte er, den Unterschied beim Gyaku Tsuki, wenn man lediglich das hintere Bein zur Distanzüberbrückung nutzt und wenn man (zusätzlich) das vordere Bein optimal einsetzt. Assistiert von seinem langjährigen Übersetzer Robert Lazarevic und Marie Niino, erläuterte uns Naka Sensei, wie man in Japan trainiert, um größere Distanzen noch schneller zu überwinden.



Hochbetrieb in den Dan-Gruppen

Kurz nach Mittag, ging es dann mit einer weiteren Einheit bei Ochi Sensei für mich weiter. Komplexe Kihon Kombinationen vom Feinsten, verschiedene Kumiteformen und zum Abschluss noch einige Katas füllten die 90 Minuten voll und ganz. Als dann das bekannte und sehnlichst erwartete Kommando „Kiba Dachi, nur zehn Stück“ vom Chef kam, war mein erster Trainingstag des Gasshukus 2014 nach vier Trainingseinheiten beendet. Auf dem 10 km langen Rückweg zu unserer Unterkunft machte sich dann jedoch eine gewisse Erschöpfung bemerkbar und ich hatte das Gefühl, als ob der Rückweg doppelt so lange gedauert hätte, wie der Hinweg am Morgen.

Andrea:

Am zweiten Tag fiel mir das Aufstehen um halb 6 schon nicht mehr so schwer. Torsten drehte sich allerdings nochmal um und verlängerte seinen Schönheitsschlaf, da er erst zu seiner regulären Einheit um 08.00 Uhr zum Training da sein wollte. Naja, hatte ich eine ruhige Aufwachphase und meine gewohnte halbe Stunde "nur für mich" vor dem Losfahren. Wir starteten mit Sensei Thomas Schulze, der uns Feinheiten der Gojushiho Sho näher brachte. Nachdem uns unser Karatefreund Tobias Prüfert aus Magdeburg auf das Training vorbereitet hatte, starteten wir mit einigen vorbereitenden Kihon-Elementen. Hier schon zeigte uns Sensei Thomas, worauf es in der Kata ankommen sollte: z. B. Mae Geri und nachfolgender Tsuki als eine Einheit sehen, bei Wendungen (und sonst auch sowieso) immer Druck nach vorne machen - auch bei Kata immer an Kumite denken. Naja, diese Einstellung gefällt mir ja immer besonders und so waren wir auch richtig eingestimmt, als wir eine sehr schöne Bunkai-Passage ausführen sollten. Mein Partner hieß Igor und kam aus Tschechien - er hatte es richtig drauf und wir schenkten uns nichts! Da er wusste, was er tat, konnte ich als Tori auch mit allem Herzblut angreifen und da jeder Partner sicher 15 Mal und mit steigender Intensität seine Passage durchkämpfen durfte, waren wir im letzten Viertel der Einheit schon alle gut warm! Thomas ließ uns dann die Kata noch einige Male in Etappen und dann vollständig absolvieren. Mein Gi war schon ordentlich durchgeschwitzt, als im Anschluss dann die zweite Kata-Einheit bei Sensei Julian Chees folgte. Julian drehte die Reihenfolge seines Vorgängers um: Nach einer wie immer sehr guten Vorbereitung auf das Training fragte er zunächst, wer die Kata Nijushiho schon kenne. Als (fast) alle die Arme hoben, wirkte der Sensei wohl etwas überrascht (wir waren ja jetzt in der Gruppe ab 1. Dan) und ließ uns einige Male die Kata absolvieren, um zu sehen, woran wir in der knappen Stunde arbeiten sollten. Von Mal zu Mal legte er mehr Wert auf Rhythmus und Intensität der einzelnen Passagen - gesagt hat er das so direkt nicht, aber man hörte es an seiner Art zu zählen. Bei Sensei Julian kam dann gegen Ende der Einheit eine schöne Bunkai Sequenz, die er mit Torsten und seinem Partner Martin vorführte. Mit Torsten hatte dann in der Partnerarbeit meine Nachbarin Anja das Vergnügen, während ich einen anderen Karateka bei mir hatte, dem die Übung am Ende dann ganz geschmeidig gelang. Zum Abschluss gab's die Kata dann noch zwei Mal am Stück und als die Einheit zu Ende war, brauchte ich sicher ne halbe Stunde, um das selige Grinsen aus meinem Gesicht zu bekommen - Karate macht glücklich sogar Katatraining wer hätte das gedacht ☺

Torsten:

Nach den Erfahrungen des Vortags, entschied ich mich, keine vier Einheiten pro Tag mehr zu machen. Vier Trainingseinheiten plus zweimal 10 km Fahrradtour für Hin- und Rückweg über durchaus hügeliges Gelände waren einfach zu viel.

Nach dem Kata-Training bei Sensei Julian Chees, welches ich unbedingt mitmachen wollte, da meine Prüfungskata Nijushiho auf dem Programm stand, ging es in der zweiten Einheit bei Sensei Keith Geyer weiter. Er ließ uns zunächst Kombinationen grundschulmäßig trainieren, bevor wir diese dann am Partner übten. Sensei Keith ließ uns wissen, dass er uns keine besondere Technik beibringen wolle, sondern, dass er uns vor allem zeigen wolle, wie er sein

Leben lang trainiert habe. Er trainiere heute noch wochen- zum Teil monatelang an einer Technikkombination, die er perfektioniere, bis sie auch tatsächlich im Kumite funktioniere. Besonders beeindruckend fand ich dann seine Aussage, dass er aufgrund einer Knieverletzung und nachfolgender Entzündung für ca. 10 Jahre ein steifes Bein gehabt habe. Dies habe ihn aber nicht davon abgehalten weiterhin sein Karate zu trainieren. Er habe „einfach“ seine Techniken seine körperlichen Voraussetzungen angepasst. Da er keine Keris mehr in Keage- oder Kekomi-Form ausführen konnte, übte er den sogenannten Tomahawk- oder Axt-Kick (Kakato-Geri). Dabei wird das gestreckte Bein (möglichst) über Kopfhöhe des Gegners gehoben, um dann nach unten gezogen zu werden. Die Ferse trifft dabei auf den Kopf oder das Schlüsselbein des Gegners. Dieser Tritt stammt aus dem Kyokushinkai-Karate. Im Shotokan Karate wird er in der Regel nicht trainiert. Im Wettkampf ist er im Shotokan Karate streikt verboten, weil er nur sehr schwer zu kontrollieren und äußerst risikoreich ist. Sensei Keith trainierte diesen Tritt selbstverständlich nicht für Wettkämpfe, sondern für seine Selbstverteidigung.

Als Abschluss des Trainingstages gönnte ich mir heute Sensei Toribio Osterkamp. Toribio, für seine technische Perfektion bekannt, zeigte uns, dass JKA-Karate nicht nur aus geraden, langen Techniken und den im Wettkampf erlaubten Techniken im Kumite besteht, sondern, dass es viel mehr zu bieten hat. Überspitzt formuliert, möchte ich sagen, dass wir in der gesamten Einheit, nicht einen geraden Tsuki gemacht haben. Mawashi Tsuki, Ura Tsuki, Kage Tsuki standen auf dem Programm. Und jede Technik, so ungewohnt sie auch für uns war, sollte mit vollen Einsatz und maximaler Kraftentfaltung aus Beinen und Hüfte ausgeführt werden. Ein tolle Trainingseinheit, die einen gelungenen Abschluss des zweiten Trainingstages für mich bildete!

Andrea:

Aufstehen und Radtour zur Halle waren heute schon beinahe Routine - wenn mir nicht auf dem letzten Drittel der Strecke meine linke Kontaktlinse rausgefallen wäre! Kein großes Drama, da ich Tageslinsen benutze - aber ich musste so den Weg durch den Ort Immenstadt einäugig bestreiten und habe mich prompt verfahren! Da ich mir ja vor dem Training noch eine neue Linse ins Auge friemeln musste, kam ich erst nach Trainingsbeginn in die Halle - und stand natürlich in der letzten Reihe...zu meiner großen Freude aber direkt neben Sensei Jean Pierre Fischer. Sensei Keith Geyer gab heute früh das Kata Training und es stand die Meikyo auf dem Programm – nicht grade meine "Lieblingskata". Ich hatte einen netten Trainingspartner für die Anwendungsbeispiele, die Keith Geyer ziemlich kurz ausfallen ließ - kurz im Sinne von wenigen Techniken und auch in Bezug auf die Übungs- bzw. Wiederholungszeit. Zwischendurch führten wir die Kata dann immer mal wieder am Stück aus. Auf technische Feinheiten nahm der Sensei an diesem Morgen keinen Bezug. Vielleicht mag er die Kata auch nicht? Hm, könnte sein, denn im letzten Drittel der Einheit schwenkte er nämlich zur Nijushiho über und ließ uns auch hier Abfolge und einige Anwendungen üben. Von allen bisherigen Kata-Einheiten war dies für mich persönlich leider die unergiebigste, was natürlich auch auf meinen "Logenplatz" in der letzten Reihe zurückzuführen sein könnte.

Anschließend kam die Einheit, auf die ich mich schon besonders gefreut hatte: Kata-Training bei einem echten Kata-Mann, und zwar bei unserem Sensei Risto Kiiskilä! Ach, wie habe ich das Training bei ihm vermisst! Allein für seine speziellen Aufwärmübungen brauchte es schon eine gute Viertelstunde, bis die Gruppe sie einigermaßen so hinbekam, wie er sich das vorstellte! Dann Kata Kanku Sho - au weia! Nicht grade meine Kürkata! Und dann stand ich auch noch erste Reihe Mitte - wie war ich denn da jetzt bloß hingekommen?

Ablauf und Feinheiten - ich hatte das Gefühl, auf einem anderen Planeten zu trainieren und wirklich gar nichts gescheit hinzubekommen. Wie tröstlich war dann 1., dass ich als Bunkai-Partner den Torsten hatte und 2., dass Risto so gnädig war, mir als Verbesserungsvorschlag nur die Stellung bzw. Spannung des Greifblocks mit nach Hause zu geben.



Sensei Risto und Andrea während des Osterlehrgangs in Gladbeck

Torsten:

Traditionell ist der Mittwoch auf dem Gasshuku immer nur ein „halber“ Trainingstag. Die Einheit am Nachmittag fällt weg, da normalerweise die Veranstalter am Mittwochnachmittag die Senseis zu einem Besuch von Sehenswürdigkeiten in der Region einladen. Diesmal startete der Mittwoch mit Kata-Training bei Sensei Risto Kiiskilä. Nun, was soll ich zu Risto noch ausführen?! Seine Karatephilosophie spiegelt sich in jeder Trainingseinheit im FUJI SAN wider! Akribische Arbeit an den Details bis in die kleinste Kleinigkeit sind sein Markenzeichen.

Besonderes Augenmerk liegt bei ihm, sowohl im Kihon, im Kumite und in der Kata auf der Dynamik der Bewegungen und dem Einsatz des ganzen Körpers bei jeder Technik. Aber, wir werden ja alle im Februar das Vergnügen haben, Risto und sein Training beim Lehrgang im FUJI SAN zu genießen.

Die zweite Einheit am Vormittag wurde dann von Sugimura Sensei geleitet. Nicht nur ein alter Freund und Weggefährte unseres Chief-Instructors Ochi Sensei, sondern auch ein charismatischer Trainer, der schon seit Jahren auf ein gesundheitsorientiertes Karatetraining setzt. Einmal im Jahr besteht übrigens auch die Gelegenheit in Münster bei ihm zu trainieren. Seit über vierzig Jahren ist er im Sommer Gast beim Uni-Dojo. Besonderen Charme erhält das Training bei Sugi, wie er liebevoll genannt wird, noch durch seinen „schwietzer-deutschen“ Akzent.

Den freien Nachmittag genossen wir dann zusammen mit unserer Karatefreundin Margot Roos und unternahmen eine Fahrt mit dem Sessellift auf den Mittag, den Immenstädter Hausberg.



auf dem Mittag, dem Immenstädter Hausberg

Donnerstag, letzter Tag vor der Prüfung. Morgens Kata-Training bei Nationalcoach Thomas Schulze, der sich erstaunlich gut von seiner Hüftoperation erholt hat. Gewohnt routiniert und sachverständig führte uns Thomas an die Besonderheiten der Kata Sochin heran. Besonders interessant fand ich dabei seine Methode, mit Hilfe eines Obis die Wendung zum ersten Yoko Geri zu beschleunigen. Er setzte den Gürtel quasi als Peitsche ein, mit der er dahin schlug, wo der Gyaku Tsuki stand: Wer sich nicht schnell genug bewegte, wurde getroffen. Eine erstklassige Trainingseinheit mit jeder Menge Input! Thomas Schulze gehört mit Sicherheit zu den besten Instruktoren in Deutschland! Eine tolle Entwicklung vom Weltklasse- Wettkämpfer zum Trainer und Sensei aller erster Güte!

10:30 Uhr: meine letzte Trainingseinheit vor der Prüfung. Ochi Sensei verlangt uns in dieser Einheit nochmal alles ab. Kihon Kombinationen vom Feinsten, Kumite und diverse Prüfungskatas die von den Teilnehmern als ihre Tokui Katas genannt worden waren. Viel Kopf- und Muskularbeit ließen uns literweise Schweiß vergießen und erschöpft aus der Halle wanken.

Der Freitag stand dann ganz im Zeichen der Dan-Prüfungen. Leider verpasste ich dadurch einige interessante Trainingseinheiten: Kata Unsu bei Sensei Toribio Osterkamp und weitere Trainingseinheiten bei den Senseis Naka und Julian Chees.



kurz vor der Prüfung nochmal ganz entspannt die Tokui Kata durchgehen und abends vollkommen entspannt mit Risto Sensei auf der Abschlussfeier

Andrea:

Ja, der Freitag – Torsten und ich frühstückten im Sonnenschein auf unserem Balkon und ich war absolut überrascht, wie ruhig dieser Dan-Prüfling war! Unglaublich – keine Spur von Aufregung! Torsten und ich fuhren dann (er mit dem Auto, ich mit dem Rad) zur Prüfungshalle, die am Ortsrand von Immenstadt lag. Dort wartete ich zunächst mit ihm und anderen Prüflingen eine gute Weile vor der Halle. Im Grunde weiß jeder Prüfling ja, wie es bei der Prüfung für ihn gelaufen ist – man hat schon ein Gefühl, ob man bestanden hat, oder nicht und bei einer so sorgsamten Vorbereitung, wie sie Torsten ausgeführt hatte, war es für mich gar kein Zweifel, dass die Prüfung erfolgreich verlaufen würde! Dennoch gibt es das Ergebnis erst am Abend, wenn auch wirklich alle Prüflinge fertig sind und sich an einem Treffpunkt versammelt haben. Manchmal findet die Übergabe der Urkunden dann im Rahmen der abendlichen Festveranstaltung statt, was für eine angemessene Würdigung der Ergebnisse sorgt. In Immenstadt war es leider eine Turnhalle, in der wir uns einfinden mussten – zusammen mit rund 300 anderen Prüflingen und Anhang! Wir warteten dort rund eine Stunde lang und man konnte einige Mägen schon mächtig knurren hören, da viele von uns einen langen Trainings- oder Prüfungstag hatten und dringend etwas essen wollten! Endlich war es dann soweit. Leider übergab diesmal nicht Shihan Ochi persönlich die Urkunden, aber es gab für jeden Prüfling viel Applaus von den Karatefreunden in der Halle. Den Abend ließen wir dann noch bei der Festveranstaltung ausklingen und hielten so manchen Plausch mit guten alten Freunden.

Das Gasshuku ist immer eine Reise Wert – egal, an welchem Ort in Deutschland es stattfindet! Vielleicht begleiten uns ja beim nächsten Mal einige Fujis und genießen auch Karate und Freundschaft in einer der schönsten Gegenden Deutschlands.

Wettkampfvorbereitung im Fuji San



Wichtige Ereignisse werfen ihre Schatten voraus – im November 2014 bereiteten sich die Mitglieder der Karateschule Fuji San Münster auf zwei wichtige Wettkämpfe vor: Unsere Trainer Torsten und Alex hatten sich zum Start beim JKA-Cup angemeldet und am 15.11. sollte unser allererster Fuji San Cup stattfinden – ein internes Turnier, nur für Fujis. Sehr spontan und zu unserer großen Freude fragte unser Karatefreund Andreas Klein an, ob auch einige Karateka aus seinem Dojo teilnehmen könnten. Also sollten wir gleich eine echte Konkurrenz bei unserem Turnier im Hause haben, was natürlich ein Anlass dafür war, uns besonders gut vorzubereiten!

Aus diesem Anlass stand das Training mit Andreas Klein am 05.11. diesmal voll im Zeichen der Wettkampfvorbereitung. Andreas hatte zu diesem Zweck natürlich auch zahlreiche Mitglieder seines eigenen Dojos mit nach Münster gebracht – darunter einige Karate-Kinder, die zum allerersten Mal außerhalb trainierten. Zudem bereicherten viele Gäste von auswärts das Training.

1. Fuji San Cup

Am 15.11.2014 fand der erste Fuji San Cup bei uns statt. Eigentlich als interner Vergleichskampf gedacht wurde hieraus bei einem Gespräch mit unserem Freund Andreas Klein aus Osnabrück ein Vergleichsturnier zwischen den Dojos Karateschule Fuji San Münster und dem Verein Shogun Osnabrück.



Es ist unser Bestreben, all unseren Mitgliedern die Teilnahme an Wettkämpfen als natürliche Option auf dem Karateweg zu ermöglichen. Daher sollte unserer Meinung nach möglichst früh mit der Teilnahme an Wettkämpfen begonnen werden. So war es für uns selbstverständlich, dass auch bereits unsere Aller kleinsten ihren Auftritt beim Fuji San Cup haben sollten – und für die Kinder offenbar auch, denn wir konnten uns über insgesamt knapp 90 Starterinnen und Starter freuen und das Turnier dauerte von 11.00 Uhr bis 16.30 Uhr.



Vermutlich hätten wir noch wesentlich mehr Zeit benötigt, hätten uns nicht unsere Freunde Matthias und Ines Elzinga mit ihrer Technik bei der Turnierverwaltung unterstützt! Wir konnten uns zudem über viele andere Freunde freuen, die uns als Kampfrichter oder Zuschauer unterstützten!

Bereits die Pandas zeigten an diesem Tag ihr bestes „Karate-Gesicht“ und beeindruckten Kampfrichter und Zuschauer mit fürchterlichen Kiais und zum Teil schon beachtlich sauberen Tsukis und Keris! Füchse und Tiger hatten dann jeweils ein etwas höheres Anforderungsprofil. Alle Kinder, die noch keine Gürtelprüfung abgelegt hatten, konnten stolz eine Siegerurkunde mit nach Hause nehmen – denn es sollte in diesen Gruppen keine Verlierer geben!

In den Gruppen ab 9. Kyu gab es bereits in den Kindergruppen zum Teil schon so spannende Kämpfe und Kata-Vorführungen, dass Hauptkampfrichter Thorsten Rabeneck ein dickes Lob an die Kinder los wurde: Es sei doch sehr beachtlich, dass die Knirpse (zum Teil gerade mal 6 Jahre alt), hier eigenständig und alleine Katas aufführten – und selbst, wenn sie einen Fehler in der Kata bemerkten, würden sie die Darbietung nicht abbrechen, sondern unbeirrt wieder ansetzen und die Kata zu Ende bringen.

Bei den Jugendlichen ab 14 Jahren und Erwachsenen dominierte Sören Lindloff aus Osnabrück das Geschehen in Kata und in Kumite: Mit präzisen und starken Techniken holte er sich verdient den Pokal in beiden Disziplinen, gefolgt von den Münsteranerinnen Linda Aumann und Franziska Haeusler.



In der Oberstufe ging natürlich kein Weg vorbei an unserem Alex, der in Kata und Kumite mit deutlichem Punktevorsprung gewann. Auf Platz zwei in beiden Disziplinen: der Münsteraner Tobias Trame und auch in dieser Gruppe konnte Linda Aumann sich platzieren und in beiden Disziplinen Bronze holen.

Besonders spannend sind auf den kleineren Wettkämpfen meist die Austragungen in der Disziplin Kata-Team, da die antretenden Dojos meist in letzter Minuten noch ganz spontan Teams zusammen stellen, die zum Teil noch nie miteinander eine Kata ausgeführt hatten. So war es auch beim Fuji San Cup. Dennoch konnten bei den Kindern die Teams bestehend aus Marc, Ole und Valentin sowie Precha, Florentina und Martin die ersten beiden Plätze sichern. Auf Platz drei kam das Team Osnabrück 2.

Ganz ähnlich sah es dann in der Oberstufe aus: Münster 1 (Alex, Linda und Tobias) auf Platz 1, Münster 2 (Natascha, Franzi, Johanna) auf Platz 2 und Osnabrück 1 auf Platz 3.

In diesem Jahr fiel der Medaillenspiegel also noch deutlich zu Gunsten der Karateschule Fuji San Münster aus. Dies ist neben dem Heimvorteil auch noch der Tatsache geschuldet, dass einige unserer Mitglieder bereits über Wettkampferfahrung verfügen, während die Starterinnen und Starter aus Osnabrück an diesem Tag ihr Wettkampfdebüt gaben. Also – nicht auf den Medaillen und Pokalen ausruhen, sondern fleißig weiter trainieren ... beim nächsten Vergleichskampf kann das Ergebnis schon ganz anders aussehen! ☺



Prüfungen

Prüfung beim Geburtstagslehrgang „1 Jahr Karateschule Fuji San Münster“ am 04.10.2014

Kyu-Prüfungen

zum 9. Kyu:

Peer Salow
Arvika Reuter
Rune Reuter
Mohammed Abubakr
Thierno Bata
Martin Gerliz
Pachtian Safi



Zum 8. Kyu:

Ole Gerdes
Valentin Bär
Mark Kilp
Precha Safi
Natascha Thoms
Florentina Mehmeti
Franziska Haeusler

Zum 6. Kyu:

Linda Aumann

Prüfung beim Lehrgang mit Sensei Thomas Schulze am 29.11.14:

Zum 8. Kyu:

Louis Focke

JKA-Cup in Bottrop am 08.11.2014

3. Platz Kata Einzel:
Torsten Uhlemann



1. Fuji San Cup am 15.11.2014

Kumite 6 – 13 Jahre, 9.- 6. Kyu

1. Florentina Mehmeti, Fuji San MS
2. Ole Gerdes, Fuji San MS
3. Timon Klein, Shogun OS

Kata 6 – 13 Jahre, 9.- 6. Kyu

1. Ole Gerdes, Fuji San MS
2. Precha Safi, Fuji San MS
3. Timon Klein, Shogun OS



Kumite ab 14 Jahre, 9. – 6. Kyu

1. Sören Lindloff, Shogun OS
2. Linda Aumann, Fuji San MS
3. Franziska Haeusler, Fuji San MS

Kata ab 14 Jahre, 9. – 6. Kyu

1. Sören Lindhoff, Shogun OS
2. Linda Aumann, Fuji San MS
3. Franziska Haeusler, Fuji San MS

Kumite ab 14 Jahre, 5. – 1. Kyu

1. Alexander Schmidt, Fuji San MS
2. Tobias Trame, Fuji San MS
3. Linda Aumann, Fuji San MS



Kata ab 14 Jahre, 5. – 1. Kyu

1. Alexander Schmidt, Fuji San MS
2. Tobias Trame, Fuji San MS
3. Linda Aumann, Fuji San MS

Kata Team 6 – 13 Jahre

1. Münster 1 (Ole, Valentin, Marc)
2. Münster 2 (Precha, Florentina, Martin)
3. Osnabrück 2

Kata Team ab 14 Jahre

1. Münster 1 (Alex, Tobias, Linda)
2. Münster 2 (Natascha, Johanna, Franzi)
3. Osnabrück 1

**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.

„Geburtstags-Lehrgang“ im Fuji San

Karate ■ Die Karateschule Fuji San Münster besteht seit exakt einem Jahr. Aus diesem Anlass wurde ein großer Geburtstagslehrgang mit zwei Trainern ausgerichtet: Dirk Müller (5. Dan Shotokan-Karate und 5. Dan Jiu Jiutsu) aus Willich sowie Landeskadertrainer Andreas Klein (4. Dan Shotokan Karate). Diese trainierten mit den Fuji-San-Mitgliedern sowie Gästen aus ganz NRW und Niedersachsen

zwei Tage lang Ausführung und Anwendung der Katas Tekki I-III. Ihr Lehrgangsdebüt gaben zahlreiche Kinder der Karateschule. Sie freuten sich über ihre erste Gürtelprüfung zum 9. Kyu. Herausragende Leistungen zeigten Marc Kilp, Ole Gedes, Valentin Bär, Precha Safi, Natascha Thoms, Franziska Haeusler und Florentina Mehmeti. Linda Aumann legte die Prüfung zum 6. Kyu ab.

WN, 09.10.2014

Karate-Erfolg für Fuji San Münster

Karate ■ Torsten Uhlemann von der Karateschule Fuji San Münster erkämpfte sich beim hochkarätig besetzten JKA-Cup in Bottrop den dritten Platz in der Disziplin Kata-Herren-Einzel. Im Finale setzte Uhlemann auf die Kata-Unsu-Disziplin, eine der anspruchsvollsten Wettkampfformen im Karate und konnte mit einer nahezu fehlerfreien Darbietung überzeugen – er



Torsten Uhlemann

belegte hinter Tobias Prüfert aus Magdeburg und Michael Gehre aus Kiel Platz drei.

WN, 11.11.2014

Münster stark beim Fuji-San-Cup

Karate ■ Mit rund 60 Teilnehmern war der 1. Fuji-San-Cup der Karateschule Fuji San Münster und des befreundeten Vereins Shogun Osnabrück ein Erfolg. Von 24 Platzierungen in den Disziplinen Kumite (Zweikampf), Kata (ein Kampf gegen imaginäre Gegner – eine Art Kampfkunst-Choreografie) konnten die Münsteraner beachtliche 18 für sich beanspruchen. Hier überzeugten vor allem die Kinder Ole Gerdes, Florentina Mehmeti und

Precha Safi. Die Einzeldisziplinen der Jugend ab 14 Jahre gewann Sören Lindhoff aus Osnabrück, der in Kata und Kumite jeweils vor Linda Aumann und Franziska Haeusler. In der Oberstufe gewann der Münsteraner Alexander Schmidt gefolgt von Tobias Trame und Linda Aumann. Bei den Teams freute sich Münster in der Kata ebenfalls über zwei erste und zwei zweite Plätze (Kindergruppe und Erwachsene). Osnabrück kam auf Platz drei.

WN, 18.11.2014



Hereinspaziert – aber die Schuhe müssen draußen bleiben!

Beim Betreten japanischer Häuser müssen die Schuhe draußen bleiben. Diese Regel gilt auch für Tempel, Badehäuser, Restaurants, Hotels und natürlich auch für Karate-Dojos. Man zieht die Schuhe im Genkan aus, das ist ein Vorraum, in dem man die Schuhe ordentlich aufstellt, so wie auf diesem Foto:



In Japan legt man viel Wert auf Ordnung. Grade wenn viele Menschen ihre Schuhe vor einem Haus oder einem Raum abstellen, müssen diese besonders ordentlich aufgestellt werden.

Unsere Karate-Kinder - Pandas, Füchse, Tiger – machen das auch schon sehr ordentlich und dafür möchten wir uns bedanken!

Bitte helft alle mit, dass es vor unserem Dojo auch weiterhin so schön aussieht. Achtet bitte auch darauf, dass auch Eure Geschwister, Eltern und Freunde ihre Schuhe so ordentlich aufstellen.

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 auch zukünftig auf diese beiden Umgangsformen.



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

