



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 6 (April 2015)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Termine	Seite 4
Trainingsplan	Seite 5
Neuer Kurs: Karate als Mental Balance Training	Seite 6
Neu: Karate Campus Aktion	Seite 7
Ausblick: Trainingslager im Fuji San mit Michael Jarchau	Seite 8
Ausblick: Sicher durch Münster – SV und Deeskalation im Fuji San ...	Seite 9
Wofür Du Deine Mitgliedsbeiträge zahlst	Seite 10
Deeskalationstraining mit Ralf Bongartz	Seite 11
Buchtipp: „Nutze Deine Angst“ von Ralf Bongartz	Seite 13
Lehrgangsbericht: Julian Chees in Münster	Seite 14
Der Finne im Fuji San – unser Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Seite 15
Dresden Takudai – legendäres Karate!	Seite 18
4. Frankfurter Randori	Seite 23
Aktionstag im Fuji San	Seite 25
SV und Ki-Energie im Fuji San	Seite 28
Selbstbehauptung am Weltfrauentag	Seite 29
Prüfungen	Seite 30
Presse	Seite 34
Tausend Tsukis und kein Ende – Rückblick auf 30 Jahre Karate	Seite 35
Wichtige Hinweise für das Kindertraining	Seite 41

Konichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

nach knapp eineinhalb Jahren Fuji San konnten wir unseren finnischen Karate-Ideengeber und DJKB-Instructor Risto Kiiskilä in unseren eigenen Räumen begrüßen! Besonders stolz war ich an dem Lehrgangswochenende auf unseren Karatenachwuchs, der im Alter von durchschnittlich 6 Jahren erstmals an einem Lehrgang teilnahm. Viele unserer Karate-Kinder legten dann auch direkt ihre erste Gürtelprüfung bei Risto ab. Weitere Einzelheiten hat Torsten für Euch ab Seite 15 zusammengefasst. Weitere Impressionen vom Training bei Risto gibt es dann ab Seite 23 (Frankfurter Randori).

Risto war ganz unbestritten das erste große Highlight im Fuji San! Torsten und ich hatten zudem aber auch noch die Gelegenheit, an einem wohl einmaligen Karate-Ereignis teilzunehmen, dem Takudai in Dresden. Was es damit auf sich hat und warum dies ein so spezielles Ereignis war, lest Ihr ab Seite 18!

Karate ist Kampfkunst und Selbstverteidigung – aber nicht jeder, der lernen möchte, sich zu verteidigen, möchte auch zwingend eine langjährige oder lebenslange Kampfkunst erlernen. Darum bieten wir regelmäßig auch Selbstverteidigungskurse an – unsere aktuellsten Events haben wir ab Seite 28 beschrieben und auch für den nächsten Kurs am 06.06. haben wir schon einige Anmeldungen vorliegen!

Besonders wichtig ist Torsten und mir aber auch die Vermittlung von Deeskalationsstrategien, um kritische Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen und ggf. zu vermeiden. Aus diesem Grund haben wir beide eine Fortbildung bei Deeskalationstrainer Ralf Bongartz begonnen, die Ende des Jahres mit dem Titel Fachpädagoge/Fachpädagogin für Konfliktkommunikation abschließen wird. Über unser erstes Seminar bei Ralf könnt Ihr ab Seite 11 lesen.

Ihr könnt Euch schon jetzt auf die nächsten Wochen und Monate freuen, denn da gibt es wieder Karate der Sonderklasse: Zunächst kommt Shihan Ochi zu uns nach Münster und gibt Ende April einen Lehrgang. Ich hoffe, dass alle erwachsenen Karateka am Lehrgang teilnehmen und auch möglichst viele ausgewählte Kinder uns begleiten werden! Ausrichter ist der Bushido Münster e. V.

Dann startet bereits am 13.04. unser neues Seminar Karate als Mental Balance Training. Wir haben schon zahlreiche Anmeldungen vorliegen. Vielleicht habt Ihr (als Karateeltern oder als Partner/innen unserer Karateka) auch Lust, noch dabei zu sein? Und natürlich darf der Hinweis auf unser Trainingslager am 12.04. im Fuji San nicht fehlen! Teilnehmen können alle kleinen und großen Karateka, die mindestens die Heian Shodan beherrschen!

Also, dann erst mal viel Spaß beim Lesen! Und man sieht sich im Dojo!
Oss, Andrea

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

Termine

Wann?	Was?	Wo?
03. – 05.04.2015	Osterlehrgang mit den Senseis Risto Kiiskilä, Herbert Perchthold und Emanuele Bisceglie	Gladbeck
12.04.2015	Trainingslager im Fuji San mit Sensei Michael Jarchau (6. Dan Shotokan-Karate und 1. Dan Judo) Vorbereitung auf die Wettkampfsaison! Teilnehmen können alle kleinen und großen Karateka ab 9. Kyu!	Fuji San
13.04.2015	Karate Do als Mental Balance Seminar – zehnteiliges Seminar	Fuji San
19.04.2015	Billerbecker Pokalturnier	Billerbeck
25.04.2015	Lehrgang mit Chief Instructor Shihan Hideo Ochi	Ludwig-Erhard-Schule, Münster
14. – 17.05.2015	Kata Special Course	Groß Umstadt
06.06.2015	Sicher durch Münster – Deeskalation und Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene	Fuji San
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

Achtung: Geänderte Trainingszeiten ab 13.04.2015 –
montags findet dann ab 19.30 Uhr ein Karate-Do Mental Balance Seminar
statt – Allgemeines Training darum schon ab 18.00 Uhr!

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						Wettkampf-/ Prüfungs- vorbereitung 14:00-15:30 Uhr	
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			Königstiger ab 8. Kyu (Gelbgurt) 17.00 - 18.00		Kata 17:00- 18:30 Oberstufe
18:00	Ab 13.04.2015: 18.00 – 19.30 Uhr Karate ab 14 J	Tiger 18:00-19:00 10-13 J	Kickboxen 18:00-19:00 ab 16 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			
19:30	NEU: Ab 13.04.2015: Karate Mental Balance 19:30-21:00 ab 14 J				Kickboxen 19:15-20:15 ab 16 J		
20:00							



Beginn: **Montag, 13.04.2015**, jeweils **19:30** Uhr

Kosten: 99,- €; Schüler/innen und Studenten/Studentinnen: 79,- €

Mitglieder der Karateschule Fuji San Münster: Preis auf Anfrage

- Karate-Training als Zen in der Bewegung
- Aktivierung der inneren Ki-Energie
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Gelassenheit für den Alltag
- phil. Grundlagen (Karate –Do)
- Einblicke in die Kultur Japans

mit: Andrea Haeusler (3. Dan)

Torsten Uhlemann (3. Dan)



Karateschule Fuji San Münster

Nienkamp 54 (im Hall of Sports)

48147 Münster



Folge uns auf
Facebook

Info: www.karateschule-muenster.de • Tel.: 0179-545 12 28

**FIT für Dein Studium
& FIT für die Zukunft!**

KARATE **CAMPUS Aktion**

Günstiger **Studententarif**
Keine Aufnahmegebühr !!

Studenten und Studentinnen ...
bis zu 5x Training in der Woche
bei erfahrenen Karatemeistern

... und wo?



Karateschule Fuji San Münster

Nienkamp 54 (im Hall of Sports)
48147 Münster



Folge uns auf
Facebook

Info: www.karateschule-muenster.de • Tel.: 0179-545 12 28

1. Trainingslager im Fuji San



Trainingslager in der Karateschule Fuji San Münster

Kata und Kumite, Wettkampf-Regeln, Kampfrichterschulung

Die Teilnahme ist möglich für alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die mindestens die Heian Shodan vom Ablauf her beherrschen

Trainer: Sensei Michael Jarchau, 6. Dan Shotokan-Karate, 1. Dan Judo



Sonntag, 12.04.2015

Beginn: 12.00 Uhr – bitte pünktlich sein!

Trainingszeiten fließend, d. h. alle trainieren gemeinsam
und wir machen Pausen bei Bedarf.

Bitte Essen und Getränke selber mitbringen.

Kleine Snacks und Wasser werden wir aber auch vor Ort haben.

Die Teilnahme ist für Mitglieder der Karateschule Fuji San Münster kostenlos.



Sicher durch Münster

Deeskalation und Selbstverteidigung
für Jugendliche und Erwachsene

Termin: 06.06.2015

Beginn: 14.15 Uhr

Kosten: 20 Euro pro Person (Familienpreis auf Anfrage)



Unsere schöne Stadt Münster ist mit Sicherheit im Bundesdurchschnitt sehr beschaulich.

Dennoch finden sich in der Kriminalstatistik für das Jahr 2014 offiziell 2162 Delikte im Bereich der Körperverletzung.

Die Zahl der Raubdelikte stieg auf 266 Fälle und es wurden rund 150 Sexualdelikte angezeigt.

All dies sind keine Zahlen, die uns generell beunruhigen sollten - dennoch ist jeder Einzelfall ein folgenschwerer Schicksalsschlag.

Aus diesem Grund liegt mir und den Trainerinnen und Trainern der Karateschule Fuji San Münster die Vorbeugung besonders am Herzen - immer wieder schulen wir darum Selbstbehauptung, Deeskalation sowie effektive Befreiungs- und Verteidigungstechniken.

Wofür Du Deine Mitgliedsbeiträge zahlst

Was Du glaubst, wofür Du Deine Mitgliedsbeiträge zahlst:

dafür, dass man Dir Schläge und Tritte beibringt.



Wofür Du tatsächlich Deine Mitgliedsbeiträge zahlst:

- für jemanden, der Dich inspiriert und unterstützt
- für einen Stress-Beseitiger
- für jemanden, der Deine inneren Kräfte weckt
- für jemanden, der Dich dazu bringt, an Dich zu glauben
- für jemanden, der Deinen Körper stählt
- für jemanden, der Dir mentale Stärke und emotionale Stabilität vermittelt
- zur Verbesserung Deiner Ausdauer und Beweglichkeit
- zur Förderung Deiner Koordination und Konzentration
- um jung zu bleiben
- um selbstbewusst heranzuwachsen
- um Deine physischen und psychischen Grenzen kennen zu lernen
- um Dich auszupowern
- für Gewichtsregulierung und Ausgeglichenheit
- für jemanden, der Dich Disziplin und Beständigkeit lehrt
- für jemanden, der Deine Fehler sieht und Dir hilft, sie zu beseitigen
- für jemanden, der Dich ermutigt Ziele zu setzen und sie zu erreichen
- zur Steigerung Deines Selbstbewusstseins
- für die Fähigkeit, Dich zu verteidigen
- für jemanden, der Dir Mut macht, durchzuhalten und nicht aufzugeben
- für Räume und eine ansprechende Atmosphäre für das Karatetraining
- für gut durchdachte Trainingskonzepte, die Dir die Kampfkunst nahe bringen
- für Trainerinnen und Trainer, die viele Jahre trainiert haben, um Dich zu unterrichten

Deeskalationstraining mit Ralf Bongartz

Schmiede das Eisen, solange es kalt ist

Seminar "Verhandeln in kritischen Situationen" mit Ralf Bongartz in Itzehoe

Auf Ralf Bongartz bin ich über eine TV-Sendung aufmerksam geworden: Ich habe ihn in einer Talk-Runde mit Günther Jauch im Anschluss an einen Tatort gesehen, bei dem es um einen Überfall in einer U-Bahn-Station ging.

<http://daserste.ndr.de/guentherjauch/rueckblick/jugendgewalt165.html>

Nach langem Suchen fand ich jetzt endlich ein Seminar zum Thema Deeskalation, das Ralf Bongartz leiten sollte: "Verhandeln in kritischen Situationen - Deeskalation durch Kommunikation und Körpersprache" hieß das Thema. Und das Seminar fand in Itzehoe statt, etwa 30 km nördlich von Hamburg in der Via Nova Akademie.

Torsten entschloss sich kurzer Hand auch zur Teilnahme am Seminar, so dass wir von den insgesamt 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern immerhin zwei Personen waren, die nicht hauptberuflich im pädagogischen oder therapeutischen Bereich arbeiten. Vor Beginn des Seminars sprach uns Ralf Bongartz dann auch recht interessiert an: "Seid Ihr die von der Karateschule?" Es stellte sich dann heraus, dass sein Interesse nicht nur unserem Exoten-Status geschuldet war, sondern nicht zuletzt auch der Tatsache, dass Ralf selber einige Jahre lang im Dojo Troisdorf trainiert hat! Da war das Eis natürlich sofort gebrochen und es war dann auch nicht verwunderlich, dass Begriffe wie Hara und Ki Bestandteil vieler Seminar-Sequenzen waren. Nochmal zurück zur eben erwähnten Metapher "Eis gebrochen" - Ralf Bongartz macht es wohl jedem Seminarteilnehmer leicht, schnell anzukommen und sich auf die Übungen, Methoden und Fragerunden einzulassen - durch seine offene, herzliche, unterhaltsame und absolut authentische Art entstehen keinerlei Berührungsängste. Durch seinen beruflichen Hintergrund (20 Jahre Tätigkeit bei der Polizei als Streife und bei der Kripo) sowie seine langjährige Seminartätigkeit ist seine fachliche Kompetenz vollumfänglich überzeugend. Seine pantomimischen und schauspielerischen Fähigkeiten veranschaulichen Emotionen und Situationen in Sekundenbruchteilen, so dass das Lernen einfach eine Freude ist!



Wir starteten mit Atemübungen, lernten das Hara kennen, dass wir wie eine Kugel, einen kleinen Ball empfinden sollten, der nicht prall mit Luft gefüllt ist, aber über eine "entspannte Festigkeit" verfügt. Ich glaube, so konnten sich auch die Teilnehmer/innen ohne Kampfkunsthintergrund gut vorstellen, wie sich unsere innere Mitte anfühlen sollte. Diese entspannte Festigkeit sollten wir dann möglichst in allen gespielten Stress-Situationen wieder aufrufen, was auch für mich nicht immer einfach war.

Neben den Karate-Elementen gab es noch Übungen mit Prinzipien aus dem Krav Maga und dem Wing Tsun, die aber allesamt auch für Nicht-Kampfkünstler umzusetzen waren. Da Ralf Bongartz auch eine langjährige Feldenkrais-Erfahrung hat, wurden auch Übungen aus diesem Bereich hinzu genommen.

In erster Linie ging es thematisch natürlich um die Reaktionen in Stress-Situationen. Nicht verwunderlich also, dass wir uns nicht immer nur mit Wattebäuschchen beworfen haben, sondern auch handfeste Pöbeleien gespielt wurden, in denen wir den Unterschied erleben konnten, was sich in uns verändert, je nachdem ob wir unserem Partner sagen "Ich find Dich gut" oder ihm entgegenschleudern "Ich find Dich scheiße!".

Wie kann man mit Menschen kommunizieren, die aufgebracht oder emotional erregt sind? Sehr schlecht bis gar nicht - denn: "Schmiede das Eisen, solange es kalt ist," so der Dozent. Bevor wir also über das eigentliche Problem oder Thema reden können, muss die Lage zunächst deeskaliert werden.

Wir lernten im Folgenden mögliche Deeskalatoren kennen, wie z. B. das Rausdrehen der eigenen Körperachse (Füße in T-Stellung), ruhige und nicht zu laute Stimme, Ich-Botschaften, das Spiegeln der Emotionen unseres Gegenübers und nicht zuletzt auch das Bewusstsein und bewusste Einsetzen unseres eigenen Status - wenn man den anderen "von oben herab" behandelt, fürchtet er im Regelfall einen Gesichtsverlust und kann die Situation dann meist nicht ohne weitere Eskalation verlassen.

Besonders interessant - vermutlich auch für die Pädagogen unter uns - war die KEB, die kontrolliert eskalierende Beharrlichkeit. Hier geht es darum, in Situationen angemessen zu reagieren und vor allem geringfügige Regelverstöße (Handynutzung im Unterricht trotz mehrfacher Ermahnung) nicht mit einer übertriebenen Reaktion zu ahnden. Dies alles bedarf allerdings - wir merkten es schon im Seminar - einer intensiven Übung. Aber auch Überreaktionen sind meist nicht irreversibel - meist lassen sie sich durch eine ganz einfache Maßnahme wieder gut machen: durch eine Entschuldigung beim Gegenüber!

Nicht immer verläuft ein Vorgehen in einer KEB wunschgemäß deeskalierend. Am Ende sollte dann für unser Gegenüber die Wahl stehen "Horror oder Happy End"? Hinter dieser sehr anschaulichen Formulierung stehen letztlich zwei Konsequenzen, zwischen denen der Aggressor die Wahl hat. Es geht also nicht mehr um eine Drohung oder Ankündigung: "Wenn Du nicht sofort...dann....!", sondern dem Gegenüber soll vordergründig mehr die Entscheidung überlassen werden, ob er die angekündigte Konsequenz tatsächlich möchte. Durch die Klarstellung "Du hast die Wahl!", kann z. B. der Schüler oder Jugendliche noch ohne einen Gesichtsverlust einlenken.

Dieses Kommunikationskonzept gehört zu den Methoden der so genannten neuen Autorität, bei denen zwar Wert auf Regeleinhaltenen gelegt wird, die Konsequenzen aber wertschätzender durchgesetzt werden, als nach der "alten Schule", also der Autorität, die wir vermutlich alle noch aus Kindertagen und aus der Schule kennen. Letztlich, so Ralf Bongartz, ist diese Art der Erziehung und Menschenführung nicht nur angenehmer für die Schülerinnen und Schüler, sondern auch für Lehrer oder andere Erziehungsberechtigte. Wie viele Pädagogen, die von Burn-Out bedroht sind, könnten hiervon profitieren!

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mich das zweitägige Seminar absolut überzeugt hat! Ich werde auf jeden Fall weitere Seminare zu diesem Thema besuchen.

Buchtipp: „Nutze Deine Angst“ von Ralf Bongartz



Wer sich für die Themen Deeskalation, Selbstverteidigung und Zivilcourage interessiert, dem möchte ich das Buch „Nutze Deine Angst“ von Ralf Bongartz empfehlen (Fischer-Verlag).

Mich persönlich hat das Buch von der ersten Seite an begeistert und überzeugt. Es zeigt die Möglichkeiten aber auch die Grenzen der Zivilcourage und bietet vernünftige und nachvollziehbare Lösungsansätze für verschiedene (Alltags)Situationen an.

Die Begriffe Hochstatus und Tiefstatus spielen hier eine große Rolle – wie kann ich in eine kritische Situation intervenieren, ohne dass der Täter das Gesicht verliert?

Sehr sympathisch schildert der Autor eigene Erlebnisse und lässt auch eignes Fehlverhalten nicht aus – auch die besten Anti-Gewalttrainer und Polizisten stehen zuweilen unter Stress!

Besonders wichtig finde ich, dass dieses Buch nicht die Absicht verfolgt, die Welt als besonders gefährlichen Ort darzustellen und die Leser ängstlich zurück zu lassen.

Dennoch ist es wichtig, stets auf seine innere Stimme zu hören und Straßenseite zu wechseln, wenn ein mulmiges Gefühl aufkommt.

Der Autor: Ralf Bongartz, geb. 1962 in Bonn

- Studium des Verwaltungsrechts (Kriminalistik, Kriminologie und Psychologie) in Köln
- 20-jährige Tätigkeit als Kriminalhauptkommissar (Sexualdelikte, Tötungsdelikte, Rechtsextremismus) bei der Polizei NRW
- 5-jährige Tätigkeit als Trainer beim Polizeifortbildungsinstitut Münster (Stress- und Konfliktbewältigung, Deeskalation, Posttraumatische Belastungen)
- nebenberufliches Studium der klassischen Pantomime; 13 Jahre Bühnenerfahrung, europaweit rund 600 Auftritte mit dem „Odoroka-Mime-Theater“ und Engagements an der Oper Bonn
- Theaterpädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (Anti-Gewalt-Trainings)
- 4-jähriges Studium der Feldenkrais-Methode (ganzheitliches Lernen und Bewusstsein) in Heidelberg
- seit 1995 Trainer für Konfliktmanagement und Körpersprache
- Dozent an der Universität Aachen für Konfliktmanagement, Körpersprache und Coaching von Führungskräften (Quelle: www.labor-k.de)

Lehrgang mit Sensei Julian Chees in Münster

Sonniger Charme bei eisigen Temperaturen

Der traditionelle Auftakt der Lehrgangssaison findet für viele Münsteraner wohl im Januar mit dem Lehrgang bei Julian Chees statt. Der stets gut gelaunte mehrfache Welt- und Europameister legt hier gerne den Schwerpunkt auf verschiedene Katas mit ihren Anwendungen. In diesem Jahr standen für die Oberstufe die Katas Gankaku und Ji'in auf dem Programm.

Dass die Gankaku erneut auf dem Plan stand, fand ich persönlich etwas verwunderlich, da wir diese Kata erst im November bei Sensei Thomas Schulze trainiert hatten. Hier war es ganz unbestritten aber sehr interessant, die unterschiedlichen Schwerpunkte der beiden Trainer zu beachten.

Die Ji'in gehört nicht zu den offiziellen JKA-Katas. Daher trainiert man sie auf Lehrgängen sehr selten. Ich persönlich finde die Kata sehr schön und grade die kleinen aber feinen Unterschiede zur Jion finde ich ganz reizvoll, da man sich hier sehr konzentrieren muss, um die Techniken nicht zu verwechseln. Leider hatte die Trainingsgruppe so viel mit dem Ablauf zu tun, dass wir am Ende nur eine kleine Anwendung üben konnte.

Das Training war wie üblich in beiden Gruppen überaus gut besucht und die Einheiten wären mit Sicherheit noch voller gewesen, hätte nicht ein am Morgen plötzlich einsetzender Schneefall einigen Karatekas die Anreise erschwert oder unmöglich gemacht.



Unser erstes Highlight des Jahres

Der Finne im FUJI SAN

Lehrgang mit DJKB-Instructor Risto Kiiskilä – Bericht von Torsten

Am 27. und 28. Februar 2015 war es endlich soweit: DJKB-Instructor Risto Kiiskilä kam in die Karateschule FUJI SAN Münster. Beinahe anderthalb Jahre nach Gründung unserer Karateschule folgte der Sensei, der Andreas' und mein Karate wie kein anderer geprägt hat (und nach wie vor prägt!), unserem Ruf und kam für einen Wochenendlehrgang nach Münster. Zahlreiche Karatefreunde aus Dojos in Münster, Osnabrück, Steinfurt, Gladbeck, Bottrop, Troisdorf und Göttingen sorgten für gut gefüllte Trainingseinheiten und eine tolle Stimmung.



Risto mit uns und Liane und Alex von der Hall of Sports

Am Freitagabend starteten wir mit einer allgemeinen Einheiten vom Weißgurt bis zum Dan-Träger. Getreu seinem Motto, zum Aufwärmen nur Übungen zu absolvieren, die den Bewegungsmustern im Karate dienen, starteten wir mit "Mäusefüßchen" und Beine überkreuzen. Kurz und knackig den Körper auf Betriebstemperatur gebracht, ging es danach auch direkt mit dem Techniktraining los. Aus Shizentai heraus zurück mit Age Uke, dann Gyaku Tsuki und zum Abschluss mit dem Schließen der Hüfte das hintere Bein wieder in Shizentai mit Choku Tsuki. Besonderes Augenmerk lag, wie stets bei Risto Sensei, auf Hüfte und Ellenbogen.

Sehr anschaulich und für mich auch sehr nachdrücklich und "einschlägig", demonstrierte der Sensei dann, wie das Ganze aussehen sollte. Im weiteren Verlauf der Trainingseinheit beschäftigten wir dann mit verschiedenen Gyaku Tsuki-Varianten: der direkte Gyaku Tsuki, so wie wir ihn aus der Grundschule und den Kihon Kumite-Varianten kennen; der indirekte oder lange Gyaku Tsuki aus Suri Ashi und großer Distanzüberbrückung und der überlaufene Gyaku

Tsuki. Risto Sensei legte großen Wert darauf, dass sich im freien Kampf, egal, ob im Shiai oder in einer Selbstverteidigungssituation, die dynamischen Gyaku Tsuki-Varianten von der Grundsulform unterscheiden. So müsse der direkte oder Konter-Gyaku Tsuki noch vor dem Aufsetzen des vorderen Fußes treffen.

Die Dynamik kommt aus der Streckung des hinteren Beins und der Hüfte. Beim langen oder indirekten Gyaku Tsuki hingegen, trifft der Tsuki bei der Landung mit dem Fallen der Hüfte. Dadurch wird die gesamte Dynamik der Bewegung und die kinetische Energie des Körpers übertragen. Der überlaufene Gyaku Tsuki muss ausgeführt werden, wenn die Hüfte noch im Steigen ist. Bei der Landung müssen durch die Gegenbewegung der Schulter die Arme bereits wieder in Kamae-Haltung sein.



Konzentrierte Arbeit mit dem Meister

Diese doch recht komplexen Bewegungsaufgaben stellten uns vor große Herausforderungen. Doch Risto hatte für uns, wie üblich, zahlreiche kleine Hilfestellungen, die uns die "Lösung" der Aufgaben erleichtern sollten. Neben solchen Risto-Klassikern wie "die Hüfte ist im Oberschenkel" oder "Uuu-wä", empfahl uns der Sensei, mit unserem Körper zu reden: "Ihr müsst Eurem Körper sagen, was er tun soll. Dann macht der das auch."

Gemäß dieser Anweisung sprachen wir also alle mit unserer Schulter, um den überlaufenen Gyaku Tsuki zu erlernen: "runter - vor - zurück" lauteten die Kommandos für die Schulter. Und siehe da, es klappte - naja, hin und wieder und äußerst selten zur Zufriedenheit des Senseis. Aber, wir alle hatten wieder einmal eine hilfreiche und lehrreiche Lektion für unser Training erhalten: **Sprich mit Deinem Körper, und er tut, was Du ihm sagst!** (Also, gelegentlich. Ansatzweise. Nicht unbedingt aufs Wort gehorchend.)

Am Samstag wurde dann die Unterstufe vom Sensei an die Grundlagen von "Belasten und Benutzen" herangeführt: das hintere Bein schnell unter den Schwerpunkt ziehen, dieses mit dem gesamten Körpergewicht belasten und abspringen (benutzen). "Belasten und benutzen" - nicht nur DIE Basis für alle Bewegungen im Jiyu Ippon und Jiyu Kumite, sondern letztlich für ALLE Körperbewegungen im Karate.



Belasten und benutzen unter den strengen Augen des Meisters

Die Oberstufe befasste sich dann mit der Hokkyokuko. Diese von Sensei Risto Kiiskilä entwickelte Kata, beinhaltet die wichtigsten Bewegungsmuster für Halbfreikampf und Freikampf. In klassischer Karatetradition dient die Hokkyokuko dazu, die dynamischen Bewegungsmuster fürs Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite zu vermitteln. Neben der Schulung einzelner Techniken, werden vor allem auch komplexe Körperverschiebungen und deren taktischer Einsatz im Kampf trainiert.



Hokkyokuko



Dresden-Takudai – Training bei Karate-Legenden!



Zwischen Torsten und mir: Shihan Asano, Shihan Nagai, Shihan Naka (v. l. n. r.)

Die Ausschreibung war tatsächlich vielversprechend: Ein Lehrgang für Freunde des traditionellen Shotokan-Karate mit 5 Instructoren, die mit Fug und Recht als wahre Karate-Legenden bezeichnet werden können:

- Hanshi Shiro Asano, 9. Dan und Chief Instructor SKIEF, SKI-GB;
- unser verehrter Shihan Hideo Ochi, 8. Dan, Chief Instructor Deutschland JKA und Chief Instructor Europe;
- Shihan Akio Nagai, 8. Dan, Chief Instructor SKIF Deutschland,
- Shihan Tatsuya Naka, 7. Dan, JKA Manager Tokio Japan und
- Shihan Manabu Murakami, 7. Dan SKIF International

Anlass für den Lehrgang war das 85. Jubiläum des Shotokan Takudai Karate Clubs in Tokio und bei den Instructoren handelt es sich um weltweit bekannte Shotokan Karatemeister der JKA und des SKI, allesamt Absolventen der berühmten Takushoku Universität in Japan. Ein Lehrgang für JKA- und SKI-Karateka? Das hatten zumindest Torsten und ich bisher noch nicht erlebt und das machte natürlich neugierig! Letztlich kann zusammengefasst werden, dass es ein so harmonisches Nebeneinander beider Verbände gab, dass man die Karateka kaum je dem einen oder dem anderen Verband zuordnen konnte.

Nach einer schönen Stippvisite in der Altstadt Dresdens checkten wir im sehr guten Hotel Smetana ein, nur rund 350 m von der Sporthalle entfernt, in der wir die nächsten Tage schwitzen sollten.

In der Halle erwarteten uns zahlreiche Karatefreunde – es war wirklich erstaunlich, wer dem Ruf des Ausrichters gefolgt war und wir freuten uns natürlich ganz besonders, dass ein Großteil unserer inzwischen schon sehr umfangreichen Karatefamilie mit von der Partie war.

Die Anmeldezahlen waren insgesamt so enorm, dass die Trainings parallel in zwei Hallen stattfanden und allein in unserer Halle standen bereits am Freitagabend rund 240 Trainierende vom Anfänger bis zum hohen Danträger.

Nach einem gemeinsamen Warmup trainierte die gesamte Gruppe zunächst unter der Anleitung von Hanshi Asano. Der 75-jährige Karatemeister verlangte mir den höchsten Respekt ab – die unzähligen Jahre intensiven Karatetrainings waren im deutlich anzusehen. Und dennoch leitete er uns durch anspruchsvolle Gohon-Kumite-Sequenzen, korrigierte unermüdlich und motivierte durch seine ruhige und kompetente Ausstrahlung. Man muss sich das mal vorstellen – dieser Mann war vor über 50 Jahren (in den Jahren 1957 und 1958) All Japan Universities Champion! Er hatte zunächst in Deutschland und im britischen Liverpool unterrichtet, bevor er sich schließlich im Jahr 1968 in Nottingham niederließ.



Murakami Sensei mit mir und Torsten

Anschließend übernahm Murakami Sensei die gesamte Gruppe – der sympatische Japaner ist nur knapp zwei Jahre älter als Torsten und ich und doch schon ein richtungsweisender Instructor des SKI! Wir trainierten zunächst alle Heian Katas. Anschließend wurde die Gruppe geteilt und die Dan-Träger blieben bei Murakami Sensei, während die Farbgurte von Nagai Sensei unterrichtet wurden.

Wir starteten mit einigen Sequenzen Bassai Dai, bei der uns der Sensei auf zahlreiche Besonderheiten hinwies. So sollen wir z. B. bei der Wendung aus dem Manji Uke in den Gedan Barai darauf achten, den Körper nicht zu rotieren, sondern zu „schneiden“. Der sympathische Instructor veranschaulichte dies eindrucksvoll anhand eines kleinen Handtuchs.

Es folgte eine Kihon-Kombination aus verschiedenen Empi-Variationen und Shuto- bzw. Haito-Uchi – hier hatten einige von uns schon kleine Koordinationsprobleme, woraufhin der Sensei den Vergleich zur Gojushoho Sho zog. Die Empi Varianten übten wir dann am Partner und Torsten und ich hatten hier einen Riesenspaß!

Zum Abschluss ließ uns der Sensei eine Übung, in der zwei verschiedene Formen des Uraken verdeutlicht werden sollten: einmal wie eine Peitsche geschnappt und einmal durchgezogen und wie ein Rammbock in den Körper des Angreifers gestoßen. Diese Übung erinnerte an die Yahara Schule und Kombinationen wie diese hätte ich gut und gerne noch eine Stunde weiter am Partner trainieren können.

Zum Abschluss gab es einige Runden Randori mit verschiedenen Vorgaben: zunächst nur mit dem linken Arm angreifen, dann nur mit dem rechten, dann mit beiden Armen (aber ohne Fußtechniken) und dann freies Randori.

Den ersten Abend verbrachten wir nach einer kurzen Entspannung in der hoteleigenen Sauna bei einem erstklassigen Italiener unweit des Hotels. Hier stimmte einfach alles – das Essen war erstklassig und preislich im Rahmen, das Ambiente war gemütlich und der Service spitzenmäßig – alles zusammen so vortrefflich, dass wir auch am zweiten Abend hier einkehren sollten.



Ein super Hotel in Dresden! Wirklich empfehlenswert!

Der zweite Trainingstag begann mit Training bei Nagai Sensei mit verschiedenen – zum Teil sehr kniffligen - Kihon Kombinationen. Dann übernahm Naka Sensei das Training. Der Sensei überwältigt mich immer wieder mit seiner perfekten Körperbeherrschung und seinen exakten Bewegungen! Zu Beginn erklärte er zwei unterschiedliche Prinzipien der Hüftrotation: Bei der ersten „rastet“ die Hüfte sofort ein, bei der anderen schnellst sie zurück.

Zunächst gab es die – ich nenn sie mal „klassischen“ – Naka-Tsukis im Shizen-Tai, in der die beiden Hüft-Varianten vorkommen: Start mit Tate Shuto Uke nach vorne, erster Tsuki diagonal zur einen Seite, dann diagonal zur anderen, zum Abschluss Tsuki nach vorne. Diese Übung wurde wieder ausgebaut, so dass die beiden ersten Tsukis nur so daher flogen, also eine

peitschende Bewegung machen und der letzte Tsuki „steht“. Das erinnerte ja auch wieder an die letzte Übung am Vortag bei Murakami Sensei, die wir mit den Uraken als Partner Übungen durchführten und eine Variante des Uraken einfach in den Partner „rein gerammt“ wurde.

Wir erweiterten die Übung noch auf Tsuki diagonal, Uraken mit demselben Arm in die andere Richtung, gefolgt von diagonalem Tsuki und Tsuki nach vorne. Durch den Uraken bekam die Kombination noch mehr Dynamik! All das führten wir dann auch noch mit einer Körperdrehung auf der Stelle durch. Der Sensei wies darauf hin, dass wir auf keinen Fall den Begriff „Drehung“ als „Rotation“ deuten sollten – der Körper soll eben nicht auf der Körpermitte rotieren, sondern auf einer der anderen Längsachsen, die etwa durch unsere Schultern verlaufen, drehen. Das stimmte dann wieder mit der Beschreibung von Murakami Sensei überein, der uns ja das Drehen oder Schneiden des Körpers genauso auch an dem Handtuch verdeutlicht hatte. Eine Zusammenfassung der gesamten Stunde gab es dann anhand einiger Heian Shodan Varianten. Hui, das war ganz schön kompliziert, da der Sensei die Kata schon stark „ausgebaut“ und um zahlreiche Techniken und Drehungen erweitert hatte. Zunächst einmal galt es, sich auf diese ganz neuen Abläufe zu konzentrieren. Und irgendwann fiel einem dann immer mal wieder ein: hm, da war doch was mit der Hüfte...und der Drehung....Das Ganze sollte also besser in Ruhe nochmal zu Hause vertieft werden.

Viele der Hinweise Naka Senseis erinnerten an Risto Sensei, so auch die Erklärung, dass es verschiedene Gyaku-Tsukis gibt: einer trifft, wenn der Fuß absetzt (kurze Distanz), wenn wir längere Distanzen überbrücken wollen, müssen wir erst den Körper vorwärtsbewegen, dann treffen. Zum Abschluss gab es noch eine (Bunkai)Übung aus der Heian Sandan, einen Block mit dem Ellenbogen nebst Folgetechniken.



Am Nachmittag hatten wir dann rund zwei Stunden lang das Vergnügen mit unserem „Chef“, Ochi Sensei! Da waren natürlich alle DJKB-Karateka in ihrem Element, die Übungen waren grundsätzlich jedem bekannt, der regelmäßig bei Shihan Ochi trainiert.

Dennoch gab es auch hier kleine Abweichungen, die schon ausreichten, um bei uns Körper und Geist auf Trab zu halten! Torsten und ich waren uns einig: Shihan Ochi war in Dresden in Bestform – das Training war klasse und der Shihan sah einfach alles, auch in der hintersten Ecke der Halle!

Zudem war er bestens gelaunt, was dazu führte, dass er mit liebevoll ausgeteilten Kopfnüssen nicht sparsam war! Torsten und ich gaben in der sehr fordernden Einheit, bei der zuweilen der Eindruck entstand, wir befänden uns auf einer Danvorbereitung oder –prüfung, alles und schlurften dann schließlich erschöpft ins Hotel und in die Sauna!

Am dritten Trainingstag hatten wir noch einmal mit Naka Sensei die Ehre! Der Sensei überraschte uns mit technischen Feinheiten: So sollten wir z. B. im Shizentai die Fußspitzen nicht leicht eindrehen, wie es vermutlich die meisten von uns gelernt haben, sondern bei schulterbreitem Stand leicht nach außen zeigen lassen. So bekämen wir mehr Stabilität. Dies wurde dann anhand von „Freiwilligen“ aus den Trainingsreihen veranschaulicht. Wir sollten auch immer an die Kraftlinie unserer Techniken denken – wenn wir mit Tsuki im Zenkutsu Dachi vorgehen sollten wir uns z. B. ein Kraft-Dreieck vorstellen, bei dem in einer Spitze des Dreiecks unsere Faust steht. Durch einige komplexe Kihon-Übungen mit Drehungen und Beinwechseln brachte er selbst eingefleischte „Naka-Fans“ mächtig ins Schwitzen!

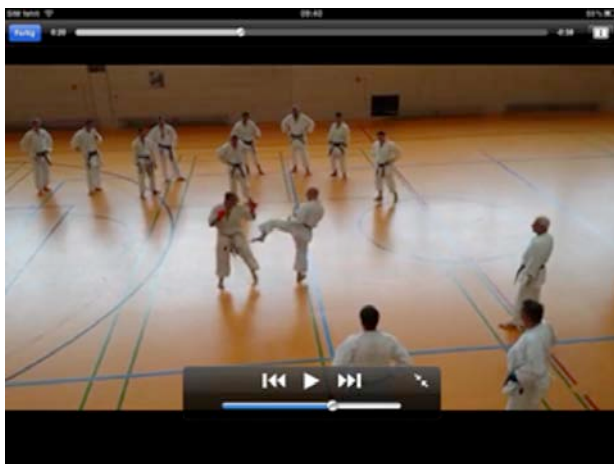
Anhand der Kata Tekki Shodan übten wir dann, mehrere Techniken hintereinander auszuführen, ohne zwischen den Techniken zu stoppen – also mit fließenden Übergängen – viele, viele Male hintereinander! Erschöpft, ernüchtert aber auch sehr glücklich über den wundervollen Lehrgang traten wir dann den Heimweg an. Jetzt gilt es erst einmal, die vielen Eindrücke im eigenen Dojo zu vertiefen und weiterzugeben.



Diese schöne Treppe in der Dresdner Altstadt symbolisiert es sehr schön: Auch als Schwarzgurt hat man häufig das Gefühl, wieder ganz unten am Fuße einer Treppe zu stehen und noch ganze Etagen vor sich zu haben! Die Trainer bei dem Wochenendlehrgang in Dresden haben in mir dieses Gefühl wieder sehr bewusst werden lassen!

4. Frankfurter Randori

Am 14. März veranstaltete das Karate Dojo Ippon Frankfurt bereits zum vierten Mal den Kumite Workshop „Frankfurter Randori“. Erneut luden die beiden Senseis und Kumite-Experten Risto Kiiskilä und Giovanni Macchitella zum fröhlichen Hauen und Treten ein. Wie auch bei den vergangenen drei Veranstaltungen reisten zahlreiche Karateka aus Frankfurt und Umgebung, aber auch aus dem Saarland, Düsseldorf, Gladbeck, Münster etc. an. Aufgrund der Vorbereitung auf die JKA-Europameisterschaften in Prag fehlten jedoch einige „Stammteilnehmer“ des Lehrgangs. Trotzdem versprachen die angereisten Teilnehmer ein Training auf sehr hohem Niveau.



Leider fiel das separate Unterstufentraining aus, da nicht genug Karateka vom 7. bis 4. Kyu angereist waren. Die unentwegten Grün- und Violettgurte wurden dann in die Oberstufe integriert.

In der Oberstufe leitete zunächst Giovanni das Training. Schweißtreibendes Aufwärmen bei ihm war ich ja schon von den ersten drei Randori-Lehrgängen gewohnt. Und so legte er auch diesmal los: Diverse Bahnen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen bis hin zu Sprinteinlagen ließ er uns absolvieren,

14. März 2015
4. FRANKFURTER RANDORI



RISTO KIISKILÄ
6. DAN
VICE-WELTMEISTER KUMITE



GIOVANNI MACCHITELLA
3. DAN
VICE-EUROPEAMEISTER KUMITE

Trainingszeiten:

10:00 – 11:30 Uhr
Unterstufe ab 7. KYU – Risto

11:30 – 13:00 Uhr
Oberstufe ab 3. KYU – DAN Giovanni

13:00 – 14:30 Uhr
Unterstufe ab 7. KYU – Giovanni

14:30 – 16:00 Uhr
Oberstufe ab 3. KYU – DAN – Risto

16:30 – 17:30 Uhr
PowerPack für alle – Giovanni

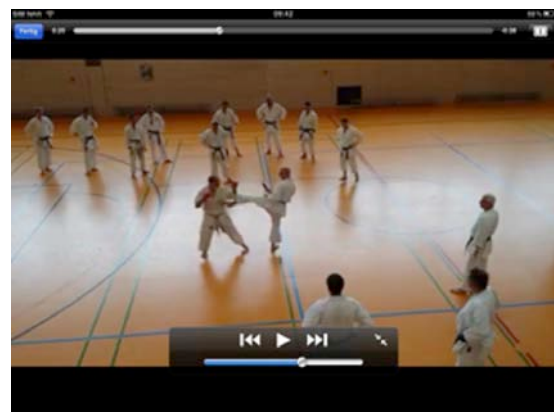
FAUSTSCHÜTZER MITBRINGEN!

AUSRICHTER:
KD IPPON Frankfurt e.V.
ORT:
Grundschiele Riedberg
Zur Kolbacher Höhe 15
60599 Frankfurt a.M.
HAFTUNG:
Der Ausrichter übernimmt
keine Haftung

LEHRGANGSGEBÜHR:
Erwachsene 20 EUR
ÜBERSICHTUNG
im Dojo möglich
INFO:
0172-57 62 998 Risto
0163-73 83 634 Birgit

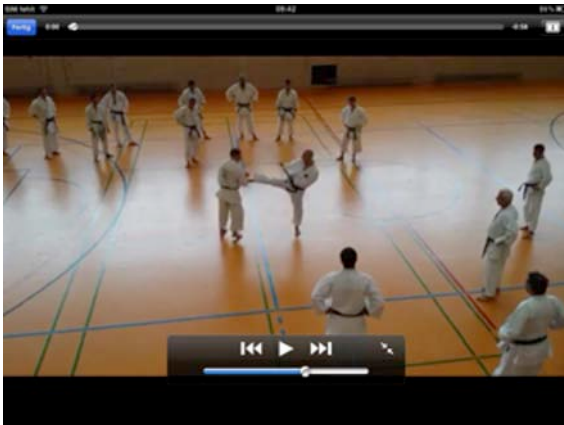


bevor wir mit dem eigentlichen Kumitetraining begannen. Nach dem Aufwärmen hieß es „Faustschützer an und Hajime“! Als erstes beschäftigten wir uns mit Suri Ashi und Kizami Tsuki. Besonderes Augenmerk sollten wir dabei auf den korrekten Einsatz von Hüfte und Ellenbogen legen. Nach einer kurzen Runde freien Randoris, übten wir dann Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki mit dem gleichen Fokus. Zwischen den einzelnen Technikübungen gab es immer wieder kurze Randori-Runden mit wechselnden Partnern, in denen wir insbesondere das gerade Geübte anwenden sollten.



Nachdem wir uns in der ersten Stunde hauptsächlich mit Fausttechniken befasst hatten, hatte sich Giovanni für die zweite

Hälfte der Einheit etwas ganz Besonderes vorgenommen: Mae Tobi Geri und Mawashi Tobi Geri. Bei beiden Sprungtritten sollten wir jedoch nicht besonders hoch springen und dann treten, sondern durch Kiri Kaeshi den Sprungtritt einleiten und dabei mit möglichst viel Druck nach vorn arbeiten.

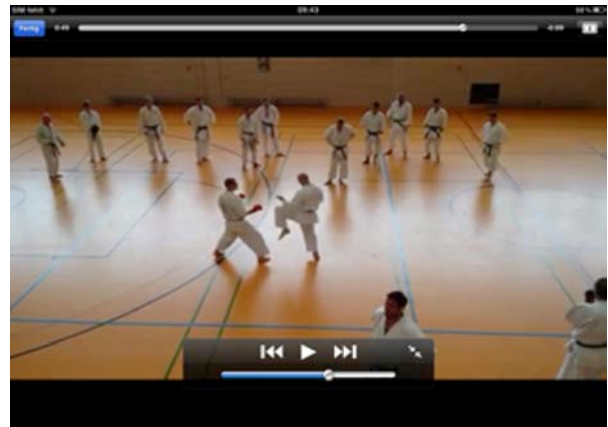


Der Tritt mit dem hinteren Bein sollte dabei nicht erst nach dem Kiri Kaeshi ausgeführt werden, sondern direkt unmittelbar aus dem Kiri Kaeshi heraus sollte der Hüfteinsatz genutzt werden, um Kraft und Druck in den Tritt zu bekommen. Eindrucksvoll demonstrierte Giovanni uns, wie man mit dieser Ausführung der Techniken, mit Keris auf kurzer Distanz überraschend und kraftvoll Treffer landen kann.

Zum Abschluss trainierte der Sensei mit uns noch eine Tai Sabaki Variante mit direktem Gyaku Tsuki aus der Ausweichbewegung und einem zweiten, blitzschnellen Gyaku Tsuki beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition.

Nach einer kleinen Pause ging es dann mit der Einheit bei Sensei Risto Kiiskilä weiter. Bei ihm standen die verschiedenen Arten des Gyaku Tsuki auf dem Programm. Zunächst trainierten wir den direkten Gyaku Tsuki als Konter nach einer Blocktechnik, wie es im Jiyu Ippon Kumite verlangt ist. Zurückgleiten, Gewicht verlagern, abdrücken und den Gyaku Tsuki ins Ziel bringen, bevor der vordere Fuß

aufsetzt. Dann gingen wir dazu über, den indirekten Gyaku Tsuki oder Gyaku Tsuki aus großer Distanz zu üben: mit Suri Ashi vor, vom Standbein abdrücken und beim Fallen der Hüfte treffen. Beide Varianten des Gyaku Tsuki trainierten wir ausgiebig mit Partner und gaben dabei unser Bestes, die Belastbarkeit der Bauchmuskeln unseres jeweiligen Gegenübers zu testen.



Eine besonders schöne Übung war, dass der eine Partner mit Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki angriff, der Verteidiger zurückglitt; der Angreifer nach dem Gyaku Tsuki selbst wieder leicht aus der Distanz heraus glitt, der Verteidiger diese Distanz wiederum ausglich und in dem Moment der Angreifer sofort mit Gyaku Tsuki vorpreschte und erneut angriff.

Die letzte Einheit des Tages war dann Zirkeltraining à la Giovanni: Kraft- und Konditionstraining an verschiedenen Stationen, genannt Power Pack.

Insgesamt wieder ein sehr lohnenswerter und vor allem lehrreicher Workshop! Danke Risto und Giovanni
Ich freue mich schon auf die 5. Auflage im September! Oss!



Aktionstag im Fuji San am 21.03.2015

Am Samstag, den 21.03.2015, veranstalteten wir wieder einen Aktionstag, zu dem sich zahlreiche große und kleine Karate-Begeisterte einfanden. Es war ein rundum gelungener Tag mit tollen Trainings. Erstmals haben diesmal auch die Eltern mit ihren Kindern trainieren können. Viele der Eltern kamen auch auf den Geschmack und haben sich für unser Mental-Balance-Seminar angemeldet! Zahlreiche Karatekinder hatten auch Freunde mitgebracht und trainierten mit diesen gemeinsam in den regulären Gruppen.



Unsere Kindertrainerin Tamara liest den Kleinsten eine Selbstbehauptungsgeschichte vor.





Torsten bringt die Gruppen auf Trab!



Junior Noan zeigt eindrucksvolle Keris!



Begeisterte Eltern machen gleich mit!



Kata-Demo unserer Großen!

Selbstverteidigung und Ki-Energie

Am Samstag, den 07.02.2015, veranstalteten wir wieder einen Selbstverteidigungsworkshop im Fuji San. Ursprünglich war dieser Termin als Auffrischungs- und Ergänzungs-Termin zum Kurs aus Oktober 2014 gedacht, da sich viele der damaligen Teilnehmer/innen wünschten, die dort gelernten Themen zu vertiefen. Leider waren diese Damen und Herren aus verschiedenen Gründen aber fast ausnahmslos an dem neuen Termin verhindert, so dass wir eine fast vollständig neue Gruppe blickten.

Bereits im Vorfeld hatte mir eine Frau mitgeteilt, dass sie diesen Kurs vor dem Hintergrund machen möchte, weil sie in Kürze für drei Wochen alleine nach Marokko reisen würde. Ich konnte mich daher im Vorfeld bereits auf dieses spezielle Thema vorbereiten und einige gezielte Tipps geben.

Eine weitere Frau teilte bei der Vorstellungsrunde mit, dass sie vor Kurzem hinterrücks überfallen wurde und den Angreifer durch einen spontanen Faustschlag loswerden konnte. Hier konnten wir gleich anknüpfen und effektive Schlag- und Tritttechniken an den Schlagkissen üben lassen.

Ein Teil des Workshops bestand wieder aus dem Bereich der Ki-Energie: Hier vermittelte Torsten eindrucksvoll, wie wir verborgene Kräfte durch unsere Vorstellungskraft und gezielte Atemtechniken mobilisieren können.



Selbstverständlich übten wir auch wieder Befreiungstechniken aus verschiedenen Griffen und Umklammerungen. Dies war offenbar für einige Frauen in diesem Kurs diesmal besonders wichtig, da sie ja konkrete Absichten vor (Marokko-Reise, Bali-Aufenthalt) bzw. Erlebnisse hinter sich hatten.

Auch zur Förderung der Selbstbehauptung gab es wieder zahlreiche Übungen und am Ende des vierstündigen Seminars fügten wir Selbstbehauptung, Ki-Energie und Schlagkraft zusammen: Wer wollte, konnte sich einem kleinen Bruchtest unterziehen. Fast alle Teilnehmerinnen schlugen hier zu und nahmen ihr halbiertes oder gedritteltes Brett als Andenken mit nach Hause.

We Will Rock You - Selbstbehauptung am Weltfrauentag

Einen zweiten Kurs zu den Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gab es am 08.03.2015 anlässlich des Weltfrauentages. Nachdem – wie auch schon in 2014 – für diesen Tag besonders schönes Wetter vorausgesagt war, fürchtete ich, alleine in der Halle zu stehen.

Aber weit gefehlt: 16 Frauen folgten dennoch meiner Einladung und fanden sich zum Training ein – darunter einige „Wiederholungstäterinnen“ aber auch zahlreiche Frauen, die bisher mit diesem Thema noch gar keine Berührung hatten. Da diesmal auch eine Frau aus meiner Ausbildung zur Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung des Landessportbundes NRW dabei war, war mein Anspruch an mich selbst als Trainerin natürlich besonders hoch, denn ich wollte ja einen guten Eindruck hinterlassen ☺



Wir trainierten Nähe/Distanz-Übungen und zahlreiche Elemente der Stimmschulung und da ja Weltfrauentag war, konnte ich es mir nicht verkneifen, auch das Kapitäninnen-Spiel spielen zu lassen, bei dem jede der Frauen einmal die Kapitänin eines fiktiven Schiffs sein darf, auf dem die anderen wahl- bzw. kommandoweise das Deck schrubben, die Segel setzen oder ihr Essen fassen.

Aber es gab nicht nur lustige Übungen, sondern auch reichlich „Kopfkino“, z. B. mit der Verfolgerübung, die mit dieser Gruppe besonders lebendig wirkte!

Zum Abschluss gab es natürlich auch zahlreiche handfeste SV-Techniken! Wir übten die Befreiung aus verschiedenen Griffen und Umklammerungen und natürlich gab es auch einen kleinen Exkurs in das Notwehrrecht.

Alle Teilnehmerinnen verabschiedeten sich gut gelaunt und nicht wenige beteuerten: „Das sollte man öfter machen!“ Nun – herzlich gerne! Die nächsten Kurse sind schon in Planung!

Prüfungen

Prüfung am 20.12.2014 im Fuji San

zum 9. Kyu:

Pia Thoms

zum 8. Kyu:

Maxim Focke

Henry Focke

Lea Rosenkranz

zum 1. Kyu:

Alexander Schmidt



Die stolzen Prüflinge Pia, Lea und Alex

Prüfung am 20.01.2015 (Karate-AG Dreifaltigkeitsschule)

zum 9. Kyu:

Nick Bungenstock

Justus Rudel

Johanna Nierhaus

Luise Tenbosch

Jakob Tombrock

Severin Bohn

Silas Pollert



Prüfung am 28.02.2015 (beim Lehrgang mit Risto Kiiskilä)

zum 9. Kyu:

Clara Zentgraf

Moritz Schmitte

Noan Vernschraegen

Jacqueline Bohle

Maurice Ackemeier

Leonie Ackemeier

Julia Kaleschke

Emely Beckedahl

Dennis Smirnov





Zum 8. Kyu:
Silke Härtner
Sandra Merhaji

Zum 7. Kyu:
Kolja Wolanska

Zum 6. Kyu:
Friedrich Focke

Prüfung am 20.03.2015 im Fuji San

zum 9. Kyu:
Mark Styler
Laurenz von Thünen
Julius Vornhecke
Finn Hörmeyer
Anna Sophie Bergmann
Juliane Drop
Marie Scheidemann
Milo Brüggemann
Lion Stieffermann
Justin Finke
Alexander Streck
Nico Vogelsang





Die ersten Gürtel für die Jüngsten

Es wurde sehr eng im Dojo der Karateschule Fuji San Münster: Mit dem Finnen Risto Kiiskilä (6. Dan/r.) hatte sich einer der bedeutendsten Jugendtrainer des deutschen Verbandes angesagt – und mehr als 60 Karateka aus ganz NRW wollten den Lehrgang nicht verpassen, darunter auch der zum Teil noch recht junge Nachwuchs der Karateschule. Die Kleinsten sind gerade mal sechs Jahre alt. Sie legten beim strengen Meister ihre erste Gürtel-Prüfung ab.

WN, 13.03.2015

Tausend Tsukis und kein Ende – 30 Jahre Karate

Es war Ende 1984, als ich mit ein paar Freundinnen und Freunden zusammen saß und einer von uns, Friedrich Rölfig, den Anfang 1985 beginnenden Karate-Anfängerkurs zur Sprache brachte. Spontan und vom Gruppenzwang unterstützt beschlossen wir, mit der kompletten Clique daran teilzunehmen!



Brachte mir im Karate das Laufen bei: Sensei Jochen Glaß

Unsere ersten Trainer waren Wirpi und Holli und wir hatten eine Menge Spaß in dieser Trainingsgruppe!

Es folgten fünf bewegte Karatejahre mit vielen Fahrten zu Lehrgängen und Wettkämpfen (legendär: mein erstes Turnier als frisch gebackener Gelbgurt am Lago Maggiore – ohne einen blassen Schimmer von dem, was ich tun sollte ☺) und unzähliger Tsukis und Keris im eigenen Dojo.

Turnhallenübernachtungen waren bei den meist mehrtägigen Lehrgängen an der Tagesordnung – wobei Übernachtung nicht automatisch Schlaf bedeutete, denn oft genug wurde die Nacht zum Tage gemacht und mit viel Sinn und Unsinn gefüllt.

Wie man auf den folgenden Seiten sehen kann, haben wir nicht nur im Dojo trainiert, sondern auch draußen – egal ob im Gi oder in Zivil – Karate ging immer! Es war eine tolle Zeit mit guten Karatefreunden!

Im damaligen Verein, dem Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V., habe ich unzählige bereichernde und fordernde Trainingsstunden mit vielen netten Karatefreunden verlebt.

Aber man darf auch nicht vergessen, dass vor rund 30 Jahren noch ein anderer Wind wehte in der Karate-Welt: Als junges Mädchen mit knapp 18 Jahren war z. B. der Übergang in die damals noch sehr männerlastige Oberstufe wahrlich kein Zuckerschlecken!

In den gut 20 Jahren Vereinsangehörigkeit beim SKDM habe ich nicht nur viel über Karate gelernt, sondern auch zahlreiche Ämter bekleiden dürfen. Für diese Erfahrungen bin ich heute unendlich dankbar.



Spaß haben mit Karate-Freunden: mit Conny Brinkmann und Jörg Gantert im Boniburger Wald



Im Verein und auf unseren Lehrgangs- und Wettkampffahrten wurden Bande geknüpft, die viele Jahre hielten und zum Teil bis heute halten! Als Jugendliche hat mich sicher mein Sensei Jochen Glaß am meisten geprägt und gefördert. Aber auch Albert Wilmerdinger, der damals schon ein eigenes Dojo hatte, war immer bemüht, das Karate-Leistungstraining der Dojos im Münsterland z. B. durch Video-Analysen der Trainings zu unterstützen.



Matthias und Ines Elzinga kenne ich bereits aus den 1980ern und sie zählen heute noch auch privat zu meinen besten Freunden. Mit Jörg Gantert, der inzwischen ja sogar Karate-Weltmeister wurde und schon viele Jahre lang ein eigenes Dojo unterhält, verbindet mich immer noch eine schöne Karatefreundschaft. Viele Bekanntschaften aus diesen Tagen halten sogar über große Distanz hinweg – so bekam ich vor ein paar Monaten noch Besuch aus den USA, als meine Freundin Sonja der Karateschule Fuji San Münster eine Stippvisite abstattete.



Meine Danprüfungen 2004 (mit Petra und Steffi), 2008 und 2011 (mit Jörg aus Groß-Bieberau)

Ich hatte mit Sicherheit nie ein besonderes Karate-Talent, sondern musste mir vieles fleißig erarbeiten. Ich glaube sagen zu können, dass ich immer mit vollem Herzblut und voller Leidenschaft dabei war. Das hat wohl auch mein Sensei Risto Kiiskilä erkannt, der sich immer wieder intensiv um mich kümmerte, um dafür zu sorgen, dass ich „nichts Besonderes“ mehr bin ☺ Als ich dann vor gut vier Jahren meinen Trainings- und Karatepartner Torsten Uhlemann kennenlernte, schloss sich quasi ein Kreis, da Torsten ein Schüler von Albert Wilmerdinger und langjähriger Trainingspartner von Jörg Gantert war. Zudem verband uns auf Anhieb die Begeisterung für Ristos Karate-Weg.



Danke, dass Du Dich um mich kümmerst, Risto ☺



Hokkyokuko mit Risto in Finnland - idyllisches Training unweit des Polarkreises



Meine härtesten Karate-Wochen: einmal im Jahr eine Woche Karate bei Risto in Frankfurt!



Seit einigen Jahren sind Torsten und ich auch Mitglieder des Dojos von Ochi Sensei: Arawashi Bottrop



Sensei Micha beim Eröffnungstag der Karateschule Fuji San Münster

Zu den Menschen, die mich am meisten gefordert und gefördert haben, gehören ganz unbestritten auch meine Senseis Michael Jarchau und Thorsten Rabeneck!

Micha hatte mich Anfang März 2011 – vermutlich zur Überraschung aller aber am meisten zu meiner eigenen – zu seiner Vertretung als Kumite-Oberstufentrainerin im Shotokan-Karate-Dojo Münster berufen und mir die Möglichkeit gegeben, mich auf diesem Gebiet zu entwickeln.

Und Thorsten war es, der irgendwann darauf bestand, dass SV-Kurse am besten durch einen Trainer und eine Trainerin ausgeführt werden sollten, damit glaubhaft wird, dass auch „Mädchen“ sich gegen starke Kerle wehren können. Oh Mann, was musste ich viele Schläge und Keris einstecken – durfte aber natürlich auch austeilen ☺ Jedenfalls hätte ich mit Sicherheit keine so große Leidenschaft für den SV-Bereich entwickelt, wenn Thorsten mich hier nicht immer wieder in die Pflicht genommen hätte!



Thorsten und ich bei einem unserer unzähligen SV-Kurse

Ich wünsche allen Karatefreunden und vor allem auch den Mitgliedern der Karateschule Fuji San Münster, dass sie mit unserer Kampfkunst genau so viele schöne Momente erleben und ihren Karateweg gehen. Ich betreibe Karate jetzt schon mehr als mein halbes Leben lang und hoffe auf viele weitere schöne Jahre mit Euch und vielen Karatefreunden auf der ganzen Welt! Oss!

Wichtige Hinweise für das Kindertraining

In einem Karate-Dojo wird grundsätzlich nicht gegessen und getrunken. Darum bitten wir Euch und Eure Kinder, bei den regulären Trainingseinheiten **keine Speisen und Getränke im Dojo zu verzehren**. Dies bedeutet immer eine Unterbrechung des Trainings und stört die Aufmerksamkeit der anderen Kinder. Ein Ziel unserer Karatestunden ist es ja, die **Konzentrationsfähigkeit** der Kinder zu fördern. Dies ist umso schwieriger, je häufiger das Training unterbrochen wird.

Besonders bei den kleineren Kindern beobachten wir zunehmend, dass diese zwischendurch von ihren am Rand sitzenden Eltern etwas zu Essen oder zu Trinken angereicht bekommen. Dies ist unserer Meinung nach **nicht erforderlich**, da die Trainingsstunde der Pandas lediglich 45 Minuten dauert und dieser Zeitraum auch **ohne Getränke oder etwas zu Essen ausgehalten** werden kann. Bitte achtet darauf, dass Eure Kinder **vor** dem Training etwas gegessen haben. Hier empfiehlt sich etwas Leichtes wie **Obst** oder ein **Brötchen**. Es ist ungünstig, wenn die Kinder vor dem Training Süßigkeiten zu sich nehmen oder salzige Speisen, da dies unweigerlich zu einem Durstgefühl führt. Auch Getränke – wir empfehlen hier **Wasser** – sollten die Kinder **vor oder nach dem Training** zu sich nehmen.

An warmen Sommertagen oder bei schweißtreibendem Training (was ja bei den kleinen Pandas selten ist), achten wir selbstverständlich auf **Trinkpausen**. Hier bitten wir Euch, den Kindern keine Limonade oder Trinkpäckchen mitzugeben, sondern **Wasser**, da dies schnell rückstandsfrei aufgewischt werden kann, wenn es einmal auskippt oder etwas danebenkleckert. Zudem sind süße Limonaden keine echten Durstlöcher.

Auch jeder **Toilettengang** während des Trainings bedeutet eine **Störung** für die ganze Gruppe. Bitte sucht daher **vor dem Training** die sanitären Anlagen mit Eurem Kind auf, falls erforderlich. Lasst die kleineren Kinder bitte **nicht unbeaufsichtigt in den Umkleide- oder Toilettenkabinen**. Die Kinder sollen ihre Kleidungsstücke oder sonstiges Gepäck nicht während des Trainings auf den Bänken der Umkleide liegen lassen. Sie können ihre Kleidung dort ordentlich **in die Garderobenschränke** legen – oder mit ins Dojo nehmen.

Grundsätzlich ist ein **Umkleiden im Dojo ungünstig** für die anderen Trainingsgruppen. Falls es Euch nicht anders möglich ist, zieht die Kinder bitte schnell am Rand der Trainingsfläche um und vermeidet hierbei Störungen der Trainingsgruppen. **Bitte zieht die Kinder auf keinen Fall im Bereich des Fitnessstudios bzw. am Rand der dortigen Trainingsflächen um** – ein Kernpunkt unserer Kinderkurse lautet „**Sicherheit für Ihr Kind**“ und es sollte daher vermieden werden, dass die Kinder **unbekleidet den Blicken fremder Erwachsener** ausgesetzt sind.

Wir freuen uns, wenn die Eltern der Karate-Kinder Interesse am Training ihrer Kinder zeigen. Speziell bei den kleinen Pandas kann es aber sinnvoll sein, **dass die Eltern den Trainingsraum für die Zeit des Unterrichts verlassen**, damit die Kinder sich ganz auf das Training und die Gruppe konzentrieren können. Wartet in diesem Fall bitte draußen im Aufenthaltsbereich der Hall of Sports. Eltern, die dem Training zusehen, sollten sich bitte **leise** verhalten. Bitte greift nicht in den Unterricht ein, um Eurem Kind den Anzug zu richten, den Obi zu binden oder Euren Sohn / Eure Tochter zu maßregeln. Das ist Aufgabe der Trainer/innen.

Wenn Ihr während der Trainings Eurer Kinder **telefonieren** müsst, **geht bitte aus der Trainingshalle**. Auch Unterhaltungen können das Training stören – während der Kurzmeditation am Anfang und am Ende jeder Einheit ist bitte auf absolute Ruhe zu achten.

Vielen Dank für Euer Verständnis.



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.



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



Und endlich wieder da: Unsere Fuji-San-Shirts! Sie können zum Stückpreis von 19 Euro bei uns unter Angabe der gewünschten Größe bestellt werden!

Ja, ich will....

..... ein Fuji San T-Shirt!

