



## Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der  
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 7 (Juni 2015)

# Inhalt

Titel .....	Seite 1
Inhalt und Impressum .....	Seite 2
Konichi wa! .....	Seite 3
Ausschreibung: unser Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp .....	Seite 4
Training im Fuji San in den Sommerferien .....	Seite 5
Fuji San Technikfibel – Standtechniken .....	Seite 6
Speisen, Getränke und Handys im Dojo .....	Seite 10
Alles Obi oder was? Bekleidungsetikette für Karateka .....	Seite 11
Trainingslager mit Sensei Michael Jarchau im Fuji San .....	Seite 15
1. Fuji San Kinder Cup 2015 .....	Seite 17
Training bei Ochi Sensei und sein Lehrgang in Münster .....	Seite 19
Samurai Spirit in Siegen .....	Seite 21
Kata Special Course in Groß Umstadt .....	Seite 24
Karate-Mental-Balance-Seminar .....	Seite 29
Lehrgang mit den Senseis Thomas Schulze und Kirsten Manske .....	Seite 32
Sicher durch Münster – Deeskalation und Selbstverteidigung .....	Seite 34
Nakayama Cup in Krefeld .....	Seite 36
Prüfungen .....	Seite 39
Presse .....	Seite 40
Termine .....	Seite 43
Zivilcourage und Selbstverteidigung – neuer Kurs im November .....	Seite 44

Fuji Dayori – Neues vom Fuji – das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster  
Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler

Auf dem Draun 79, 48149 Münster

☎ 0251/ 82715

eMail: [andreahaeusler@t-online.de](mailto:andreahaeusler@t-online.de)

## Konnichi wa!

### Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

ein intensives Trainingsquartal liegt hinter uns! Erstmals konnten wir ein Trainingslager mit Torstens und meinem großen Karate-Vorbild Michael Jarchau (6. Dan Shotokan Karate und 1. Dan Judo) in unserem Dojo abhalten. Es war eine super Beteiligung und die Stimmung war nicht zu toppen!

Das Trainingslager war eigentlich zur Vorbereitung unserer Mitglieder auf das Billerbecker Pokalturnier gedacht – zu unserer großen Bestürzung wurde dieses kurzfristig abgesagt! Es wäre sehr schade gewesen, diese Energie und den Einsatz der Kinder ungenutzt verpuffen zu lassen! Daher beschlossen wir kurzer Hand, ein eigenes kleines Turnier zu organisieren – mit großem Erfolg, wie wir meinen! Auf dem Nakayama Cup in Krefeld konnten die Kids dann nochmal auswärts beweisen, was in ihnen steckt!

Wettkämpfe und Prüfungen bedürfen einer intensiven Vorbereitung. Wir setzen hier voraus, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die an einer Prüfung oder an einem Wettkampf teilnehmen wollen, ab einer gewissen Graduierung mindestens dreimal in der Woche trainieren sollten. Bereits bei unserem kleinen internen Vergleichskampf konnte man gut sehen, wie sich eine intensive Vorbereitung auswirkt. Die sichtbare Verbesserung der Karatetechniken ist hier die eine Seite – aber auch die Überwindung des inneren Schweinehundes, die konkrete Trainingsplanung und die Bildung einer gewissen Willensstärke sind die andere. Bitte nehmt Euch doch selber in die Pflicht, regelmäßig zu trainieren!

Zahlreiche unserer Mitglieder nutzten im April die Gelegenheit, einmal bei einem Karatemeister zu trainieren, der schon zu Lebzeiten als Legende gilt: Unser Chief Instructor, Shihan Ochi, hielt einen Lehrgang bei uns in Münster ab und beeindruckte uns mit seiner charmanten Mischung aus Strenge und Fröhlichkeit – warum das Training bei ihm immer etwas Besonderes ist? Ich habe versucht, es ab Seite 9 zusammen zu fassen.

Dieser Lehrgang war allerdings nicht die einzige Gelegenheit, legendäres Karate zu erleben: Torsten und ich nahmen zudem auch noch am Karate-Seminar „Samurai Spirit“ in Siegen teil – bei Shihan Malcolm Dorfman aus der südafrikanischen Metropole Johannesburg. Begleitet wurden wir dabei von unserem neuen Mitglied George – einem ehemaligen Schüler Malcolm Senseis! Wie Karate in Johannesburg trainiert wird, erfahrt Ihr ab Seite 11!

Der Kata-Special Course in Groß Umstadt barg in diesem Jahr für Torsten und mich neben tollen Trainings auch einige Überraschungen – sowohl karate-technisch, als auch organisatorisch. Ab Seite 14 erfahrt Ihr, was wir erlebt haben. Wir hoffen, im nächsten Jahr dieses Karate-Event zusammen mit ein paar unserer Mitgliedern besuchen zu können!

Dies und vieles mehr findet Ihr auf den folgenden Seiten!  
Viel Spaß beim Lesen – und natürlich auch beim Trainieren!  
Oss! Andrea

Unser Sommerlehrgang für Euch!



# Geburtstagslehrgang 2 Jahre FUJI SAN

mit DJKB-Instructor Toribio Osterkamp, 6. Dan  
am 21./22. August 2015



Sensei Toribio Osterkamp

**Trainingszeiten:**

<b>Freitag:</b>	9. Kyu - 4. Kyu	17:00 – 18:00 Uhr		
	3. Kyu - Dan	18:15 – 19:15 Uhr		
<b>Samstag:</b>	9. Kyu 4. Kyu	10:30 - 12:00 Uhr	und	14:30 - 16:00 Uhr
	3. Kyu - Dan	12:15 - 13:45 Uhr	und	16:15 - 17:45 Uhr

**Trainingsort:** Karateschule FUJI SAN Münster, ~~Nienkamp~~ 54 (in der Hall of Sports), 48147 Münster

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

**Prüfungen bis 1. Kyu:** Samstag nach der letzten Einheit. Prüflinge bitte DJKB-Ausweis und 10 Euro Prüfungsgebühr mitbringen!

Am Freitag besteht die Möglichkeit, nach der Trainingseinheit, gemeinsam mit dem ~~Sensei~~ essen zu gehen. Infos dazu folgen!

Infos unter: [www.karateschule-muenster.de](http://www.karateschule-muenster.de); [andrea.haeusler@t-online.de](mailto:andrea.haeusler@t-online.de); Mobil: ++49 (0) 179 545 1228

## Training in den Sommerferien

Wir setzen alles daran, alle Trainings auch in der Ferienzeit wie geplant stattfinden zu lassen. Da Torsten und ich uns ab 28.06. auf einer achttägigen Fortbildung befinden und anschließend auch Karatetrainerinnen und -trainer einmal Urlaub machen, bitten wir Euch, folgendes zu berücksichtigen:

Sonntag, 28.06., **Kata-Training Oberstufe fällt aus** (Kata-Training der Unterstufe findet statt!)

Montag, 26.06., **Füchse und Allgemeines Training fallen aus** (Mental Balance Karate pausiert bis 24.08.)

Sonntag, 05.07., **Kata-Training Oberstufe fällt aus** (Kata-Training der Unterstufe findet statt!)

Montag, 06.07., **Füchse und Allgemeines Training fallen aus** (Mental Balance -> siehe oben)

Samstag, 11.07., **Panda-Training fällt aus** (Füchse- und Tigertrainings finden statt)

Freitag, 17.07., **Panda-Training fällt aus**

Samstag, 18.07., **Panda-Training fällt aus** (Füchse- und Tigertrainings finden statt)

Alle nicht aufgeführten Trainings finden statt! Auch in den restlichen Ferienwochen findet ganz regulär das Training laut Trainingsplan statt. Bitte nutzt das Training vor allem auch für die Vorbereitung auf Eure Prüfungen beim Lehrgang am 21./22. August!

Wir bitten Euch, diese Ferienregelung zu berücksichtigen und ggf. auf andere Trainingseinheiten auszuweichen.

## Fuji San – Technikfibel (von Torsten)

Ab dieser Ausgabe unseres Dojo-Magazins werden wir für Euch Karatetechniken erläutern. Das soll Euch helfen, sowohl sich die Bezeichnungen der Techniken besser einzuprägen, als auch die korrekte Ausführung kennen zu lernen, um daran selbstständig arbeiten zu können.

In den ersten Folgen widmen wir uns den **Tachiwaza**, also den **Karateständen oder -stellungen**. Der japanische Begriff *Tachiwaza* ist dabei zielführender als die deutsche Bezeichnung *Stand*. Denn der Wortteil „Waza“ bedeutet Technik. Die Japaner sprechen also nicht bloß von Ständen, sondern von *Standtechniken*. Das verdeutlicht, dass die Stände ebenso zu trainierende Techniken darstellen, wie ein Tsuki oder Keri. So wie wir stets danach trachten, unsere Tsukis zu verbessern, müssen wir auch daran arbeiten, unsere Stände zu verbessern. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns eingehend mit der wohl wichtigsten Standtechnik im Shotokan Karate, dem Zenkutsu Dachi.

### Tachiwaza: Zenkutsu Dachi

Zenkutsu Dachi heißt übersetzt Vorwärts-Stellung. Die Bezeichnung steht nicht nur dafür, dass ca. 70 Prozent des Körpergewichts auf dem vorderen Bein ruhen, sondern vielmehr dafür, dass die Kraft der in dieser Stellung ausgeführten Techniken nach vorne ausgerichtet ist. Dabei ist der Zenkutsu Dachi aus einer natürlichen Bewegung des Menschen abgeleitet. Jeder Mensch, auch Nicht-Karateka, hat vermutlich schon einmal unbewusst einen Zenkutsu Dachi gemacht. Jedesmal, wenn wir etwas schwerer schieben wollen, nehmen wir geradezu unwillkürlich Zenkutsu Dachi ein: Wir senken unseren Schwerpunkt und stoßen uns mit dem hinteren Bein ab. Das vordere Bein wird dabei gebeugt und so in Position gebracht, dass es, sobald der Körperschwerpunkt über dem vorderen Knie ist, die Arbeit übernimmt und uns von dieser Position aus möglichst kräftig nach vorne drückt. Wer schon mal ein Auto angeschoben hat, weiß, wovon ich spreche.

Im Karate reicht es nun nicht aus, sich irgendwie stark nach vorne zu bewegen. Unser Ziel als Karateka ist stets *Ikken hissatsu*, also mit einer einzigen Technik einen Kampf beenden zu können. Deshalb arbeiten wir stets an der optimalen Kraftübertragung. Kata und Kihon dienen einzig und allein dem Ziel, Techniken mit größtmöglicher Effizienz ausführen zu können. Deshalb ist unser traditionelles Karate auch eine Kampfkunst und nicht „nur“ Kampfsport!



Zenkutsu Dachi mit korrekter Fußposition, Knieposition, Länge und Breite

Der optimale Zenkutsu Dachi soll die jeweilige Arm- oder Beintechnik so unterstützen, dass eine maximale Trefferwirkung erzielt wird. Doch wie sieht dieser optimale Zenkutsu Dachi denn eigentlich aus? In vielen älteren Karatlehrbüchern wird der Zenkutsu Dachi folgendermaßen

beschrieben: Die Länge des Standes ist etwa zwei Schulterbreiten, die Breite des Standes eine Schulterbreite; das vordere Bein ist stark gebeugt, das Knie bildet einen 90 Grad Winkel; das hintere Bein ist gestreckt; der hintere Fuß zeigt möglichst weit nach vorne. Diese recht grobe Beschreibung des Standes aus früheren Tagen, ist mittlerweile deutlich detaillierteren Vorgaben gewichen. Lag in den alten Angaben das Hauptaugenmerk noch auf der Statik des jeweiligen Standes, fließen in jüngerer Zeit vor allem solche Hinweise mit ein, die die Dynamik in der Bewegung von Stand zu Stand berücksichtigen.

Wie bei allen Karatetechniken wächst mit der Zeit auch für die Stände das Verständnis und die Detailkenntnis. Auch die Lehrmethodik hat sich, mit zunehmenden Erkenntnissen aus der Sportmedizin verändert. Wenn wir heute den Zenkutsu Dachi beschreiben, fangen wir zunächst mit den Füßen an: Der vordere Fuß muss gerade nach vorne ausgerichtet sein. Seine Fußaußenkante weist dabei gerade nach vorn, die Zehen leicht nach innen. Der hintere Fuß wird nun hüftbreit so weit nach hinten gesetzt, dass er bei voll aufgesetzter Fußsohle maximal 20 Grad ausgedreht ist. Nur so, kann die Kraft optimal nach vorne übertragen werden. Beide Füße stehen annähernd parallel. Nun wird das vordere Knie so weit gebeugt, dass die Kniescheibe lotrecht über den Zehen steht. Der Schwerpunkt wird abgesenkt.



Links:Zenkutsu Dachi Hüfte Hamni Rechts: Zenkutsu Dachi Hüfte Shomen



Zenkutsu Dachi Hüfte Gyaku Hamni

Die Hüfte muss im Zenkutsu Dachi von der Hamni-Position, über Shomen bis zu Gyaku-Hamni bewegt werden können, ohne dass sich die Fußpositionen verändern. Wichtig ist, dass keine der oben genannten Kriterien zugunsten einer anderen geopfert werden darf. Der Zenkutsu Dachi

darf nur so tief ausgeführt werden, dass die komplette Hüftbewegung ohne Einschränkung und ohne Aufgabe der Fußposition möglich ist. Der Zenkutsu Dachi darf nur so tief und lang ausgeführt werden, dass Vorwärts- und Rückwärtsbewegung noch uneingeschränkt und dynamisch möglich sind. Der Zenkutsu Dachi darf nur so tief, lang und breit ausgeführt werden, dass Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen und die darin ausgeführten Techniken gerade nach vorne wirken und keine Pendelbewegungen um eine Mittelachse stattfinden.

## Häufige Fehler

Hier nun einige Fotos mit den häufigsten Fehlern, die bei Ausführung des Zenkutsu Dachi zu beobachten sind:



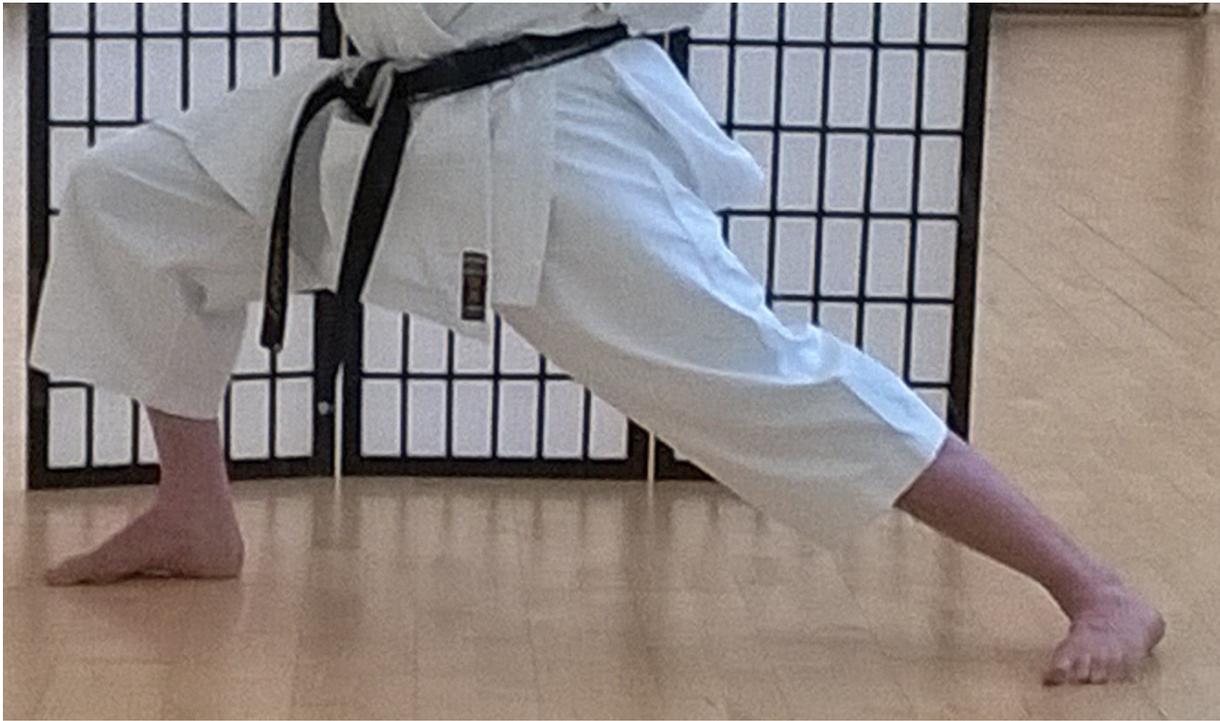
links: vorderes Knie zu weit außen; Mitte: hinterer Fuß zu weit ausgedreht; rechts: Stand insgesamt zu schmal



links: Stand insgesamt zu breit; Mitte: vorderer Fuß zeigt nach außen; rechts: vorderes Knie nach innen gebeugt



links: hinteres Bein gebeugt, Fuß zeigt zu weit nach außen; Mitte: Stand zu hoch, vorderes Knie zu weit hinten; rechts: Stand insgesamt zu hoch



Stand zu lang und zu tief: Integrität des Standes geht verloren zugunsten des Tiefstehens

Wie alle Karatetechniken, sind auch die Stände (insbesondere die Stände!), von den individuellen Voraussetzungen des jeweiligen Karateka abhängig. Es ist kontraproduktiv, wenn wir uns und unsere Schüler in strenge formelle Vorschriften pressen. Einen Kniewinkel von 90 Grad oder eine Standlänge von 2 Schulterbreiten vorzuschreiben, obwohl die körperlichen Voraussetzungen dafür gar nicht gegeben sind, führt zu Fehlhaltungen, Fehlstellungen, Verletzungen und mittel- und langfristig zu Verschleißerscheinungen, die unser gesamtes Leben beeinträchtigen.

Die Stände und Stellungen müssen ebenso trainiert werden, wie Tsukis und Keris. Und genau, wie wir Liegestütze für stärkere Tsukis machen, oder Stretching für größere Flexibilität für höhere Keris, müssen wir für gute und korrekte Stände an uns arbeiten. Wir müssen die Flexibilität unserer Fußgelenke erhöhen, die Kraft unserer Oberschenkel steigern, etc. In jedem Training gilt es, das Maximum aus seinen Ständen zu machen. Aber immer nur unter der Prämisse, dass alle Kriterien für einen korrekten Stand eingehalten werden! Angefangen bei der Fußposition, über die Kniebeugung, Knieposition, Hüftstellung, den abgesenkten Schwerpunkt, etc. Viel Erfolg bei der Umsetzung!

## Speisen, Getränke, Handys – „Wir müssen leider draußen bleiben!“



Klebriges Bonbonpapier – wer hat so etwas gerne unter den Füßen?

Liebe Trainierenden, Eltern und Begleiter/innen,

das obige Foto zeigt eine der „harmloseren“ Hinterlassenschaften, die wir leider immer wieder nach unseren Trainingseinheiten in unserer Trainingshalle vorfinden. In diesem Fall handelte es sich um Bonbonpapier, welches vor den Zuschauerbänken auf dem Boden lag. Wir finden aber leider auch regelmäßig **ausgespuckte Bonbons, Gummibärchen, Schokoladensplitter, Gebäckkrümel**, etc. Diese Dinge sind nicht nur für den Reinigungsdienst, den Andrea und ich leisten, ärgerlich und ekelig, sondern auch für alle Trainingsteilnehmer und Besucher unseres Dojos. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal daran erinnern, dass wir unsere Trainings barfuß absolvieren! Ich denke, dass niemand gerne mit bloßen Füßen in Müll und Ausscheidungen anderer steht!

**Für unseren Trainingsraum gilt ein ABSOLUTES VERBOT für die Nahrungsaufnahme! Das gilt für Trainierende und Begleiter/Zuschauer!**

Im Trainingsraum sind lediglich **mit Wasser gefüllte Trinkflaschen** für die Trainierenden erlaubt! Wer als Zuschauer etwas trinken oder essen möchte, geht dafür bitte nach draußen in den Lounge-Bereich der Hall of Sports!

Ein weiteres leidiges Thema ist die **Benutzung von Mobiltelefonen** im Trainingsraum: Bitte stellen Sie Ihre Handys aus oder zumindest auf lautlos und gehen Sie zum Telefonieren nach draußen! Vielleicht können Sie während der Trainings auch auf die sonstige Benutzung der Geräte im Dojo verzichten (SMS, Internet)? Das Training Ihrer Kinder ist doch bestimmt viel interessanter! Auch Unterhaltungen mit anderen Zuschauern / Begleitern führen Sie bitte draußen vorm Trainingsraum. All das stört die Konzentration und den Trainingsablauf nachhaltig! Bitte halten Sie sich in eigenem Interesse und im Interesse Ihrer Kinder an diese Regeln!

Oss, Torsten

## Alles Obi oder was? Wie trägt man Karateanzug und -gürtel?

### Bekleidungsetikette: Das korrekte Anlegen von Dogi und Obi (von Torsten)

Alle Karateka tragen im Training einen besonderen Anzug: den Karate-Gi oder Dogi. Unsere Dogi bestehen aus einer einfach geschnittenen Hose (Zubon), Jacke (Uwagi) und dem Gürtel (Obi). In unserem Verband und den meisten traditionellen Kampfkünsten ist der Dogi weiß, besteht zumeist aus Baumwolle und wird traditionell mit Schnüren fixiert. Der Obi, dessen unterschiedliche Farben die Graduierungen, den Fortschritt auf dem Karate-Do widerspiegeln, bildet den Abschluss des Erscheinungsbilds eines Karateka. Das korrekte Anlegen dieser drei Bestandteile unserer Trainingsausstattung sollte jedem Karateka gelingen. An Anleitung findet sich am Ende des Artikels.

Nun, auch wenn unsere Trainingsbekleidung scheinbar simpel ist und keine komplizierten Zubehörteile enthält, wie bei Sportarten wie Eishockey oder American Football, staunt man als Trainer doch immer wieder, wie manche Trainingsteilnehmer im Training erscheinen. Verschmutzte und verknitterte Dogi. Falsch herum angezogene Dogi und die abenteuerlichsten Gürtelkonstruktionen. Ich appelliere an dieser Stelle an alle unsere Trainingsteilnehmer und Eltern, respektvoll mit der persönlichen Trainingsausrüstung umzugehen. Neben dem korrekten Anlegen des Anzugs inklusive des Gürtels, gehört dabei auch, dass wir stets mit einem sauberen Gi ins Training gehen. Wer mehrmals in der Woche trainiert, sollte sich mindestens zwei Karate-Anzüge zulegen und diese abwechselnd tragen und nach jedem Training waschen. Waschen sollte man vor dem Training auch Hände und Füße, da diese im Partnertraining direkten Körperkontakt mit Trainingspartnern haben. Es ist nicht nur eine Frage der Hygiene, sondern schlichtweg der Höflichkeit und des Respekts vor den Mittrainierenden!

Die Hose (Zubon) unseres Karate-Gis wird traditionell aus Baumwolle gefertigt und mit einem Schnürverschluss fixiert. Einige europäische Hersteller bieten mittlerweile auch Anzüge mit Gummizug an. Doch egal, ob mit Schnürverschluss oder Gummizug, das aufgenähte Emblem gehört nach vorne (bei den meisten Herstellern vorne rechts an der Hüfte angebracht).



Zubon mit Schnürung, Herstelleremblem und eingestickten Namen

Die Jacke (Uwagi) ist ebenfalls mit Schnüren ausgestattet, die es erlauben, die Jacke auch ohne Obi zu fixieren. Mit einem gut gebundenen Obi hält die Jacke aber auch ohne diese Schnüre. Ob man sie einfach verknötet oder mit einer Schleife bindet ist ebenso Geschmackssache.

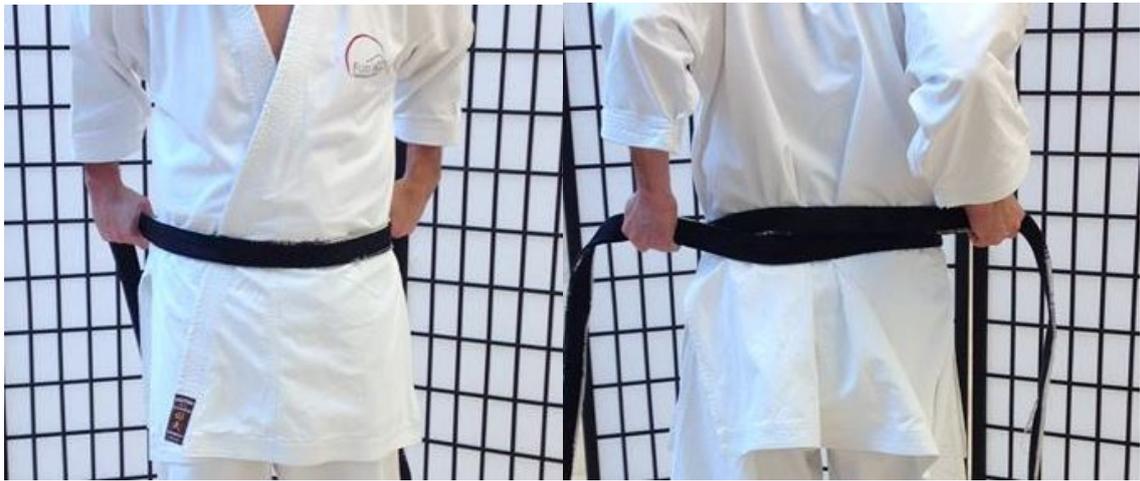


Uwagi mit Schnürung

Das Anziehen von Jacke und Hose sollten keine Schwierigkeiten bereiten. Das korrekte Binden des Gürtels (Obi) hingegen ist etwas komplizierter, geht einem jedoch nach einigen Malen recht schnell in Fleisch und Blut über. Hier nun eine Anleitung, wie ein Obi auch von den JKA-Instructoren gebunden wird:



Zunächst fassen wir den den Obi exakt in der Mitte; diese legen wir dann mittig vor unseren Bauch



Dann führen wir mit beiden Händen nach hinten, um den Rücken herum und lassen ihn sich dabei überkreuzen.



Dann führen wir beide Enden wieder nach vorne. Das von links kommende Ende wird über das von rechts kommende gelegt.



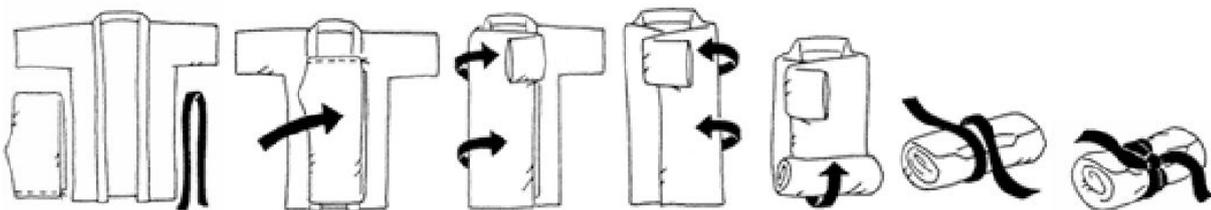
Das von links kommende Ende wird nun von unten unter allen Gürtellagen hindurch geführt. Dann an beiden Ende ziehen. Der erste Knoten ist damit geschafft.



Nun noch das durch alle Gürtellagen geführte Ende wieder nach vorne und unten führen und das zweite Ende von unten nach oben durch die so entstandene Schlaufe und den Knoten festziehen. Fertig!

Ein solcherart angelegter Obi sollte sich im Laufe eines Trainings auch nicht mehr selbstständig lösen. Was uns helfen sollte, die zahlreichen Unterbrechungen im Trainingsbetrieb zu reduzieren, die durch permanent verlorene Gürtel entstehen.

Zum respektvollen und sorgfältigen Umgang mit der Trainingsausrüstung gehört es auch, Gi und Obi für den Transport ordentlich zusammen zu legen. Eine Anleitung dafür, findet Ihr hier. Japanische Karateka transportieren ihre Gis und Obis so schon seit langer Zeit. Sie benötigen so keine Sporttasche für ihren Dogi.



## Trainingslager im Fuji San mit Sensei Michael Jarchau

Sensei Michael Jarchau (6. Dan) zählt sei vielen Jahren zu meinen größten Karate-Vorbildern und ist ganz unbestritten immer schon einer meiner größten Motivatoren gewesen. Das regelmäßige Training mit ihm fehlt mir sehr und so nutze ich nach Möglichkeit jede Gelegenheit, einen Lehrgang bei ihm aufzusuchen. Da dies leider sehr selten möglich ist, hatten Torsten und ich beschlossen, Micha zu bitten, eine kleine Wettkampfvorbereitung in Form eines Trainingslagers im Fuji San abzuhalten. Glücklicher Weise konnte er unsere Einladung annehmen und so fanden sich rund 30 Fujis & friends am Sonntag, den 12. April, bei uns im Dojo ein, um bei Michael zu trainieren, zu kämpfen und zu schwitzen.



Es war eine recht heterogene Gruppe, bestehend aus Kindern ab 6 Jahre, erwachsenen Anfängern und Danträgern, die Micha da an diesem Sonntag unter einen Hut bringen musste. Aber er managte diese Aufgabe mit Bravour und wir trainierten in verschiedenen Sequenzen Kata „mit dem Geist eines Tigers“ und Kumite in verschiedenen Formen.



Nach einer Weile splittete Micha die Gruppe auf und ließ uns in der Oberstufe verschiedene Partner- und Gruppenübungen machen, bei denen unser Kampfgeist geweckt und unsere Sinne geschärft wurden. Ich bin mir sicher, dass viele von unseren Kindern und auch von den zusehenden Eltern sehr beeindruckt von Michas Training waren und besonders auch von der liebevollen aber auch konsequenten Art, wie er mit den Kindern umgehen kann!



Für mich persönlich war das kleine Trainingslager ein großer Schritt zurück in mein „altes“ Karateleben – mit viel Fokus auf Kampfgeist und Partnertraining sowie Kata unter dem Aspekt der Selbstverteidigung und weniger auf technischen Details. Es war wie ein Aufwachen aus einem langen Dornröschenschlaf 😊

## 1. Fuji San Kinder Cup 2015

Unser Ersatzturnier für das in diesem Jahr abgesagte Billerbecker Pokalturnier verlief am 19.04.2015 mit spannenden Kämpfen und zum Teil sehr, sehr knappen Ergebnissen! Die Leistungsdichte unserer knapp 20 Starter war heute wirklich sehr hoch - es fiel uns Kampfrichterinnen und Kampfrichtern streckenweise sehr schwer, Entscheidungen zu treffen.



Wir probierten ein für uns neues Wertungssystem aus: Es traten je zwei Kinder gegeneinander zunächst im Sanbon Kumite an und anschließend direkt im Kata-Vergleich (Heian Shodan). Wir bewerteten zunächst jede Disziplin für sich. Bei „unentschieden“ wurde die Disziplin je einmal wiederholt und dann gab es einen Pflichtentscheid. Wenn beide Kinder nach beiden Disziplinen punktgleich waren, wurde der Zweikampf durch Liegestütz entschieden - hierbei zählte neben der korrekten Ausführung natürlich auch die Anzahl der ausgeführten Liegestütze.



Sehr beeindruckt hat uns hier die kleine Pia, die mit sieben Jahren mit die besten und meisten Liegestütze ausgeführt hatte! Durch speziellen Kampfgeist überzeugten vor allem auch die 10-jährige Juliane und der 12-jährige Martin, die dann auch den Finalkampf untereinander austrugen, den Martin knapp gewann.

### Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

Gesamtwertung Kumite und Kata:

**Platz 1:** Martin Gerliz (12 Jahre alt)

**Platz 2:** Juliane Drop (10 Jahre alt)

**Platz 3** teilen sich Florentina Mehmeti (8 Jahre alt) und Ole Gerdes (12 Jahre alt).

Dann wurde noch die Disziplin **Kata-Team** ausgetragen. Hier hatten wir 6 Teams, da jedes Kind neben den Einzelwertungen auch noch in einem Team starten wollte.

### Hier die Platzierungen:

Team 2 (Florentina, Martin und Precha, 8. bzw. 9. Kyu) siegte mit 30,7 Punkten.

Team 1 (Ole, Marc, Valentin - alles 8. Kyu) folgte sehr knapp mit 30,6 Punkten.

Team 3 (Pia, Juliane und Arvika) konnten 30 Punkte erzielen und belegten Platz 3.



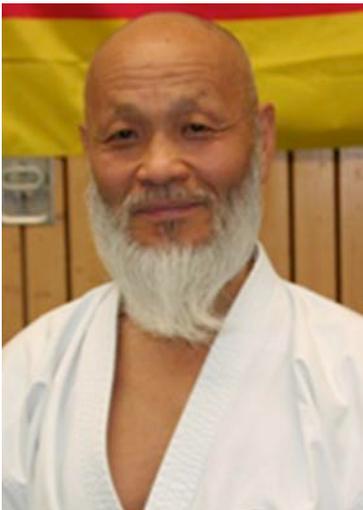
Wir sind sehr froh, dass wir dieses kleine Ausweichturnier ermöglichen konnten und dass all unsere Kinder mit so viel Kampfgeist und Ehrgeiz angetreten sind!



Siegerteam Kata-Mannschaft: Florentina, Martin und Precha

## Training bei Shihan Ochi – Lehrgang in Münster am 25.04.2015

Einmal im Jahr gibt unser Chief Instructor Shihan Ochi, 8. Dan, einen Karatelehrgang in Münster. Neben der Tatsache, dass dies eine der Möglichkeiten ist, eine Dan-Prüfung abzulegen, bedeutet ein Lehrgang mit unserem „Chef“, wie wir Herrn Ochi liebevoll nennen, auch immer eine Gelegenheit, bei einer **wahren Karate-Legende** zu trainieren. Menschen, die heute neu mit der Kampfkunst Karate beginnen, können vermutlich gar nicht einschätzen, wie wertvoll diese Trainings sind und was für einem besonderen Menschen wir in diesen Einheiten gegenüberstehen. Umso mehr hat es mich gefreut, dass auch einige unserer Mitglieder am Lehrgang in Münster teilnahmen und zwei unser Karate-Kinder dort sogar ihre Prüfung zum Gelbgurt ablegten.

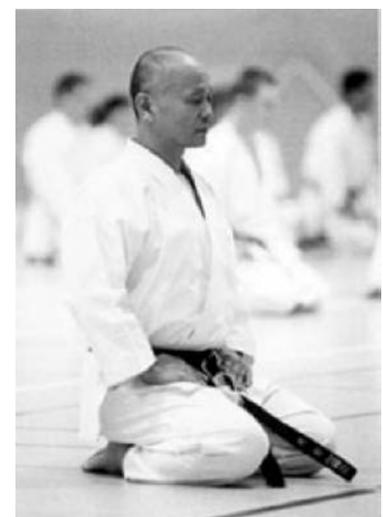


Ja, genau: Kinder. Ochi Sensei hat einen wunderbaren Zugang zu Kindern – aber ebenso führt er die Karate-Jugend an und auch die Fortgeschrittenen bis hin zum Schwarzgurt und weit darüber hinaus. Auf seinen Lehrgängen scheint man in einer riesigen Trainingsgruppe von mehreren hundert Karateka zu verschwinden – umso wertvoller sind mir die Trainings „Auge in Auge“ mit Ochi Sensei, wenn wir in Bottrop bei ihm „zu Hause“ trainieren. Ist er uns 08/15-Karatekas gegenüber immer nachsichtig und geduldig oder allenfalls väterlich-streng, so möchte ich mir dennoch nicht ausmalen, mit welcher zielführenden und unbarmherzigen Trainingshärte er in den 1970er Jahren das National-Team zu Welterfolgen gebracht hat!

Ich überlege gerade, wie ich vorhin auf den Begriff „Legende“ kam und ob diese Terminologie zutrifft. Eine Legende ist ja eigentlich eine dem Märchen oder der Sage ähnliche Textsorte, was spätestens dann irreführend ist, wenn man im Training von **Shihan Ochi (Jahrgang 1940)** ganz real und leibhaftig eine liebevolle Kopfnuss empfängt. Einigen wir uns darauf, dass die Karatelaufbahn dieses japanischen Meisters in Bezug auf seinen unermüdlichen Einsatz für unsere Kampfkunst und nicht zuletzt auch hinsichtlich der **sensationellen Erfolge (zweifacher Weltmeister der JKA in 1966 und 1967 sowohl in Kumite, als auch in Kata)** heute kaum noch nachvollziehbar und insofern beinahe unglaublich und damit gewissermaßen märchenhaft ist. Dann passt das mit den Begriffen Legende und legendär! Zudem beginnen Märchen ja meist mit der Redewendung „Es war einmal...“ und spielen in der Vergangenheit – mir wird nämlich gerade bewusst, dass Herr Ochi seine größten Erfolge zu einer Zeit erkämpfte, als ich noch nicht einmal auf der Welt war!

Torsten und ich haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Karatelehrgänge mit den verschiedensten Trainern besucht, von denen jeder mehr oder weniger eine besondere Botschaft, einen speziellen Fokus oder Trainingsstil vermittelt. Meiner Meinung nach ist es auch sehr wichtig, ab einer gewissen Trainingsreife viele Karate-Eindrücke zu sammeln. Trainings bei Shihan Ochi sind aber immer wieder wie ein Nach-Hause-Kommen – sei es in Ochi Senseis Dojo Arawashi in Bottrop oder bei einem seiner Lehrgänge.

So war es auch in Münster wieder: Die heimische Atmosphäre, bekannte Gesichter von Menschen, die zum Teil hunderte von



Ochi Sensei in den 1990ern

Kilometern gefahren sind, um bei Ochi Sensei zu trainieren und schließlich auch die vertraute Stimme des zuweilen strengen, zuweilen sich auch schelmisch über unsere Fehler oder Unkonzentriertheiten amüsierenden Instructors. Auch das Training war wieder „typisch Ochi“ – traditionelles Karatetraining - vielleicht ein weiterer Grund, warum die Hallen in seinen Trainings immer so voll sind: Es gibt vordergründig keine großen Überraschungen hinsichtlich der Trainingsinhalte. Wie gewohnt erwartete uns auch in Münster der klassische Mix aus Kihon, Kata und Kumite in den bekannten Formen und Strukturen. Optimal, um das Training „fließen zu lassen“, Körper und Geist in einen Zustand des „Moving Zen“ zu versetzen, der gleichzeitig schweißtreibenden und doch federleichten Entrücktheit, die einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag bietet.

Moment – was hat er grade gesagt? Rechts vor mit Gedan Barei? Mist, ich steh wieder links vor! Und schon erklingt das fröhliche Lachen Ochi Senseis in mein Ohr, der sich diebisch freut, dass viele von uns ihm einmal mehr auf den Leim gegangen sind. Ich habe immer das Gefühl, er sieht jeden, aber auch wirklich jeden Fehler, jede auch noch so kleine Ungenauigkeit – und da kann man auch ganz hinten rechts in der letzten Reihe stehen – er sieht's!

Sehr empfehlenswert:



Die Biografie des Ehepaares Ochi  
Von Fritz Wendland, zu bestellen  
Unter [www.saikosports.de](http://www.saikosports.de)

Bei beinahe jedem Lehrgang kann man zudem davon ausgehen, dass Ochi Sensei sich wieder ein paar neue Nucancen im Kihon- und Kumite-Training überlegt hat, die selbst erfahrene Schwarzgurte an den Rand der Verzweiflung führen: 10 – 12 Schrittwechsel in verschiedenen Karateständen hintereinander mit unterschiedlichen Faust- und Fußtechniken, mal vorwärts und mal rückwärts, mal vorne oder auch mal hinten herum gedreht und dann, wenn man denkt, man kann das jetzt, heißt es „Augen zu!“ und plötzlich ist alles wieder neu! Wie befreiend ist es dann, wenn – wie etwa beim Instructor-Lehrgang in Bochum – am Ende der Einheit Jiyu-Ippon-Kumite auf dem Programm steht und das Kommando lautet „Abwehr und Konter frei!“ – da kann man dann zumindest aus Ochi Senseis Sicht nicht viel verkehrt machen 😊

Ochi Senseis Ansagen bestehen meist aus Kommandos und Korrekturwünschen, eher selten in Erklärungen nach dem Motto: „Die Technik ist so und so auszuführen.“ Und noch

seltener bekommt man erklärt, warum das so ist. Das muss man sich schon selber erarbeiten – es wird uns nichts „vorgekaut“, wir müssen uns selber „durchbeißen“. Und daher ist das Training bei Ochi Sensei für meine Begriffe weder leicht (weil es vielleicht „immer dasselbe“ ist), noch eintönig oder weniger lehrreich, es ist vielmehr die höchste Stufe des Eigenstudiums und der Selbsterkenntnis – oder schlicht gesagt: Budo Karate! Oss!



Ein äußerst informatives Nachschlage-  
Werk mit der Biografie Ochi Senseis und  
zahlreicher weiterer berühmter  
Karatemeister: masters bei schlatt-books  
ISBN 978-3-937745-17-6

## Samurai Spirit in Siegen



Im Mai 2015 lud der Bushido Siegen e. V. zum dritten mal dazu ein, im Rahmen eines zweitägigen Karate-Lehrgangs den Geist der Samurai kennenzulernen: Unter dem Titel Samurai Spirit boten unser Nationalcoach Sensei Thomas Schulze (5. Dan) und sein Karatemeister, der aus Johannesburg in Südafrika stammende Shihan Malcolm Dorfman (8. Dan), einen erstklassigen Lehrgang. Eine Besonderheit für meinen Karatepartner Torsten Uhlemann und mich: Etwa vier Wochen vor dem Lehrgang meldete sich ein neues Mitglied bei unserer Karateschule an - der aus Südafrika und aus dem Dojo Malcolm Senseis stammende George! Auch unter diesem Aspekt war die Teilnahme am Lehrgang für uns und George natürlich "Pflicht"!

Südafrika, Johannesburg - ein raues Pflaster mit einer extrem hohen Kriminalitätsrate! So ist es kein Wunder, dass Malcolm Sensei seine Zeit nicht auf "schönes" Karate verschwendet, sondern sich darauf konzentriert, wie die Techniken "auf der Straße" funktionieren. Im Dojo mag man für seine nächste Gürtelprüfung trainieren - als Wettkämpfer für Medaillen oder Pokale ... aber all das nützt nichts, wenn man um sein Leben kämpfen muss. Zum Glück leben wir in unserer beschaulichen Westfalenmetropole ja grundsätzlich sehr friedlich und Münster ist sicher kein Vergleich zu Johannesburg. Aber dennoch sollten wir die Grundidee des Karate, "Ikken Hissatsu", nicht aus den Augen verlieren und immer so trainieren, als käme es jetzt auf genau diese eine Technik an, die wir grade ausführen!

Karate zum Überleben - aber auch: Karate ein Leben lang! Malcolm Sensei achtete penibel auf Bewegungsmuster, die es uns ermöglichen sollen, möglichst lange und ohne übermäßige Verschleißerscheinungen zu trainieren. Dies war ihm offenbar so wichtig, dass er zu Beginn des Lehrgangs ein etwa einstündiges Mondo mit uns abhielt, bei dem er uns auf die korrekte Ausführung verschiedener Techniken und die Stellung bzw. Haltung unserer Beine und Arme hinwies.

Das meiste ist jedem, der viele Jahre trainiert, wohl schon bekannt, aber eine Auffrischung in

dieser Runde war sehr interessant, zumal man dann anschließend im Training wieder einen neuen Fokus auf die korrekten Bewegungen legte: Das Knie des vorderen Beins sollte über dem großen Zeh stehen, der hintere Fuß sollte maximal 20 Grad ausgedreht sein. Bei der Hanmi-Stellung kann das hintere Knie gebeugt werden, sollte aber dennoch in die Bewegungsrichtung zeigen. Auch auf die korrekte Gewichtsverteilung bei unseren Basis-Ständen Zenkutsu Dachi und Kokotsu Dachi wies der Shihan hin. Wichtig war ihm, dass wir den Körper beim Start einer Technik oder eines Angriffs im Rahmen einer Selbstverteidigungssituation zunächst ein wenig absenken: "drop and execute", so lautete seine Botschaft.

Sein Hauptaugenmerk lag aber mit Sicherheit auf dem korrekten - und für meine Begriffe: extremen Hüfteinsatz. Die Hüfte sollte jeweils "bis zum Anschlag" ein- bzw. ausgedreht werden, so dass man z. B. bei der Hanmi-Stellung den Oberkörper im Winkel von 90 Grad zur Bewegungsrichtung ausgerichtet hat. Auch wenn ich diese Anweisung im vergangenen Jahr bereits vernommen hatte, so ist sie mir immer noch ungewohnt und scheint mir sehr extrem. Aber ich muss zugeben, dass Malcolms Techniken sehr präzise und stark wirken und mit Sicherheit durch seinen ausgeprägten Hüfteinsatz unterstützt werden.

Auch bei unserem Nationalcoach Sensei Thomas Schulze stand das konsequente und direkte Partnertraining ohne Schnörkel und Kompromisse im Vordergrund. Wir starteten mit auf den ersten Blick recht vertraut wirkenden Bewegungsmustern: vor mit Tsuki Chudan, dann Druck auf das vordere Bein und 45 Grad zurück rausgleiten und mit demselben Arm (dem, der grade den Tsuki gemacht hatte) Gedan Barei gefolgt von Gyaku Tsuki. Variante: Tsuki Chudan, vorderes Bein schräg nach hinten ziehen und mit dem anderen Arm Gedan Barei, Gyaku Tsuki. Dies wurde hinterher zu einer Partnerübung ausgebaut. Mir fiel hierbei die zweite Variante - die, bei der das vordere Bein schräg nach hinten gezogen wurde - erheblich schwerer! Zahlreiche Partnerwechsel hielten den Geist wach und erforderten eine erhöhte Aufmerksamkeit und Flexibilität.

Thomas Sensei baute die Übungen dann mehr und mehr Richtung Freikampf aus, so dass wir in der allerletzten Einheit am Samstagnachmittag trotz unserer zum Teil schon recht großen Erschöpfung nochmal alle Sinne und Kraftreserven mobilisieren mussten, damit wir gegen unsere Partner bestehen konnten. Das sah nämlich dann z. B. so aus: Angriff Kizami Tsuki, Block Soto Uke Jodan mit Gewichtsverlagerung und direkt mit demselben Arm rausschießen Kizami Tsuki und Gyaku Tsuki - der andere hatte den Kizami zu blocken und konterte Gyaku Tuki Jodan. Ich stand hier der gesamten Siegerner Karate-Elite gegenüber, die zum Teil auf Nationalkaderniveau trainieren. Da ging es gut zur Sache und ich durfte mir keine Unkonzentriertheiten erlauben!

Bei Malcolm Sensei erfolgte für mich persönlich der Trainings-Spannungsbogen nicht linear nach oben, sondern in Wellenbewegungen quasi in die Spitze und manchmal auch wieder etwas herunter in Phasen, bei denen ich kurz die Ressourcen schonen konnte. Wir starteten nämlich mit einer "Straßenkampf"-Übung, bei der nicht mit Karatetechniken angegriffen wurde, sondern mit zwei klassischen Schwingern von außen. Hier sollten wir als Uke den Oberkörper weit zur Seite drehen, wie es ja der Trainingslehre des Shihan entspricht. Dabei sollten wir den Angriff jeweils mit unseren Handflächen zur Seite wischen. Bei der Ansage, dass jetzt eine realistische Übung folgen würde, war ich froh, grade jetzt einem Karateka mit sicher 1,90 m Körpergröße und einer furchteinflößenden Statur gegenüber zu stehen. Denn: Wie würde in der Realität im schlimmsten Fall mein Angreifer aussehen? Genau SO! Versuche eines Gehilfen des Senseis, mich einem anderen Trainierenden meiner Größe oder vielleicht einer weiblichen Karateka zuzuweisen, schlug ich daher ziemlich mutig in den Wind. Mein Ungehorsam sollte dann ordentlich bestraft werden, denn ich bezog zwar nicht über Gebühr Schläge - meine

Haken wurden allerdings mit Übermaß abgeblockt, und zwar erfolgte die Abwehr nicht wischend und mit den Handflächen, sondern wurden mit den Handkanten abgestoppt. Im Realitätsfall weiß ich jetzt, was ich machen muss, damit es dem anderen den Spaß verdirbt, mich anzugreifen - aber die Übung sollte schon anders aussehen und so trug ich durch die festen Handkantenschläge gegen meine Oberarme im Laufe des Tages zunächst vor allem an der rechten Seite große Schmerzen davon und wurde in den nächsten Tagen mit einem den kompletten Unterarm bedeckenden, in schillernden Farben leuchtenden Hämatom "belohnt".

Dass bei diesem Lehrgang das Thema Kata nicht im Vordergrund stehen würde, hatte ich mir fast gedacht. Dennoch nahm sich Malcolm Sensei mit der Gojushiho Sho eine unserer höchsten Katas vor. Demonstrieren durfte sie kein Geringerer als unser Bundesjugendwart Tobias Prüfert, der mit dieser Kata bereits zahlreiche Wettkämpfe - darunter auch die Deutsche Meisterschaft - gewonnen hatte. Dass auch die besten Karateka gelegentlich korrigiert werden, tröstet vielleicht den ein oder anderen Anfänger - die Korrekturen der Kata von Tobias bezogen sich allerdings lediglich auf die realitätsbezogene Ausführung: Weglassen überflüssiger Schnörkel, die auf einem Wettkampf überzeugen mögen, in der Realität aber wertvolle Sekunden kosten, schnellere Drehungen, um einen Angriff abzublocken etc. pp. Es war sehr beeindruckend, was Tobias mit Malcolm Senseis Hilfe im Laufe der Einheit aus der Kata herauschälen konnte! Wir anderen waren natürlich aufgefordert, ihm nachzutun, was uns vermutlich nur ansatzweise gelang.

Später folgten dann Übungen im Stile Shiahn Yaharas mit den für ihn typischen Rotations-Kombinationen: Angriff Tsuki Chudan, Block Soto Uke, Drehung (mit Drehung des kompletten vorderen Fußes!) und Uraken und nochmal Drehung zurück mit Uraken Chudan. Die zweite Drehung konnte dann wahlweise auch gesprungen werden, wobei man echt gut aufpassen musste, dass man dem anderen nicht die Faust vor den Kopf schleudert! Es war auf jeden Fall sehr gut nachvollziehbar, dass diese Rotationskraft immensen Schaden anrichten kann!

Später entwickelten wir dann noch eine Okuri-Kumite-Übung zu fünft - Uke stand in der Mitte und die vier Angreifer außen, jeweils auf 12, 3, 6 und 9 Uhr. Angriff jeweils Tsuki Chudan - erste Uke-Reaktion: Gedan Uke mit gleichzeitigem Chudan Konter; zweiter Angreifer war der im Uhrzeigersinn Nächste: Für Abwehr und Konter musste sich Uke 270 Grad hinten herum drehen und den Angriff mit Yoko Geri Kekomi abstoppen. Das tretende Bein wurde zurück gezogen, Knie oben lassen, denn der nächste Angreifer steht in 180 Grad vom vorigen (auf "neun Uhr" vom ersten Angreifer aus gesehen). Dessen Tsuki sollte mit Mae Tobi Geri gestoppt werden, dann Drehung links rum auf "6 Uhr" und Block des letzten Angriffs mit Soto Uke und weit ausgedrehter Hüfte - Vorspannung - mit abschließendem, nach vorne schnellenden Gyaku Tsuki.

Nach vielen Monaten verletzungsbedingter Schonung im Training war ich unendlich dankbar, alle Einheiten des Samurai Spirit Seminars mitnehmen zu können. Allerdings gebe ich zu, dass Torsten und ich kurz vor Ende der letzten Einheit einen schwachen Impuls verspürten, vorzeitig die Heimfahrt anzutreten - eineinhalb Tage Vollgas mit anwendungsorientiertem Karate, vielen Kumite-Sequenzen und zudem ja auch noch einer recht weiten Anreise pro Trainingstag hatten doch ihre Spuren (nicht nur in Form blauer Flecke) hinterlassen. Da aber unser Schüler George noch gut gelaunt und scheinbar top fit zwischen seinen verehrten Senseis hin und her schlenderte und keinerlei Anzeichen von Müdigkeit erkennen ließ, hielten es auch Torsten und ich für unsere Pflicht, bei der letzten Einheit unseren "Mann" zu stehen. Denn - gehört nicht auch dieses Kämpfen um die letzten Kraftreserven, dieser absolute Wille, etwas zu Ende zu bringen zum "Geist eines Samurai"? Ich denke schon und so hielten wir durch und kämpften und überlebten und zumindest ich für meinen Teil kann sagen, dass ich ziemlich stolz am späten Abend meine Pizza genießen konnte, bevor ich total verausgabte in die Daunen sank!

## Kata Special Course in Groß Umstadt

Unser Karateverband hat jährlich zwei ganz große Trainings-Events anzubieten – neben dem Gasshuku, welches regelmäßig Anfang August stattfindet, gibt es mit dem Kata Special Course noch eine Veranstaltung, die sich an dem verlängerten Wochenende um Christi Himmelfahrt herum ausschließlich mit der Trainingsform Kata beschäftigt. Wie auch beim Gasshuku wechseln die Austragungsorte jährlich und stets werden recht malerische Orte oder Orte, die auch für mitreisende Familien einen besonderen Freizeitwert besitzen, ausgesucht. In diesem Jahr war – bereits zum 10. Mal – Groß Umstadt im Odenwald Ort des Geschehens.

Natürlich hatten auch Torsten und ich uns im Vorfeld Lehrgangskarten gesichert und eine Unterkunft reserviert. Aus organisatorischen Gründen reisten wir diesmal getrennt an, was sich im Nachhinein als sehr günstig erwies.



Wanddeko im Haus Regina

Unsere Unterkunft, das Gästehaus Regina, ist – naja, ich würde mal sagen: bedingt zu empfehlen und vor allem für Trainierende mit schmalen Geldbeutel günstig, die auch einen kurzen Weg zu den Trainingshallen wünschen. Ansonsten muss man schon ein Fan skurriler Baukunst und gefliester Schlichtheit sein, die ihren Ausgleich durch recht schrille Wanddekoration zu suchen schien. Ganz erstaunlicher Weise gewöhnte ich mich aber doch nach einer Weile an die Unterkunft, die mir zum Abschied beim Bezahlen mit einer recht günstigen Rechnung wie zur Versöhnung die Hand reichte.

Groß Umstadt ist ein nettes Örtchen mit einer umfangreichen Gastronomie – an jeder Ecke gibt es ein Restaurant, ein Eiscafé oder ein Bistro. Langeweile kommt so zwischen den Trainingseinheiten nicht auf und man trifft ja auch alle Nase lang Menschen in Karate-Gis, mit denen man in alten Zeiten schwelgt, oder die man neu kennen lernt.

Nachdem Torsten und ich den ersten Abend bei gutem Essen und einem Glas Wein hatten ausklingen lassen, ging am nächsten Morgen um sehr angenehme 10 Uhr das erste Training für uns los. Nach dem Motto „das Beste kommt zuerst“ hatten wir direkt 90 Minuten Training bei unserem „Chef“, Shihan Ochi. Ich kann nicht sagen, woran es liegt, aber die Trainings bei Ochi Sensei begeistern mich immer mehr! Ich hatte in den vergangenen Wochen mehrfach die Gelegenheit, in seinem Dojo in Bottrop trainieren zu dürfen und konnte auch zwei Einheiten unter seinen Anweisungen beim Instructor-Lehrgang in Bochum genießen. Auch der Lehrgang mit unserem Chief Instructor in Münster war für mich ein spitzenmäßiges Erlebnis – es sind Trainings mit einem hohen Anspruch an die Konzentration und Koordination – sei es durch eine Abwandlung im klassischen Gohon Kumite oder durch neue und längere Kihon-Variationen – manchmal sind es nur Nuancen, die die gewohnten Bewegungsmuster aufbrechen und zu etwas Neuem werden lassen. Es ist immer empfehlenswert, in diesen Trainings besonders gut zuzuhören, sonst kann es schon einmal eine liebevolle Kopfnuss setzen oder es wird einem symbolisch der Schwarze Gürtel abgenommen. Ochi Sensei startete mit einer der höchsten Katas unserer Stilrichtung, der Gojuishiho Scho. Neunzig Minuten lang scheuchte uns der Karate-Großmeister durch die Halle und sorgte für einen fulminanten Start des Karate-Großereignisses!

Auch am Nachmittag wurde die Gruppe ab 2. Dan hinsichtlich der Trainingszeiten verwöhnt: Unsere zweite Einheit begann um 14.30 Uhr und war um 16.00 Uhr beendet, so dass noch genügend Freizeit für Gespräche, Ausflüge oder Entspannung blieb.



Torsten (rechts) in Action

Am ersten Tag ging es gleich hochkarätig weiter mit Training bei Sensei Toribio Osterkamp und einer meiner Lieblingskatas: Sochin! Toribio überraschte uns mit abgewandelten Kata-Sequenzen, aus denen heraus er mit uns eine anspruchsvolle Bunkai-Übung erarbeitete. Ich kann mir vorstellen, dass diese Übung auch mit bis zu fünf Trainierenden funktioniert. Vermutlich wollte Toribio uns das Training aber erleichtern und hat uns die Sequenz daher zu zweit ausführen lassen, wobei jeweils einer den Part des Uke inne hatte, der andere von verschiedenen Seiten aus angreifen musste. Hier wurde mein Kampfgeist geweckt und am Ende hatte ich in meiner Vorstellung all meine Gegner zur Strecke gebracht – auch wenn ich manchmal in der Hitze des Gefechts rechts und links verwechselte oder eine ganz neue Technikvariante einbaute. Natürlich führten wir auch die Kata mehrfach aus und gingen dann glücklich-erschöpft in den Nachmittag.

Der zweite Trainingstag begann dann nicht so schön, da Torsten krankheitsbedingt abreisen musste. Ein Kata Special ohne meinen „Kata-Mann“ konnte ich mir eigentlich nicht vorstellen – nichts desto Trotz machte ich mich tapfer auf zur Ersten Einheit mit unserem National Coach Sensei Thomas Schulze. Sein Fokus lag – wie auch schon bereits beim Samurai Spirit Seminar in Siegen – auf Techniken mit viel Spannung und tiefer Basis – dies muss nicht zwingend bedeuten, tiefer zu stehen, aber wir sollten eine stabile Mitte haben und viel Kraft aus dem Hara generieren. All dies wurde gepaart mit einer Lockerheit im Oberkörper und heraus kam eine kraftvolle, dynamische und explosive Kata! Ein super Training, ein motivierender Trainer und eine auch für mich auf diese Art schöne Kata. Ein bisschen wehmütig dachte ich zwischendurch daran, wie sehr auch Torsten diese Einheit mit Sicherheit gefallen hätte, da die Nijushiho zu seinen Kata-Favoriten gehört!

Sensei Julian Chees ist immer ein Garant für exquisites Kata-Training! So freute ich mich schon sehr auf seine Einheit am Nachmittag. Es stand die anspruchsvolle Gojushiho Dai auf dem

Programm, die, wenn man sie nicht (wie schon einmal bei einem Chees-Lehrgang in Münster geschehen) „ura“ ausführt, für eine extreme Kräftigung des linken Oberschenkels sorgt. Wir begannen mit der wohl schwierigsten Stellung der Kata: der Wendung im Neko Ashi Dashi. Julian Sensei riet uns, die Wendung aufzuteilen und zunächst den hinteren Fuß zu drehen, um für Stabilität zu sorgen. Es gab zahlreiche weitere Tipps und Basisübungen – aber was wäre ein Kata-Training bei Julian, wenn es nicht auch knifflige Bunkai-Sequenzen hätte? So übten wir zu dritt und beherzt eine Anlehnung an die Starttechnik der Kata – Backpfeifen inklusive 😊

Leider wurde das Training gut fünf Minuten vor Schluss abgebrochen, als wir grade mit einer zweiten Bunkai-Übung begonnen hatten. Unser DJKB-Präsident nutzte das Ende der Einheit dazu, dem Ausrichter des Groß-Umstädter-Lehrgangs für seinen Einsatz zu danken und überreichte ihm eine Urkunde. Eine mit Sicherheit verdiente Ehrung, aber meiner Meinung nach hätte diese besser im Rahmen der Lehrgangsfeier vorgenommen werden können – so wären nicht nur die Trainierenden der Gruppe ab 2. Dan Zeuge der Laudatio geworden und wir hätten noch ein bisschen mehr vom Training bei Julian gehabt.

Den Nachmittag verbrachte ich dann alleine mit einem Mix aus Kultur und Wellness – sprich: Ich holte das nach, was Torsten und ich eigentlich am Vortag gemeinsam hätten unternehmen wollen.



Foto: Iris Ludewig Photography



Veste Otzberg – das Mittelalter lässt grüßen!



Klingt nicht besonders römisch, ist es aber: Villa Haselburg – eine beeindruckende Ausgrabungsstätte in der Nähe Groß Umstadts

Dies fiel dann ja leider schon seiner Erkältung zum Opfer. Also machte ich mich alleine auf die Suche nach der Ausgrabungsstätte der römischen Villa Haselburg und bestaunte bei herrlichem Sonnenschein die Relikte aus alten Zeiten.

Auf dem Weg dorthin stieß ich eher zufällig auf die Veste Otzberg, eine mittelalterliche Burgruine, und schlenderte auch hier ehrfurchtsvoll durch die alten Gemäuer. Schließlich hatte ich mir dann eine Erholung in der Odenwaldtherme verdient – eine kleine, aber feine Saunalandschaft im beschaulichen Ort Bad König, in der mich vor allem die vierteilige Aufgussprozedur namens „extra heiß“ kreislaufmäßig vollends forderte.

Gut erholt sprang ich am nächsten Morgen dann bereits um 7 Uhr aus den Federn, um die Einheit bei Shihan Omura um 08.30 Uhr mitzunehmen. Über den charismatischen Nationaltrainer Thailands hatte ich über meine Senseis Michael Jarchau und Andreas Klein schon viel Gutes gehört und so war ich sehr gespannt auf sein Training der Kata Gankaku! Ich hatte mich zu diesem Zweck der Gruppe bis 1. Kyu angeschlossen.



Shihan Omura aus Thailand

Nach dem Aufwärmen durch einen jungen Braungurt begann der Shihan direkt mit sehr anspruchsvollen Kihon-Kombinationen, bei denen es ihm vor allem auf den korrekten Hüfteinsatz ankam. Offensichtlich sah er bei uns hier noch einen erhöhten Trainingsbedarf – und er ging vielleicht auch davon aus, dass der Ablauf der Schwarzgurtkata, die das Bild eines Kranichs auf dem Felsen symbolisiert, schon bekannt ist. Jedenfalls verblieb für das eigentliche Kata-Training leider nur eine knappe halbe Stunde.



Shihan Omura und Jakob Schmidt (Foto: Iris Ludewig Photography)

Zu Demonstrationszwecken suchte Omura Sensei einen fortgeschrittenen Karateka aus, der die Kata bereits beherrscht. Seine vortreffliche Wahl fiel auf Jakob Schmidt, der mit einer bewundernswerten Leichtigkeit und Akkuratess Technik für Technik ausführte und sich dafür

einen dicken Applaus verdiente! Das war Karate auf allerhöchstem Niveau und hinterließ einen optimalen Eindruck davon, wie die Kata aussehen kann!

Wir anderen versuchten uns dann anschließend an der Form, die über einige anspruchsvolle Drehungen und Wackelgefahr bergende Einbein-Stände verfügt. Insgesamt hätte sich wohl der Großteil der Gruppe noch eine weitere Vertiefung der Kata gewünscht – manchmal sind 90 Minuten einfach zu kurz – vor allem, wenn man das seltene Vergnügen hat, bei einem der im Ausland lebenden, japanischen Großmeister zu trainieren. Mir persönlich hat es sehr gut gefallen, dass der Shihan den Unterricht auf Englisch und ohne Übersetzung abhielt. So werden unnötige Trainingspausen verhindert und viele Aspekte lassen sich – mal abgesehen davon, dass Englisch den meisten Trainierenden geläufig ist – ja auch durch Zusehen und Nachahmung erkennen und ableiten.

Da ich bereits am späten Samstagnachmittag abreisen musste, hatte ich mir als letzte Einheit und weiteren Höhepunkt eine weitere Einheit in der Gruppe bis 1. Kyu ausgesucht – Chinte bei dem von mir sehr geschätzten Sensei Jean-Pierre Fischer. Der aus Frankreich stammende und heute in Luxemburg lebende Kata-Spezialist ist seit langem einer der Lieblingstrainer von Torsten und mir.



Sensei Jean-Pierre Fischer

Für ihn nahmen wir sogar vor vier Jahren die Strapazen einer langen Autofahrt nach Crosne bei Paris auf uns und wurden mit einem erstklassigen Lehrgang bei ihm uns seinem langjährigen Trainingspartner Jean-Michel Blanchard belohnt! Jetzt also mein aktueller Kata-Favorit Chinte bei Jean-Pierre – ich war sehr gespannt! Nach dem von Jean-Pierre persönlich ausgeführten Aufwärmtraining begannen wir mit Kihon-Übungen, bei denen der Sensei uns aufforderte, möglichst stabil und tief zu stehen. Vor allem bei Schritt- oder Stand-Wechseln sollten wir den Schwerpunkt auf einer Höhe lassen. Dies brachte natürlich ruckzuck unsere Oberschenkel zum Brennen und sorgte für eine gute Trainingsvorbereitung. Anschließend gab es – viele kannten es schon von dem Wahl-Luxemburger – verschiedene Sequenzen der Kata „auf der Stelle“, also lediglich Armtechniken und Kicks aus dem Shizen Tai heraus. Schließlich fügten wir Stände und Techniken zusammen und führten die Kata Stück für Stück aus. Der Sensei ließ es sich nicht nehmen, uns umfassend zu korrigieren und da er meine Vorliebe für die Kata kannte, durfte auch ich vor der Trainingsgruppe eine Sequenz vorführen. Leider stießen die Feinheiten, die ich mir in den letzten Wochen und Monaten für die Chinte angeeignet hatte, bei Jean-Pierre nicht vollumfänglich auf Gegenliebe und so gab es zahlreiche Änderungswünsche, die mich zum Teil irritierten. Ich werde ich den nächsten Wochen daran arbeiten, mir hier einen guten Mittelweg und eine korrekte und zu mir passende Ausführungsversion zu überlegen.

Nachdenklich und etwas weniger euphorisch als zwischen den übrigen Einheiten trat ich den Heimweg an. Die vergangenen Tage waren ein Mix aus Technik und Kampfgeist, Ausführung und Partnertraining, Bekanntem und Neuem, Sicherheit und Zweifel – sechs eindrucksvolle Trainings, nicht immer nur in der eigenen Wohlfühlzone. Ich denke, so muss Karate sein, denn wie sagte mein Sensei Risto einst so schön? „Karate fängt dann an, wenn die Selbstzweifel schneller wachsen, als das Können.“ Oss.

# 1. Karate-Mental-Balance-Seminar im Fuji San

Unsere Karate-Anfänger hatten bisher immer einen Platz in unseren regulären Trainingsgruppen gefunden. Nun war es einmal Zeit für ein neues Programm für Anfänger und Wiedereinsteiger und mir kam Anfang des Jahres die Idee, ein Konzept zu entwickeln, bei dem nicht ausschließlich Karate trainiert wird, sondern bei dem auch die Hintergründe unserer Kampfkunst vorgestellt werden und andere Themen thematisiert werden können, die nicht „rein technischer“ Natur sind: die Kultur Japans, die Geschichte unserer Kampfkunst, Biografien berühmter Meister etc. pp.



Jede Stunde wird traditionell umrahmt von dem klassischen Meditationsritual. Nach dem Angrüßen gibt es zunächst ein Mondo zu einem bestimmten Thema. Bisher hatten wir z. B. die japanischen Zahlen thematisiert. Dann gab es einen Exkurs in die Geschichte unserer Kampfkunst. Des weiteren hatten wir das Thema Kata (Herkunft, Bedeutung, Interpretationen etc.) vorgestellt einschließlich einiger Kata-Demonstrationen. Auch berühmte Karatemeister wie Funakoshi und Nakayama hatten wir portraitiert. Manchmal ging es auch einfach ganz pragmatisch zur Sache und es gab Infos rund um Dogi, Obi und Graduierungssysteme.

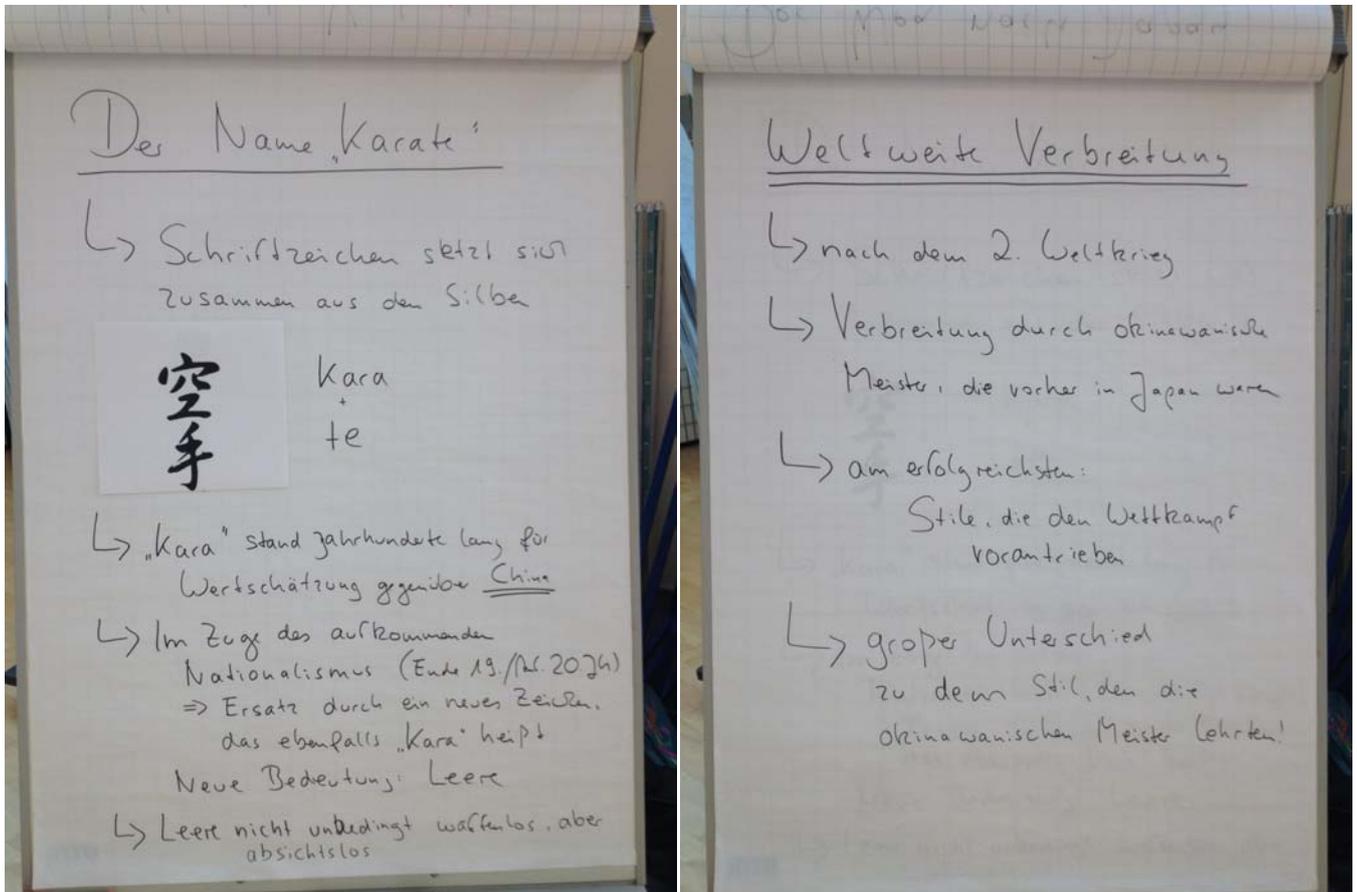


Im Anschluss daran gibt es klassisches Karatetraining – allerdings ohne einen Fokus auf Prüfungsprogramme zu setzen. Wir versuchen eher, einen Selbstverteidigungsbezug herzustellen oder nehmen einzelne Techniken in den Fokus, machen z. B. eine Stunde lang Übungen rund um Ellenbogenstöße oder ähnliches.



Am Ende jeder Einheit fahren wir die Aktivitäten wieder herunter: Torsten ist lizenzierter Mental-Balance-Trainer und bringt mit verschiedenen Übungen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Der erste Kurs hat derzeit 15 Teilnehmer/innen im Alter von 20 bis 60 Jahre, die zum großen Teil auch regelmäßig im Training sind. Die meisten wünschten sich eine Fortsetzung des Seminars. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, am Montag, den 24.08.2015, um 19.30 Uhr das nächste Seminar beginnen zu lassen. Bei Interesse meldet Euch bitte gerne und seid dabei!



## Lehrgang mit den Senseis Thomas Schulze und Kirsten Manske

Am Samstag, den 13.06.2015, hatte ich die Möglichkeit, bei einer Einheit des Lehrgangs mit den Senseis Thomas Schulze und Kirsten Manske in Coesfeld zu trainieren. Da ich vormittags noch Kindertraining gab, bin ich erst zur zweiten Einheit dort eingetroffen. Ich trainiere immer sehr gerne bei Thomas, hatte bisher aber noch nie mit Kirsten das Vergnügen. Umso größer war die Freude, dass sie nicht nur das Aufwärmtraining übernahm, sondern auch am Nachmittag die Oberstufe anleitete. Es gab insgesamt nur zwei Trainingseinheiten, da Unter- und Oberstufe jeweils parallel aktiv waren - eine Gruppe je unter der Knute von Thomas und eine unter Kirstens strenger Aufsicht.

Wenn eines verbesserungsfähig wäre, dann die Location: Die Familie Pictorius, nach der das Berufskolleg, zu der die Turnhalle gehört, offenbar benannt ist, war eine westfälische Baumeister-Familie im 17. und 18. Jahrhundert. Die Mitglieder und Ahnen der Familie würden sich vermutlich im Grabe herumdrehen, wüssten sie über diese Abscheulichkeit an Optik und Atmosphäre (Licht, Luft, Farben ...) der Turnhalle! Aber man muss ja nehmen, was man angeboten bekommt und kann froh sein, wenn überhaupt Turnhallen vergeben werden, um so einen Lehrgang auszurichten.

Was mich verwunderte, war die recht überschaubare Anzahl an Trainierenden - ich zählte etwas über 60 Teilnehmer/innen. Bei einem Lehrgang mit unserem Nationalcoach und seiner erfolgreichen und wettkämpferfahrenen Frau müsste doch die Halle brechend voll sein!

Wie es nicht anders zu erwarten war, bereitete uns Sensei Kirsten supergut auf das Training vor. Sie legte schon hierbei - wie auch später im Training immer wieder - einen großen Wert auf Lockerheit im Schulterbereich. Anschließend ging es weiter mit Kihon-Kombinationen, die schon auf die folgenden Partnerübungen hinarbeiteten:

Links vor im Zenkutsu Dachi mit einer Blocktechnik im Gyaku-Hanmi (also mit extrem eingedrehter Hüfte) mit nachfolgendem Konter durch vollen Hüfteinsatz (Hüfte ausdrehen). Kirsten legte einen sehr starken Fokus auf die exakte Hüftbewegung - einschließlich Innen- bzw. Außenspannung und Vorwärtsdruck des vorderen Knies -, so dass ich mich sehr an die Trainingsimpulse von Malcolm Dorfman Sensei erinnert fühlte! Und es war wie verhext: Sobald ich dachte, die Übung sei richtig umgesetzt, merkte ich eine Spannung im Schulterbereich. Oder ich stellte fest, dass ich überwiegend aus dem Oberkörper agierte und den Hüftimpuls vernachlässigte. Irgendwas war immer!

Im Anschluss setzten wir die Kombinationen mit Partner im Kihon-Ippon-Kumite um und später etwas freier im Jiyu-Ippon-Kumite. Einige Blocks und Konter würde ich im Ernstfall wohl so nicht ausführen - aber es kam bei der Übung m. E. auch nicht unbedingt auf realitätsbezogene Anwendungen an, sondern auf den intensiven Hüfteinsatz und darauf, auch aus ungünstigen Ausgangslagen noch das Beste machen zu können. So habe ich das jedenfalls für mich empfunden.

Mein Partner Egon und ich merkten schnell, wie fix man doch in die alten, gewohnten Bewegungsmuster hineinrutscht und dann im Eifer des Gefechts eben nicht Gyaku blockt, sondern automatisch auf das Altbewährte zurückgreift. Einerseits gut zu wissen, dass die Sachen "sitzen", andererseits doch ein Zeichen, wie sehr man schon eingefahren ist!

In einem dritten Durchgang ließ Kirsten diese Kombinationen aus der freien Bewegung ausführen, was die Sache noch kniffliger machte! Auch die regelmäßigen Partner/innen-Wechsel sorgen dafür, dass sich keine Routine einstellte und der Geist wach blieb.

Im letzten Teil der Einheit wurden dann speziell die angesprochenen Hüftbewegungen auch auf das Kata-Training übertragen und wir führten die Heian Godan, die Bassai Dai und die Wankan aus. Das war nochmal ein richtig schöner Abschluss, denn hier wurde alles, was uns Kirsten vermittelt hatte, noch einmal intensiviert und quasi auf den Punkt gebracht!

Es war ein super Training und auch nur für diese eine Einheit hatte sich die Fahrt nach Coesfeld voll gelohnt! Neben den technischen Feinheiten hat mir auch die ruhige und gleichzeitig sehr bestimmte Art von Kirsten sehr gefallen! Zudem war das Training didaktisch und methodisch erstklassig aufgebaut und einfach eine runde Sache! Im nächsten Jahr bin ich sehr gerne wieder dabei!

## Portrait Kirsten Manske, 4. Dan

Kirsten Manske wurde 1971 in Barranquilla/Kolumbien geboren. Sie wuchs in Bremen auf und begann im Alter von 13 Jahren mit Karate.

Seit 1991 trainiert sie bei und mit Thomas Schulze und unterstützte ihn bei der Gründung des Karate-Dojos.

Aufgrund intensiven täglichen Trainings und kontinuierlicher Teilnahmen an nationalen und internationalen Lehrgängen, wurde sie 1994 von Sensei Ochi in die Nationalmannschaft des DJKB berufen, für die sie bis 2008 startete. Während dieser Zeit wurde sie mehrfache deutsche Meisterin, gewann 3 JKA-Europa-Meistertitel in Folge und wurde Vizeweltmeisterin im Kata-Wettbewerb. Darüberhinaus konnte sie auch im Kumite-Bereich nationale und internationale Platzierungen erringen.

Den Karate-Interessierten das Karate nahe zu bringen, daß sie bei Sensei Ochi und auch anderen Sensei erfahren hat und das eigene tägliche Training sind ihr stets wichtig.

Kirsten ist mit Thomas Schulze verheiratet und die beiden haben zwei Töchter.

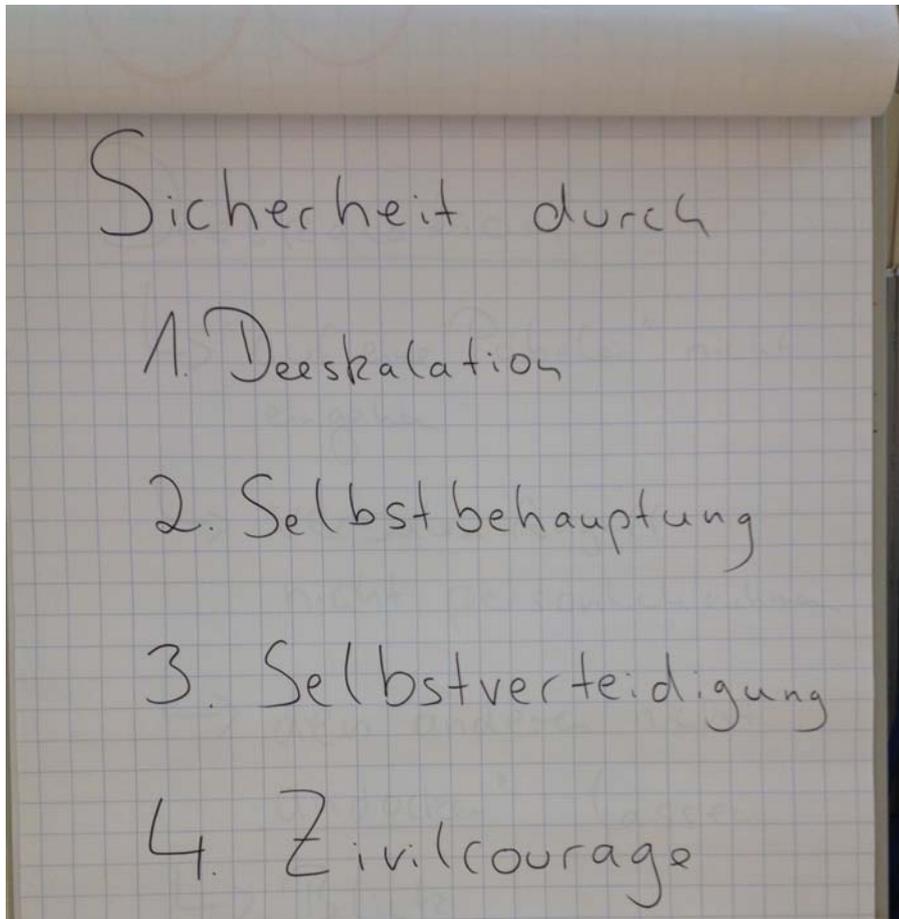
Textquelle: [www.karatebremen.de](http://www.karatebremen.de)



Sensei Kirsten Manske beim Samurai Spirit Seminar in Siegen

## Sicher in Münster – Deeskalation und Selbstverteidigung

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 veranstalteten wir am Samstag, den 06.06.2015, erstmals einen Selbstverteidigungskurs, der vor allem auch Elemente der Deeskalation beinhaltet. Torsten und ich orientierten uns dabei in erster Linie an Elementen und Ideen aus unserer Fortbildung zu Fachpädagogen für Konfliktkommunikation, die wir gerade bei dem ehemaligen Kripo-Beamten und heutigen Deeskalationscoach Ralf Bongartz absolvieren.

Es war bei meinen vergangenen Selbstverteidigungskursen häufig der Fall, dass ich mir selbst die Frage stellte: „Schön und gut, wenn man weiß, dass man jemanden verletzen und damit kampfunfähig machen kann – aber: Ist es nicht besser, Konflikte im Vorfeld auszuschalten? Ich gebe zu, dass es ein gutes Gefühl ist, den eigenen Körper durch 30 Jahre Karatetraining auf einen Ernstfall vorbereitet zu haben. Aber besser ist es doch, vor dem Körper noch das Köpfchen einzusetzen.“

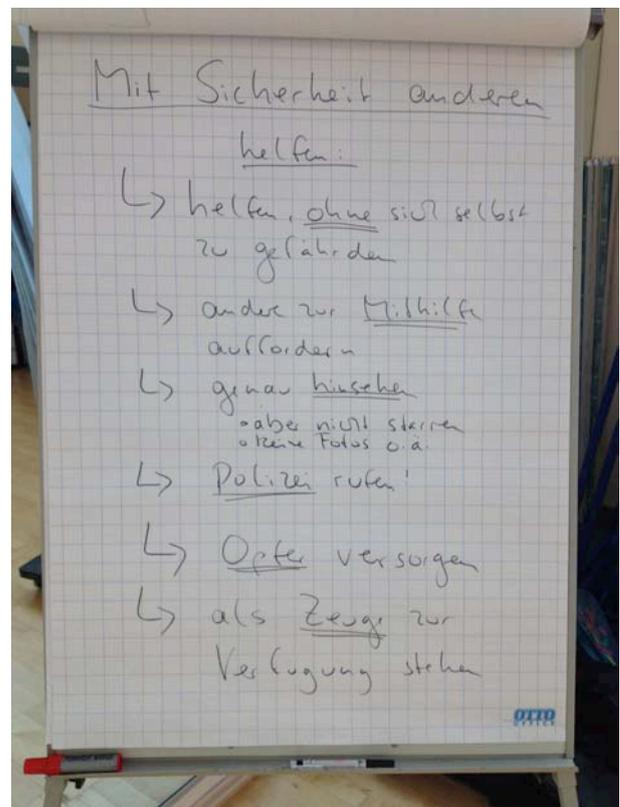
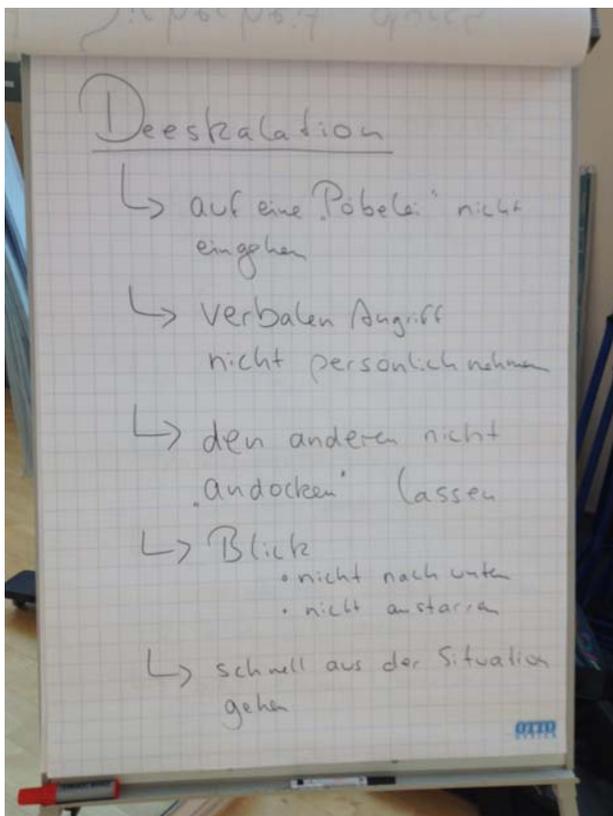
Trotz des sommerlich schönen Wetters folgten zahlreiche Teilnehmerinnen unserer Einladung. Erstaunlicher Weise waren es nur Mädchen und Frauen – scheint bald so, als lägen die Themen Selbstverteidigung und Deeskalation überwiegend den Damen am Herzen. Einerseits finde ich es sehr schön, dass vor allem junge Mädchen diese Themen trainieren. Andererseits sind es in der

Realität überwiegend Männer, die in gewalttätige Vorfälle verwickelt sind. Wäre es daher nicht schön, wenn sich auch mal ein paar Jungs und Männer in die Kurse trauten?

Neben zahlreichen Deeskalationsstrategien und effektiven Befreiungstechniken aus verschiedenen Griffen und Situationen gab es auch ein kraftvolles Training an den Schlagkissen, das diese Gruppe mit viel Herzblut und Einsatzfreude absolvierte.

Unser Ausflug in den Bereich der Zivilcourage führte zahlreiche Diskussionen mit sich und beschäftigte sich unter anderem auch mit der Frage, wie die tragisch verlaufenen Fällen der Tugce Albayrak und des Dominik Brunner so furchtbar enden konnten. Hilfe ohne Eigengefährdung – dies sollte in jedem Fall auch bei der Zivilcourage gelten.

Es kann fremde und auch das eigene Leben retten, wenn man einige Grundsätze bedenkt, möchte man sich als Außenstehende/r in Konflikte anderer einmischen: So sollte es in erster Linie darum gehen, das Opfer aus der gefährlichen Situation zu holen, statt sich mit dem Täter anzulegen. Ein unbedachtes: "Lassen Sie die Frau in Ruhe!", mag einem spontan über die Lippen rutschen – es könnte aber fatale Folgen haben, da sich der Täter in vielen Fällen dem Einmischer zuwenden und sich in der Folge mit diesem anlegen wird.



Diesen und viele weitere Grundsätze haben wir zwischen den aktiven Phasen des ziemlich erschöpfenden Kurses erarbeitet und festgehalten. Die meisten Teilnehmerinnen wünschten sich spontan eine baldige Vertiefung der Kursinhalte, so dass wir für Herbst eine Neuauflage planen.

## Nakayama Cup in Krefeld

Nachdem ja leider das Billerbecker Pokalturnier ausgefallen war, freuten sich unsere wettkampfbegeisterten Kinder umso mehr auf das diesjährige Turnier in Krefeld. Wir reisten am 20.06.2015 mit zehn Kindern an: Louis, Precha, Valentin, Marc, Ole, Martin, Juliane, Justus und unseren ganz frischen Weißgurten Kai und Darwisch.



Louis: starke Kata mit ganz starken Kais!

Das Krefelder Turnier wurde im Jahr 1987 zu Ehren des kurz zuvor verstorbenen Karate-Großmeisters Masatoshi Nakayama ins Leben gerufen. Ich selber (Andrea) bin übrigens bereits beim allerersten Nakayama Gedächtnisturnier (so hieß es damals offiziell) am Start gewesen ☺. Das Turnier hat also für mich eine ganz besondere Tradition, die ich sehr gerne mit unseren Mitgliedern aufrecht erhalten möchte.

Wir waren bereits im vergangenen Jahr mit einer kleinen Delegation in Krefeld dabei gewesen – konnten aber außer einem vierten Platz in der Disziplin Kata dort noch keinen Erfolg verbuchen. In diesem Jahr freuten sich die Ausrichter über eine wahre Anmeldeflut: Über 150 Starterinnen und Starter aus ganz NRW hatten sich angemeldet – ein regelrechter Melde-Rekord! Aus diesem Grund und auch, weil die Disziplin Jiyu Ippon Kumite (Halbfreikampf) hier nicht nur im Einzel-, sondern auch als Mannschaftswettbewerb ausgetragen wurde, dauerte das Turnier bis in die späten Nachmittagsstunden in die Länge. Spannende Begegnungen lenkten letztlich doch von den zuweilen recht langen Warteminuten zwischen Vorrunden und Finale ab.

Besonders erwähnenswert war auch der Kampfgeist unserer Weißgurte, die zum Teil erst wenige Wochen Karate trainieren und dennoch fehlerfreie Katas zeigten und mit viel Kampfgeist den Zweikampf bestritten. Sie erhielten sogar ein spezielles Lob von Kampfrichterin Carina Kolb, die drei der Weißgurte im Kata-Team-Wettbewerb eine besonders hohe Wertung gab und diese mir gegenüber später damit begründete, wie beeindruckt sie vom sicheren und bestimmten Auftreten der Gruppe gewesen sei.

Kinder und Erwachsenen hatten in der Vergangenheit in Krefeld in gemeinsamen Gruppen gekämpft. Dies hatte zuweilen zu kuriosen Begegnungen geführt, wenn z. B. ein sechsjähriges Mädchen gegen einen Zweimeter-Mann antrat. Dieser Umstand wurde vom Ausrichter inzwischen geändert und man hatte für Starterinnen und Starter ab 14 Jahre eigene Gruppen eingerichtet.



Valentin (rechts) – hart gekämpft und gut platziert!

So startete unser Marc erstmals bei den Erwachsenen. Würde er sich gegen die Großen durchsetzen können? Er kam, sah und siegte (fast): Mit viel Kraft und Dynamik konnte er sich im Kumite für das Finale qualifizieren und sich dort Platz drei! Marc trainiert ebenso wie Valentin seit einiger Zeit auch in den Trainingsgruppen am Abend. Hier müssen sich die beiden natürlich ganz anderen Aufgaben und Trainingspartnerinnen und -partnern stellen. Dies kam ihnen offenbar in Krefeld zugute, denn auch Valentin, von dem wir uns eine intensivere Trainingsvorbereitung gewünscht hätten, kam im Kumite ins Finale und konnte sogar den zweiten Platz erreichen.

Für Martin war das Finale besonders spannend, da er sich als einziger Fuji sowohl in Kata, als auch in Kumite qualifiziert hatte. Er konnte sich sehr gut präsentieren und kam in Kata auf Platz 3 des Podestes, verpasste diesen nur knapp in der Disziplin Kumite.

Besonders stolz dürfte Louis nach Hause gefahren sein: Er krönte seinen Turniertag mit dem Sieg in der Disziplin Kata Einzel in seiner Altersgruppe, was nicht nur ihn und seinen mitreisenden Vater sehr erfreute, sondern natürlich auch unsere Trainerherzen ☺ Besonders gefreut hat uns auch die Geduld der mitreisenden Eltern, die größtenteils die Kämpfe bis ganz zum Schluss des Turniers mit angesehen hatten und auf diese Weise einen Eindruck über die verschiedenen Disziplinen und das ansteigende Niveau der verschiedenen Graduierungsklassen gewinnen konnten.

Als Resümee bleibt zu sagen, dass nach Meister Funakoshi Turniersiege zwar nicht Sinn und Zweck des Karate sind, es aber auch mal eine Menge Spaß macht, sich gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten und mit anderen Karatekas zu messen!



Stolze Kids und zufriedene/r Trainer/in!

### Hier die Platzierungen im Einzelnen:

1. Platz Kata Einzel 9. – 7. Kyu bis 13 Jahre: Louis Focke
2. Platz Kumite Einzel 9. – 7. Kyu bis 13 Jahre: Valentin Bär
3. Platz Kata Einzel 9. – 7. Kyu bis 13 Jahre: Martin Gerliz
4. Platz Kumite Einzel 9. – 7. Kyu bis 13 Jahre: Martin Gerliz
3. Platz Kumite Einzel 9. – 7. Kyu ab 14 Jahre: Marc Kilp

# Prüfungen

## Kyu-Prüfungen

Beim Lehrgang mit Shihan Ochi am 24.04.2015:

zum 8. Kyu:

Peer Salow  
Martin Gerliz



Herzlichen Glückwunsch!

# Karate oder Klavier

Als Senior ein neues Hobby anfangen

**Wie gut man als älterer Mensch lernt, hängt vor allem von den Lernerfahrungen in früheren Lebensphasen ab.**

Darauf weist Miriam Haller, Geschäftsführerin des Arbeitsbereichs Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität Köln, hin. Rund 1600 Teilnehmer zählt das Programm, ein Drittel von ihnen absolviert klassische Studiengänge mit allen Prüfungen, zwei Drittel sind als Gasthörer eingeschrieben.

Manches lerne sich nicht mehr so schnell wie früher, sagt Haller. Dafür hätten Ältere aufgrund ihrer Lebenserfahrung aber Vorteile, wenn es um Reflexion und Transfer geht. „Das Gehirn ist plastisch, also durch Lernen verän-

derbar. Diese Fähigkeit bleibt über die gesamte Lebensspanne erhalten“, sagt Ben Godde, Professor für Neurowissenschaften am Jacobs Center on Lifelong Learning in Bremen

## Sportliche Exoten

Während das Studium ein Klassiker der Seniorenbildung ist, sind die Damen aus der Regensburger Übungsgruppe von Karate-trainerin Stefanie Nagl in ihrem Bekanntenkreis Exoten. Die Frauen zwischen Mitte 70 und Mitte 80 üben seit mehr als drei Jahren zusammen. Ursprünglich ging es um eine Universitätsstudie zum Nutzen von Bewegung im Alter, doch die Seniorinnen blieben auch danach dabei. Die Übungen lassen sich gut anpassen, sagt Nagl.

Dem Trainingseffekt tut das jedoch keinerlei Abbruch.

Die Seniorinnen schätzen die Gemeinschaft und haben Ehrgeiz, ihre Technik weiter zu verbessern, sagt Stefanie Nagl. Wichtig für den Lernerfolg ist vor allem das Interesse. „Älteren wird oft nachgesagt, sie seien weniger motiviert zu lernen“, sagt Godde. „Die Motivation nimmt aber nicht ab, sondern sie wird spezifischer. Ältere lernen vor allem das, was sie interessiert.“

Das kann auch ein Musikinstrument sein. „Erwachsenen Schülern geht es nicht darum, Konzertpianist zu werden, sie wollen zum Beispiel endlich selbst ein ganz bestimmtes Stück spielen können“, sagt Claudia Wanner, Sprecherin des Verbandes deutscher Musikschulen. Der Anteil der über 60-Jährigen an den Schülern der öffentlichen Musikschulen ist mit knapp 15 800 oder 1,5 Prozent klein, hat sich innerhalb der vergangenen zehn Jahre aber mehr als verdoppelt.

Die Schulen beraten, welches Instrument passen könnte: „Das Klavier zum Beispiel hat den Vorteil, dass man beim Musizieren immer sitzen kann.“ Die Finger mögen manchmal schon etwas steifer sein, dafür sei die Motivation zum Üben oft umso größer. *dpa*



**Bei den Karate-Senioren verbesserte sich im Vergleich zu zwei Kontrollgruppen sowohl die Merkleistung als auch die allgemeine Stimmungslage – das ergab die Studie, die ursprünglich den Anstoß zum Karatetraining gegeben hatte.**

FOTO ARMIN WEIGEL

Kaufen und Sparen, April 2015

Do., 09.04.2015 Keine Angst mehr

## Münsterische Karatelehrerin bereitet Pflegekräfte gegen Gewalt vor



Andrea Haeusler Foto: Clara Neubert

**Münster - Gewalt kommt vor. Mal ein Schlag mit dem Stock, mal eine aggressive Bemerkung. Pflegekräfte müssen lernen, damit umzugehen. Das lernen sie bei Andrea Haeusler in Münster. Sie ist Karatelehrerin.**

*Von Clara Neubert*

Ein Schlag mit dem Gehstock, anzügliche Bemerkungen bei der Morgenwäsche – auch Pfleger können Opfer von Gewalt werden. „Früher hätte ich vielleicht geschrien“, sagt Cate Asla. „Heute weiß ich, was zu tun ist.“

Diese Sicherheit verdankt die angehende Altenpflegehelferin Andrea Haeusler. Die Leiterin der münsterischen Karateschule „Fuji San“ gibt seit zwei Jahren Selbstverteidigungskurse für Pflegekräfte.

„Das ist durchaus ein Thema“, sagt Johanna Knüppel, Sprecherin des Deutschen Berufsverbands für Pflegeberufe.

Jede dritte Pflege- und Betreuungskraft fühlt sich laut einer Studie der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege von 2009 durch Gewalt und Aggression hoch belastet.

„Die Übergriffe richten sich oft gegen die Pflege an sich“, sagt Selbstverteidigungstrainerin Haeusler, „und nicht gegen den pflegenden Menschen“. Einer von vielen Aspekten, die bei der Selbstverteidigung von Pflegern berücksichtigt werden müssen.

Das Bildungsinstitut Münster berät Haeusler auf diesem Gebiet. 2013 hatten die Mitarbeiter des Instituts die Trainerin erstmals gebeten, Kurse für seine Auszubildenden zu geben.

Mit ihren ein- bis zweitägigen Trainings hat Haeusler bisher rund 300 Pflegeschüler auf Übergriffe von Pflegebedürftigen vorbereitet. Die Betreuten können gesteigert aggressiv sein, zum Beispiel durch Krankheit oder Medikamente. Martin Schofer von der Seniorenvertretung Münster sieht das Problem ebenfalls. „Mit den Aggressionen umzugehen gehört zu den beruflichen Kompetenzen eines Pflegers“, bemerkt er.

Daher geht es in Haeuslers Kursen für Auszubildende vor allem um Prävention, Deeskalation und Selbstbehauptung. Schon das sichere Auftreten eines gut vorbereiteten Pflegers könne viele Situationen entschärfen.

Selbstverteidigung sei daher eigentlich ein zu harter Begriff, so Haeusler. Kommt es doch zu schweren Handgreiflichkeiten, muss die Pflegekraft sich so verteidigen, dass der Betreute möglichst wenig verletzt wird. Haeuslers Zauberwort lautet hier: Verhältnismäßigkeit.

Der Pfleger muss Gefahr und Nutzen abwägen. Ein bestimmter Griff ans Handgelenk, um einen Schlag abzuwehren. Ein klares „Nein“, wenn der Betreute dem Pfleger zu nahe kommt. Oft reiche das schon. „Ich versuche, den Teilnehmern das Werkzeug in die Hand zu geben“, so Haeusler, „um ihnen ein angstfreies Arbeiten zu ermöglichen.“

WN, online, 09.04.2015

WN, 09.04.2015

## Termine

Wann?	Was?	Wo?
01.-06.07.2015	Czech Gasshuku	Prachatice (Tschechien)
03.-07.08.2015	Gasshuku	Tamm
05.08.2015	Training mit Andreas Klein	Karateschule Fuji San Münster
21.-22.08.2015	Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp	Karateschule Fuji San Münster
24.08.2015 (10 x montags)	Neu: Karate-Mental-Balance Seminar für Anfänger und Wiedereinsteiger	Karateschule Fuji San Münster
29.08.2015	Panda-, Fühse-, und Tigerprüfungen	Karateschule Fuji San Münster
26.09.2015	Kata-Lehrgang mit Andreas Klein	Karateschule Fuji San Münster
24.10.2015	Aktionstag Karate und Kickboxen mit vielen Aktionen zum Mitmachen für Groß und Klein	Karateschule Fuji San Münster
07.11.2014	JKA-Cup	Bottrop
14.11.2015	Zivilcourage und SV	Karateschule Fuji San Münster
28.11.2015	Lehrgang mit Sensei Thomas Schulze	Münster
23.01.2016	Lehrgang mit Sensei Julian Chees	Münster
04. – 06.03.2016	Takudai (Lehrgang mit Ochi Sensei, Naka Sensei, Nagai sensei, Murakami Sensei, und weiteren)	Dresden



## ZIVILCOURAGE – aber sicher! Selbstverteidigung – aber selbstverständlich!

Trainerin und Trainer:  
Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann  
(beide 3. Dan Shotokan Karate)



Deeskalation  
schützende Selbstbehauptung  
effektive Selbstverteidigung  
Prävention

Termin: Samstag, 14.11.2015

Uhrzeit: 14.15 - ca. 17.15 Uhr

Ort: Karateschule Fuji San Münster, Nienkamp 54 (im Fitnessstudio Hall of Sports Münster)

Kosten: 20 Euro pro Teilnehmer/in (ab ca. 14 Jahre)

Leider wird immer wieder bekannt, dass hilfsbereite Menschen selber durch ihr couragiertes Eingreifen in Gefahr oder gar ums Leben kamen. Wir vermitteln an diesem Nachmittag wichtige und grundsätzliche Regeln für eine beherzte Hilfeleistung gegenüber Opfern von Gewalttaten und Mobbing.

Zudem werden wir intensiv zahlreiche Möglichkeiten und Prinzipien der Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung wiederholen und vertiefen. Es ist ein Irrglaube, effektive Selbstverteidigung an einem Nachmittag zu erlernen - dennoch werden wir auch in diesem Kurs wieder grundsätzliche Prinzipien vermitteln, die leicht zu merken und umzusetzen sind. Bei Bedarf kann die Gruppe in Anfänger und Fortgeschrittene geteilt werden, damit Teilnehmer/innen, die bereits an vorangegangenen Terminen teilgenommen haben, ebenfalls auf ihre Kosten kommen und ihre Fähigkeiten vertiefen und intensivieren können.