



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 8 (Sept 2015)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Fuji San Technikfibel – Kokotsu Dachii	Seite 4
Projektwoche am Pascal-Gymnasium – Karate und SB/SV	Seite 8
Lehrgang mit Sensei André Bertel in Krefeld	Seite 12
Czech Gasshuku – Sommerlehrgang in Prachatice	Seite 18
Ein Leben lang kämpfen – es lebe der Wettkampf	Seite 24
Dinner mit Sensei Okuma	Seite 25
Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp im Fuji San	Seite 26
Karate beginnt und endet mit Respekt	Seite 30
Prüfungen	Seite 31
Fuji San Sommerfest	Seite 34
Presse	Seite 36
Termine	Seite 37

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

Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

in den letzten drei Monaten waren Torsten und ich sehr viel unterwegs: Wir trainierten mit Karatefreunden in Prachatice beim Czech Gasshuku, nahmen an einem sehr spontan organisierten Lehrgang in Krefeld mit dem sympathischen aus Neuseeland stammenden und in Japan lebenden Karate-Instructor Sensei André Bertel teil, und trafen den inspirierenden japanischen Karate-Instructor Sensei Okuma bei einem privat organisierten Abendessen in Bottrop.

All diese Eindrücke und Aktivitäten waren für uns ungemein bereichernd und es macht uns große Freude, die neu gewonnen Trainingsimpressionen an unsere Mitglieder weiterzugeben – in den Trainings und auch hier im Magazin.

Unseren zweiten Geburtstag feierten wir gebührend mit einem Lehrgang unter der Leitung von DJKB-Instructor Sensei Toribio Osterkamp – das war ein super Event und Toribio Sensei ist bei allen Mitgliedern super angekommen. Ich glaube, auch ihm hat es sehr gut bei uns gefallen und wir fühlen schon einmal vor, ob er uns trotz seines vollen Terminkalenders in zwei Jahren wieder besuchen kommt. Sensei Toribio war wohl auch recht zufrieden mit unserem Trainingsstand und lobte besonders auch den Trainingsfleiß und das gute Benehmen der ausgewählten Karatekinder, die am Lehrgang teilnehmen konnten.

Sehr spontan veranstalteten wir Ende August bei einer perfekten Wetterprognose dann noch ein Fuji San Sommerfest! Das war ein wundervoller Abend zum Ausklang des trainingsreichen Sommers.

Jetzt blicken wir voraus in den Jahresendspurt: Es stehen im August ein Training und ein ganzer Lehrgang mit Andreas Klein an. Und anschließend sind alle Mitglieder herzlich eingeladen, am Aktionstag teilzunehmen und zu diesem Ereignis Freunde und Bekannte einzuladen, die unsere Karateschule einmal kennenlernen möchten.

Habt Ihr Euch schon immer gefragt, wie man anderen Menschen in Notsituationen helfen kann, ohne selber zum Opfer zu werden? Wir geben hierzu bei unserem Kurs Zivilcourage und Selbstverteidigung viele Tipps und Hinweise! Den Termin findet Ihr – wie alle anderen auch – im letzten Teil dieses Magazins in einer Übersicht.

Beim Fuji San Cup und dem Lehrgang mit unserem Nationalcoach Sensei Thomas Schulze im November können wir dann das Jahr nochmal richtig sportlich austoben!

Doch jetzt erstmal viel Spaß beim Lesen!
Andrea

Tachiwaza: Kokutsu Dachi

Die neben dem Zenkutsu Dachi wohl wichtigste Stellung im Shotokan Karate ist der Kokutsu Dachi. Kokutsu Dachi heißt Rückwärts-Stellung. Während beim Zenkutsu Dachi der größte Teil des Körpergewichts auf dem vorderen Bein ruht, ist es beim Kokutsu Dachi genau anders herum.

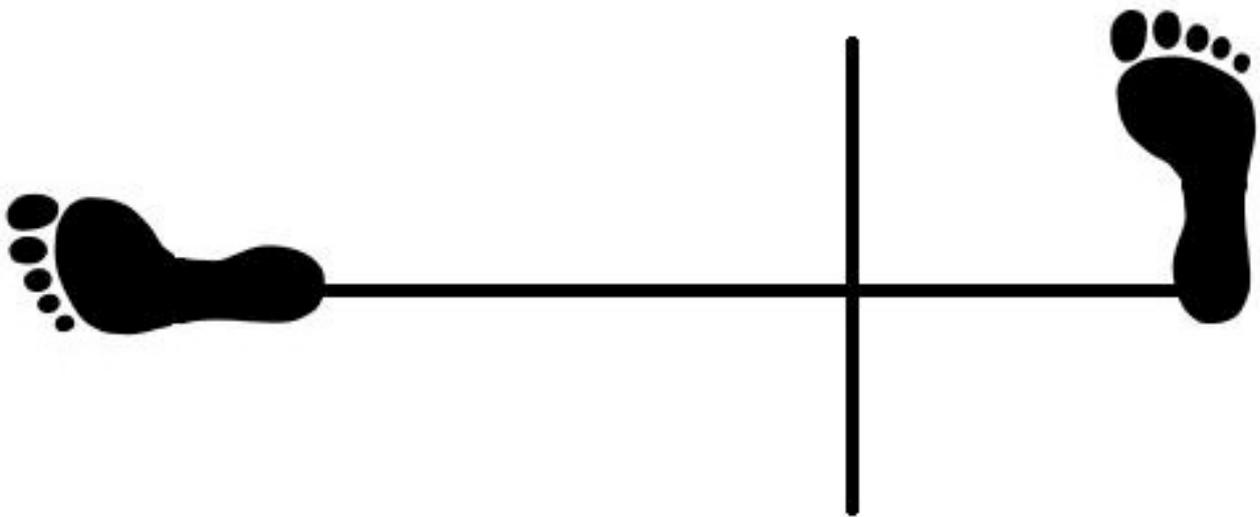
Das hintere Bein trägt die Hauptlast des Körpers. Die Kraft der im Kokutsu Dachi ausgeführten Techniken kann sowohl nach vorn, als auch nach hinten gerichtet sein. Bewegen wir uns im Kokutsu Dachi auf den Gegner zu bzw. in ihn hinein, so ist die Technik nach vorn gerichtet und wird durch das stark gebeugte hintere Bein gestützt. Ist die Bewegung rückwärts gerichtet, z.B. eine Blocktechnik mit gleichzeitigem Ausweichen (Auftakt Nijushiho; Abwehr im Jiyu Ippon Kumite, etc.), so ist die Kraft der Technik eher nach hinten gerichtet und wird durch Druck vom vorderen Bein unterstützt.

Ebenso wie der Zenkutsu Dachi ist auch der Kokutsu Dachi den natürlichen Bewegungsmustern des Menschen abgeschaut. Wenn wir etwas Schweres ziehen, nehmen wir fast unwillkürlich eine Art Kokutsu Dachi ein. Durch Druck vom vorderen Bein verlagern wir unser Körpergewicht nach hinten und unten. Dann versuchen wir durch Strecken des hinteren Beines, die Last zu ziehen. Sehr gut zu beobachten ist das beim Tauziehen. Lässt man zwei Personen zum Tauziehen antreten, nehmen diese fast automatisch einen Kokutsu Dachi ein, um möglichst viel Kraft nach hinten entwickeln zu können.



Im Karate reicht es nun nicht aus, lediglich möglichst viel Kraft nach hinten zu entfalten. Wie oben beschrieben, muss trotz der Rückwärts-Stellung die Kraft nach vorne entwickelt werden. Dies erfordert ein Höchstmaß an Körpergefühl und Körperbeherrschung. Vorwärtsbewegungen im Kokutsu Dachi gehören deshalb zu den schwierigsten Übungen im Karate.

Beschreibungen für den korrekten Kokutsu Dachi lauten meist wie folgt: In der Länge stehen die Füße etwa doppelt schulterbreit auseinander. Die Fersen befinden sich auf einer Linie und die Füße bilden ein „L“. Das Körpergewicht lastet zu 70-80 Prozent auf dem hinteren Bein.



Nun, wie beim Zenkutsu Dachi ist diese Anleitung recht grob gehalten. Sie kann als Faustformel für den Anfang herhalten, ist jedoch für das Verständnis der Stellung Kokotsu Dachi nicht differenziert genug.

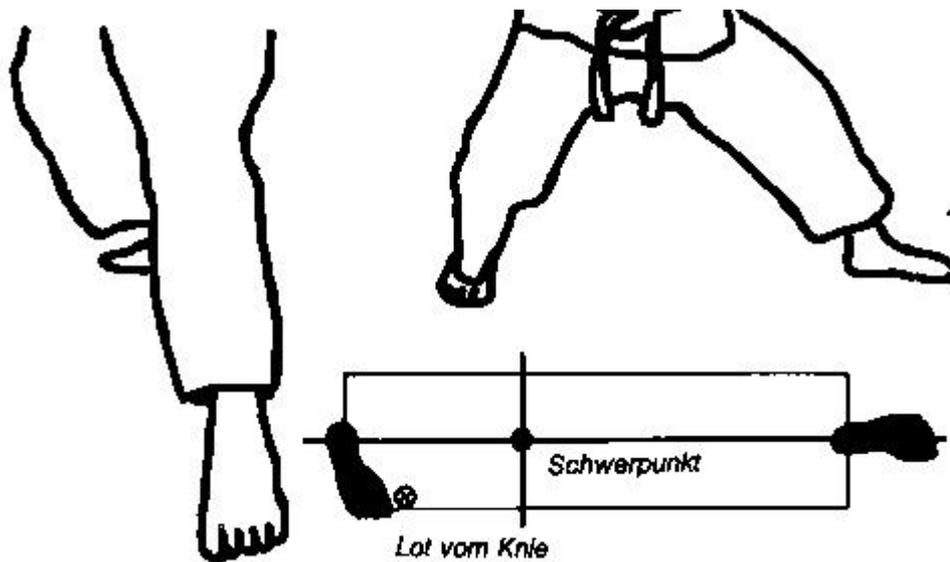


Korrekt ausgeführter Kokotsu Dachi

Zwei wichtige und meines Erachtens entscheidende Punkte, fehlen. Erstens: Von der Ferse des vorderen Beins muss Druck ausgeübt werden, um so den Körperschwerpunkt aufs hintere Bein zu verlagern. Dadurch kommt es zu einem leichten Einknicken der vorderen Hüfte. Erst dieses Einknicken erlaubt es uns, im Kokotsu Dachi die Hüfte einzusetzen und Techniken in Hamni- und Shomen-Position auszuführen.

Zweitens: Um den Druck vom vorderen Bein und der vorderen Hüfte aufzunehmen, muss das hintere Bein gebeugt werden. Dazu muss das Knie des hinteren Beins über die Fußspitze des hinteren Fußes geschoben werden, damit der Schwerpunkt abgesenkt und das Kraftpotential der Stellung Kokotsu Dachi optimal bereitgestellt werden kann.

Wir verschieben unseren Schwerpunkt quasi „um die Ecke“. Dies mag sich in ersten Moment merkwürdig anhören, wenn man es jedoch ausprobiert, bekommt relativ schnell eine Idee vom korrekten Kokotsu Dachi.



Genau wie beim Zenkutsu Dachi, gilt auch für den Kokutsu Dachi, dass die vielfach verbreiteten Anleitungen Faustformeln für die korrekte Stellung sind. Jeder Karateka muss den für sich und seine körperlichen Voraussetzungen korrekten Kokutsu Dachi finden. Trainer, Bücher, Videos, etc. können Euch nur eine Hilfestellung bei der Findung Eures Kokutsu Dachis geben.



Kokutsu Dachi mit Hüfte Hamni (links) und Shomen (rechts)

Und genau wie beim Zenkutsu Dachi, den ich in Teil 1 unserer FUJI SAN Technikfibel behandelt habe, gilt auch für den Kokutsu Dachi, dass kein Kriterium des Standes zu Gunsten oder zu Lasten eines anderen aufgegeben oder stärker betont werden darf. Die korrekte Position der Füße, die korrekte Positionierung der Knie, die Stellung der Hüfte, die Verteilung des Körpergewichts müssen stets gewährleistet bleiben und dürfen nicht für einen tieferen Stand oder ähnliches geopfert werden.

Der Kokutsu Dachi ist eine sehr komplexe Stellungstechnik, welche hohe Ansprüche an unser Körpergefühl stellt. Die Positionierung der Füße auf einer Linie erfordert ein hohes Maß an Balancegefühl. Die im Karate so wichtige Hüftarbeit ist dadurch ebenso erheblich schwieriger. Vorwärtsbewegungen mit einem Belassen des Körperschwerpunkts auf dem hinteren Bein setzen ein Höchstmaß an Körperbeherrschung voraus. Mehr noch als im Zenkutsu Dachi, sind für die Verbesserung und Beherrschung des Kokutsu Dachi, große Flexibilität in den Fußgelenken, eine gute Balance und eine kräftige Oberschenkelmuskulatur die

Voraussetzungen. Ohne Arbeit daran, wird es nicht möglich sein, seinen Kokutsu Dachi zu verbessern. Oder mit Risto Kiiskiläs Worten: „Die Voraussetzungen schaffen“!

Hier einige häufig zu beobachtende Fehler beim Kokutsu Dachi:



Füße nicht auf einer Linie; Gewicht zu mittig; Oberkörper nach hinten gelehnt



Hinterer Fuß und Knie zeigen nach außen; Stand zu kurz und zu hoch; Gewicht zu weit vorn



Vorderes Bein durchgestreckt; Fußstellung vorne und hinten inkorrekt



Stand zu lang; hinteres Knie zu weit nach innen gebeugt

Projektwoche Pascal Gymnasium Münster Karate und SB/SV

In den letzten Tagen vor den Sommerferien läuft der Unterricht an den meisten Schulen wegen der Zeugnisvorbereitung meist mehr oder weniger im Leerlauf – Filme im Unterricht oder Wandertage lassen dann die Zeit doch irgendwie vergehen, irgendwie scheint aber bei Schülern und bei Lehrern die Luft raus zu sein. Eine besonders schöne Möglichkeit, diese Zeit zu füllen, sind dagegen Projektstage, wie sie z. B. am Pascal-Gymnasium in diesem Zeitraum stattfinden. Für diese Projektstage werden gerne Kooperationspartner gesucht und in diesem Jahr war vom 22. – 24.06. auch die Karateschule Fuji San Münster mit dabei – und zwar gleich mit zwei Angeboten:

In unserer Karateschule gab Torsten für Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 – 7 einen Einblick in die Kampfkunst Karate. Neben den Basistechniken und „ordentlich Liegestütze“ gab es auch ein Handout mit Hintergrundinfos zu unserer schönen Kampfkunst. Knapp 20 Kinder hatten sich zu diesem Zweck von je 09.00 bis mittags bei uns in der Karateschule eingefunden. Einige Kinder konnten am Ende des dritten Tages dann auch tatsächlich die Prüfung zum 9. Kyu ablegen und werden weiter zu unseren Trainings kommen.







Ich selber hatte die Gelegenheit, 18 Schülerinnen im schönen Gymnastikraum des Pascal-Gymnasiums die Grundlagen der Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung näher zu bringen. Die Mädchen kamen aus den Klassen 8 – 11 und machten einen selbstsicheren und aufgeschlossenen Eindruck. Umso erstaunlicher war es dann, wie schwer ihnen doch einige Basisübungen fielen, wenn es um Körperspannung sowie den Einsatz von Blick und Stimme ging! Aus diesem Grund wurden diese Übungen auch regelmäßig wiederholt. Das Ergebnis war dann schließlich sehr beeindruckend und ich denke, dass in den Köpfen der Mädchen nun die Regel „ich darf nicht laut sein“ gelöscht ist.

Viel Freude hatten die Schülerinnen besonders an den zahlreichen Selbstverteidigungsübungen, die sehr erfolgreich und mit großer Begeisterung dann auch zu Hause an Brüdern und Vätern ausprobiert wurden. Auf gleich positive Resonanz stieß dann auch das Training an den Schlagkissen, bei dem einige recht zart gebaute Mädchen mit kraftvollen Techniken überraschten! Es stellte sich dann heraus, dass diese Mädchen regelmäßig Ballett, Karate oder Fußball praktizieren – ein guter Beweis dafür also, dass regelmäßige sportliche Bewegung grundsätzlich eine der besten Voraussetzungen für ein sicheres Auftreten und für die Verteidigung im Ernstfall ist.



Neben Selbstbehauptung und Selbstverteidigung waren auch die Themen Deeskalation und Zivilcourage Gegenstand des Kurses. In einer Übung hatten die Mädchen in Fünfergruppen die Aufgabe, diese Begriffe pantomimisch, in Rollenspielen oder auf andere Art darzustellen. Die Ergebnisse waren sehr beeindruckend und boten anschließend die Gelegenheit, einige Grundlagen zu diskutieren und zu vertiefen.

Es war sehr schön, diese Altersgruppe so intensiv unterrichten zu dürfen (und nicht nur einen Nachmittag lang). Ich denke, dass es gerade in diesem Alter wichtig ist, die Grundlagen für ein selbstsicheres Verhalten und Auftreten zu legen. Am Ende des Kurses wünschten sich darum auch alle Mädchen, dass SB/SV weiter Bestandteil der Projektstage am Pascal-Gymnasium sein sollten.

Rotation, Posture, Relaxation – Spontanlehrgang mit André Bertel (von Andrea)

Im Frühjahr 2015 unternahmen Karatefreunde von Torsten und mir eine Trainingsreise nach Japan. Unter anderem besuchten sie dort Sensei André Bertel, der mit ihnen beneidenswert viel Zeit verbrachte. Die facebook-Berichte unserer Freunde nebst ausführlicher Foto-Dokumentation ließen uns vor den Bildschirmen schmachten - wir wären so gerne dabei gewesen!



Auch unser Freund Andreas Klein war mit dabei!

Zu unserem großen Glück konnte sich der ansonsten viel beschäftigte Sensei im Juli ein paar Tage frei schaufeln und sagte unserem Freund Frank sehr spontan einen Besuch in Krefeld und das Abhalten eines zweitägigen Lehrgangs zu. Als wir von der Ausschreibung hörten, waren Torsten und ich natürlich gleich Feuer und Flamme und gehörten mit Sicherheit zu den ersten verbindlich angemeldeten Teilnehmern! Der Lehrgang war dann innerhalb kurzer Zeit ausgebucht, da die Teilnehmerzahl auf 100 begrenzt war (bei einer Hallengröße von ca. 400 qm schon eine ganze Menge!). Die Tatsache, dass es schon bald keine Tickets mehr gab, war umso erstaunlicher, als in vielen Bundesländern bereits die Sommerferien begonnen hatten und viele Karateka gar nicht daheim waren!

Ein dickes, dickes Lob an dieser Stelle an die Organisation des Nakayama Krefeld e. V.! Von der Halle über die Verpflegung bis zur Abendveranstaltung war alles super organisiert und alle Gäste fühlten sich willkommen!

Total perplex war ich direkt bei der Begrüßung durch den Sensei an der Eingangstür: "Oss, you are Andrea!" Huups, woher weiß der denn meinen Namen? Facebook schön und gut, aber 1. sieht man real doch meist anders aus und 2. muss man die ganzen Gesichter und Namen erstmal behalten (vor allem, wenn man die Menschen noch nie zuvor persönlich gesehen hatte!). Torstens Begrüßung war noch persönlicher und auch erfreulicher: "Ah, I like your video with Unsu! Very beautiful kata!" Aber das war typisch für André: eine überwältigende Aufmerksamkeit und Freundlichkeit, wie ich sie bisher bei keinem anderen Karatetrainer (und auch sonst sehr selten) wahrgenommen habe!

Das Training war für mich eine perfekte Mischung aus bekannten Techniken / Bewegungsmustern und einer gehörigen Portion neuer Ansätze, die aber in keinem Widerspruch zu meinem bisherigen Karate-Weg stehen. Da André viele Jahre lang Uchi-Deshi von Shihan Asai war, hat er erwartungsgemäß zahlreiche Bewegungen der Asai-Schule in seinem Trainingskonzept: Bewegungen mit blitzschneller Rotation des Körpers, die eine große Lockerheit voraussetzen. Für viele von uns war es vermutlich ungewohnt, sich von den im Shotokan häufig antrainierten recht starren Kihon-Bewegungsmustern zu verabschieden. Aber Karateka, die regelmäßig z. B. bei Risto Sensei trainieren, wissen ja: Eine Anspannung des ganzen Körpers ist ein Krampf - damit muss man zum Arzt gehen ;-). Also: locker bleiben und durch Lockerheit und ausschließliche Anspannung in dem Moment, auf den es ankommt, explosiv werden!

Das soll aber jetzt nicht heißen, dass wir uns wie schlaffe Marionetten bewegen sollten! Im Gegenteil: Ein weiterer, wichtiger Ansatz war eine gute und aufrechte Körperhaltung ("Posture") mit einer inneren Grundspannung, die aber nicht zu einer "Verkrampfung" führen soll. Für einen "perfekten" Zenkutsu Dachi gab es zahlreiche tolle Übungen - Fallenlassen aus dem Shizen Tai, Hochspringen aus der Hocke oder aus dem Seiza - nicht alle gut für "Kniekranke" geeignet, worauf der Sensei aber auch explizit hinwies! Schön war auch der Mae Geri aus Seiza, der die Oberschenkel zum Brennen brachte!



Nix für Kniekranke: Mae Geri aus Seiza!

Ich weiß ehrlich gesagt noch sehr wenig von den Trainingslehren der Asai Schule - allerdings dürfte einer der maßgebenden Bestandteile die Bewegung aus der Rotation heraus sein: enge Verwindungen des Körpers auf der Stelle oder auf kleinem Raum, die durch den Rotationsschwung trotz großer Lockerheit eine große Energie generieren. Ähnliches übten wir bereits beim Takudai in Dresden unter Naka Sensei und auch beim Samurai Spirit in Siegen unter Malcolm Dorfman Sensei. Mir fällt diese ganz enge Drehung noch sehr schwer, aber wenn man sie gut beherrscht und schnell ausführt, wirkt sie mit Sicherheit zerstörerisch wie ein Tornado!

Drehungen übten wir aus verschiedenen Positionen: Aus dem Zenkutsu Dachi heraus in der Vorwärtsbewegung oder aus dem Shizen Tai heraus auf der Stelle - mit und ohne Partner, es war schon sehr dynamisch und im wahrsten Sinne des Wortes schwindelerregend!



Neben den für viele von uns neuen "Moves" gab es aber auch ganz klassische Übungsformen wie etwa Gohon Kumite, welches angesichts des knappen Platzes in der Halle kurzer Hand in Sanbon Kumite umgewandelt wurde. Ahäm, eigentlich wäre das dann doch letztlich gar nicht nötig gewesen, denn der Sensei rief uns, als ihm klar wurde, dass die 5-er-Schrittfolge so, wie wir aufgestellt waren, nicht umzusetzen war, dazu auf, uns so hinzustellen, wie in Japan: Schulter an Schulter, quasi auf Tuchfühlung mit dem Nachbarn. Auf diese Weise waren wir gezwungen, uns wirklich nur auf einer Linie vor und zurück zu bewegen. Beim Sanbon Kumite hatte der Sensei für uns folgende Anweisungen parat: Zunächst mal passte ihm die bei den meisten von uns zu groß gewählte Distanz zwischen Angreifer und Abwehrendem nicht. Viele von uns schlugen dann zu Beginn Chudan Barei, statt Gedan Barei - wir sollten wirklich darauf achten, dass die Faust nur eine Faust breit über dem Knie gehalten wird. Dieses "Faust-breit"-Prinzip übertrug er dann auf sämtliche Blocks: Age Uke eine Faust breit vor der Stirn, Soto Uke mit Ellenbogen eine Faust breit vor den Rippen und so weiter - nichts Neues, eigentlich, aber offenbar noch nicht optimal umgesetzt. Den Soto Uke - und hier musste ich wieder an "meinen" Risto denken - sollten wir nicht zu weit hinten ausholen, sondern seitlich am Körper und dann auf einer graden Linie nach vorne schlagen. So hatte auch die Basisübung Sanbon Kumite für viele von uns so einige "Knäcken" und es bedurfte gar keiner exotischen Einlagen, um uns herauszufordern.

Sehr nach meinem Geschmack war der konsequente Kontakt, mit dem der Sensei agierte und den er auch von uns erwartete. Es war zuweilen sehr amüsant - dieser extrem freundliche und auch recht zierliche Mann, der dann mit einem Lächeln Freiwillige nach vorne bat, um Techniken zu demonstrieren. Anfangs ragten noch zahlreiche Hände nach oben, wenn André "zum Tanz" bat. Im Laufe des Lehrgangs hoben sich dann aber eher ängstlich die Augenbrauen oder Schultern der potenziellen Kandidaten und jeder versuchte, möglichst im Boden zu versinken, um nicht in den Genuss der explosiven und harten Techniken zu gelangen. Es war

echt erstaunlich, dass Kerle, die aussahen wie Kleiderschränke und den Sensei mindestens um eine Haupteslänge überragten, vom Boden abhoben, wenn sie von seinen Tsukis oder Keris getroffen wurden! Und dennoch hat jeder von den "Opfern" beteuert, dass sie bei aller Härte sicher waren, die Technik sei noch kontrolliert gewesen - hätte André richtig durchgezogen, wäre es wohl zu ernsthaften Verletzungen gekommen. Torsten hatte das "Vergnügen", zwar nicht als "Freiwilliger vorne" beteiligt zu sein, aber im Zusammenhang mit einer unserer Partnerübungen einige Tsukis des Sensei einzustecken: Er beschrieb es so, dass man gar nicht mal an der Hautoberfläche den großen Knaller spürt, wie wir es vielleicht vom gegenseitigen Impact-Training gewohnt sind - es sei eher so gewesen, dass der Schlag ins Körperinnere eindringt und dort im Inneren wie eine Handgranate explodiert!



Bei André Senseis Tsukis hoben die härtesten Kerle vom Boden ab!

Von Verletzungen heimgesucht schien allerdings letztlich nur der Sensei selber - die Fäuste im wahrsten Sinne angeschlagen vom Makiwara-Training, die Achillesferse verletzt vom letzten Kumitetraining vor dem Abflug nach Deutschland mit seinem Sensei ... er entschuldigte sich fortwährend für seine Einschränkungen durch diese Verletzungen. Mein großer Wunsch wäre es, einmal unverletzt so präzise und hart zu agieren wie der Sensei, wenn er sich nur limitiert bewegen kann! Der Sensei wies im Laufe des Lehrgangs immer wieder darauf hin, dass uns Verletzungen möglichst nicht vom Training abhalten sollten. Man sollte "um die Verletzung herum" trainieren - also nicht einfach weitermachen wie bisher, da das ja dem Körper schaden würde. Sondern das machen, was noch geht oder so, wie es noch geht!

Nun, bei uns war es so: Das Eine ging - das Andere nicht ... die Übungen waren zum Teil sehr anspruchsvoll und bedurften ein hohes Maß an Beweglichkeit und Mut. So übte ich z. B. seit vielen Jahren wieder einmal Kani Basami: Hierbei täuscht man erst Ura Mawashi Jodan an, sinkt dann mit der entgegen gesetzten Körperseite zu Boden und stützt sich dort mit ausgestrecktem Arm ab, um dann mit dem anderen Bein in die Kniekehle des Partners zu fahren und ihn mit dem Bein, welches den Ura-Mawashi getreten hat, zu Boden zu drücken. Ein großer Spaß! - Aber elegant geht sicher anders ;-)



Kani Basami in Vollendung!

Eine große Überwindung kostete es mich auch, bei einem Angriff Jodan Mae Geri als Abwehrende unter dem Keri hindurch zu tauchen und den Angreifer dann von hinten zu Fall zu bringen. Hierbei kommt es nicht nur auf die eigene Beweglichkeit an, sondern man muss auch hoffen, dass der Angreifer das Knie vor dem Tritt wirklich hoch genug zieht. Wo genau unsere Fehler jetzt im Einzelnen lagen, kann ich nicht sagen - aber Torsten und ich trafen uns jeweils einmal mit dem Kick - und dummerweise ist durch das Abtauchen die Trefferfläche jeweils der Kopf! Nichts für zarte Gemüter, also und nur etwas für Partner, die rücksichtsvoll miteinander umgehen (können).



Risikant: Wegtauchen unter dem Mae Geri!

Der Lehrgang war für mich schon am ersten Trainingstag Budo-Karate wie von einem anderen Stern! Und am zweiten Tag wurde das ganze dann noch getoppt, als wir in der letzten Einheit Ablauf, Bunkai und Anwendungen der Kata Nijushiho umsetzten. Zunächst übten wir detailliert den Ablauf der Kata, wobei ich mit Torsten und Frank eine Passage vorführen sollte und hierbei einen wertvollen Korrekturvorschlag bekam. Dann kamen einige Bunkai-Sequenzen, als Angriff und Abwehr in formellen Karatetechniken und schließlich dann die Selbstverteidigungsorientierte Anwendung. Besonders in Erinnerung ist mir hier die Stelle geblieben, bei der man aus dem Kokotsu Dachi in den Kiba Dachi dreht und Yoko Empi in die offene Hand platziert, dann Gedan Barei - hieraus wurde eine Umklammerung am Hals (Würgen) von hinten und "Genickbruch" durch Fallenlassen des Unterarms bzw. Anheben des Ellenbogens.



Nijushiho Anwendung

Rotation, Posture, Relaxation - präzise und wirkungsvolle Techniken mit einem super-netten und charis-matischen Trainer! Das war ein fantastisches Karatewochenende, welches all unsere Erwartungen weit übertroffen haben! André hatte der Trainingsgruppe erzählt, dass er in ein neues, größeres Haus umgezogen ist, damit er mehr Platz hat für Karateka, die ihn in Japan besuchen möchten.

Bei manch anderem Trainer hätte man dies wohl für eine sympathieheischende Floskel gehalten - aber bei André glaube ich sofort, dass er das auch wirklich so meint! Ein Japan-Aufenthalt stand für mich als fernes Ziel am Horizont - aber durch die Aussicht, dort bei André trainieren zu können, ist es ein gutes Stück weit realer geworden und die Idee, so eine Reise konkreter zu planen, nimmt allmählich Gestalt an. Bis dahin gilt es, die vielen neu gewonnen Trainingsimpulse zu sortieren und einen Teil davon auch umzusetzen.



Sensei André Bertel

Fast alle Fotos in diesem Bericht stammen von Alexander Raitz von Frenz, Nakayama Krefeld e. V. – vielen Dank für die tollen Bilder, Alex!

Czech Gasshuku – Sommerlehrgang in Prachatice (von Andrea und Torsten)

Andrea: Sommer, Sonne, Ferienzeit – halb Deutschland fährt zum Sonnenbaden in südliche Gefilde und wir zum Karate nach Tschechien! Nicht nur die Römer spinnen, könnte man meinen! Für Torsten und mich gibt es allerdings nichts Schöneres, als bei weltbesten Karate-Instructoren und mit netten Freunden dreimal täglich zu trainieren: Morgens um 8 ein Stündchen Kata, kurz vor Mittag und am Nachmittag dann noch mal je eineinhalb Stunden Kihon, Kata Kumite. Unsere tschechischen Nachbarn hatten bereits zum 10. Mal zu diesem Sommerevent eingeladen – jedes Mal mit hochkarätigen Instructoren, wie Shihan Ochi, Shihan Sugimura und Naka Sensei – oder einige Male auch die Instructorin Sensei Yuko Takahashi. In diesem Jahr wurde das Training wieder von einer absoluten Trainingselite geleitet: Naka Sensei, seinem Schüler Okuma Sensei und dem Newcomer am Instructorenhimmel, den 1987 geborenen Chubachi Sensei, der in 2014 einen Weltmeistertitel im Kumite erkämpfte (und dabei seine Vorderzähne einbüßte). Nur drei Ton angebende Senseis (unterstützt von den besten Karatekas des Gastgeberlandes) – dafür aber Karate aus „einem Guss“.

Wenn man bei anderen Gasshukus mit einer umfassenderen Trainerriege von der Vielfalt der Eindrücke profitiert, liegt der Reiz bei dem – auch hinsichtlich der Anzahl der Trainierenden – erheblich kleineren, tschechischen Pendant grade darin, dass die Einheiten inhaltlich stark aufeinander abgestimmt sind. Ich persönlich ziehe aktuell einen besonders großen Nutzen, wenn ich mir bekannte Trainingselemente erweitern und vertiefen kann. Und da fühle ich mich beim Czech Gasshukku sehr gut aufgehoben!



Viel Neues – Torsten folgt den Erläuterungen

Die Anreise war diesmal – trotz der Gesellschaft unserer charmanten Reisegefährtin Margot – eine ziemliche Tortur! So schön das Städtchen Prachatice auch ist – idyllisch gelegen im Böhmerwald und so aber es ist mit knapp 800 km schon echt eine Strecke bis dahin! Das war aber eigentlich schon der einzige Aspekt, der ein kurzes Jammern rechtfertigt – denn sonst passte einfach alles: Das schöne Hotel Albatros Sport hielt mit seiner Nähe zu der Sporthalle (ca. 300 m Fußweg – einmal über den Sportplatz), was der Name verspricht! Das Personal war mehr als bemüht, uns alle Wünsche von den Lippen abzulesen. Die Preise für Essen und Getränke waren für uns ein „Witz“ und selbst über die hochsommerlichen Temperaturen konnten wir nicht klagen – denn während zu Hause fast die 40 Grad-Marke erreicht wurde, pendelte sich das Thermometer bei uns im Anfang-30-er-Bereich ein. Und das allerbeste war die Air-Condition in der Halle: Etwa alle 20 Minuten erhob sich ein ohrenbetäubendes Getöse und die Temperatur in der Halle sank um gefühlte 10 Grad!

Vermutlich wurde hierfür so viel Energie benötigt, dass im Ort in dieser Zeit alle Lampen ausgingen – aber war uns in diesem Moment egal – wir hatten die besten Trainingsvoraussetzungen!

Torsten: Der erste Tag startete mit Katatraining bei einem der tschechischen Instruktoeren, Sensei Richard Ruzicka. Die Sentaï Kata Bassai Dai stand auf dem Plan. Doch bevor wir uns mit der Kata beschäftigten, ließ uns Richard noch einige Vorübungen zur Hüftarbeit im Shizentai ausführen. Übungen, die quasi aus dem Repertoire von Naka Sensei und Risto Sensei hätten stammen können. Danach ging es dann an die Kata, in der wir das zuvor geübte umsetzen sollten.



Sensei Richard Ruzicka (Mitte)

Aber Richard hatte auch noch andere Besonderheiten für uns auf Lager: so z.B. bei Technik sechs, dem Umsetzen um 90 Grad von Migi Uchi Uke zu Migi Soto Uke. Wichtig ist hier, dass kein Stopp in Heisoku Dachi mit Gedan Nagashi Uke gemacht, sondern fließend am Standbein vorbei direkt in Zenkutsu Dachi mit Soto Uke gewechselt wird. Ebenso verzichtete er vollständig auf die Ausholbewegung mit dem linken Arm. Die nächste Korrektur betraf dann die Folgetechnik nach dem Gedan Nukite. Diese sollte nur mit sehr kurzer Kimephase ausgeführt werden und unmittelbar danach der Manji Uke in Heisoku Dachi schnell begonnen und langsam auslaufen gelassen werden. Sehr gute und interessante Hinweise, deren Umsetzung sich als deutlich schwieriger gestaltete, als deren Beschreibung. Insgesamt ein sehr lehrreiches Training und toller Auftakt fürs diesjährige Czech-Gasshuku!

Sehr spannend ging es dann weiter in Einheit 2 bei Okuma Sensei: Wir begannen recht unspektakulär mit der Kata Taikyoku Shodan, die der Sensei nach und nach mit uns zu einer Vorbereitung auf das Kumite ausarbeitete: Varianten mit Tai Sabaki, Suri Ashi, Uraken/Gyaku Tsuki, Kizami Maeashi Geri und so weiter. Der Sensei bat uns, auf drei Komponenten zu achten, die unsere Techniken stark machen: Atmung, Bewegung der Körperachse und Gewichtsverlagerung. Wirklich erstaunlich, was man alles aus so einer doch recht schlichten Kata machen kann!

Andrea: Ich hatte in dieser Einheit das spezielle Vergnügen, mich genau zwischen den beiden Top-Karatekas Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie zu befinden, die diese Übung ausführten, als hätten sie die letzten 20 Jahre nichts anderes gemacht und - sich gegenseitig anfeuernd - mit einem sichtlichen Spaß zur Sache gingen! Es war fantastisch anzusehen – auch wenn ich zwischen den beiden etwas hilflos hin und her stolperte ☺

Torsten: Nachmittags gab es dann Training bei Naka Sensei. Wir machten eine Vorübung im Stand mit Choku Tsuki, bei der es um den richtigen Einsatz von Atmung und Hüfte ging – unter anderem auch mit Fokus auf den Naka-typischen Double-Twist. Diesen sollten wir auch bei schneller Ausführung der Tsukis umsetzen – 1 Tsuki, 2 Tsukis, 3 Tsukis, jeweils so schnell wie möglich hintereinander. Das Tempo war enorm und wer noch nicht warm war, der wurde es jetzt! Als nächstes ließ uns auch Naka Sensei die Taikyoku Shodan laufen – erst normal, dann in einer Variante, bei der wir üben sollten, den Körper auch auf einem Bein stehend fest und stabil zu haben. Im Anschluss setzten wir dieses Prinzip (Risto nennt es „auf einem Bein landen“) im Kumite um: Wir bildeten eine „japanische Reihe“: Gruppen zu acht Personen, bei denen vier hintereinander im Zenkutsu Dachi stehen und die vier anderen nacheinander mit Kizami Tsuki

angreifen. Danach ging es weiter in 12er Gruppen, hier griffen sechs Karateka an, die anderen standen als Ziel in der Reihe. Hier wurde abwechselnd mit Kizami Tsuki und Gyaku Tsuki angegriffen, jeweils Fokus auf Belastung des vorderen Beins („landen“). Zum Abschluss der Einheit gab es die Kata Jion.

Andrea: Am nächsten Morgen gabs Kata bei dem Kumite-Weltmeister Chubaci Sensei – und zwar ganz nach meinem Geschmack – Sochin! Das war für mich der perfekte Start in den Tag! Und gleich darauf ging es weiter mit Naka Sensei, der an die Inhalte des Vortags anknüpfte und diese ausbaute, bis wir auch in einem finalen Kumite-Rausch endeten! Einfach klasse!

Torsten: Am Nachmittag gab es Tekki Shodan und Nidan. Okuma Sensei erläuterte, dass die drei Tekki Kata unterschiedliche Ausbildungsaspekte beinhalteten: So diene die Tekki Shodan der Schulung der fundamentalen Hüftarbeit; die Tekki Nidan der Schulung des Einsatzes der Gewichtsverlagerung und die Tekki Sandan schließlich der Entwicklung der Schnelligkeit. (O-Ton Okuma Sensei: "Tekki Sandan is for speed!") Im Training ließ uns Okuma Sensei dann die Tekki Nidan partnerweise trainieren, wobei einer jeweils der Trainer und quasi Spiegel des anderen sein sollte. Der "Trainer" hatte die Aufgabe, die Kata spiegelverkehrt (ura) zu absolvieren, damit sich der "Schüler" in ihm spiegeln konnte.

Andrea: Tag 3 - hach, ein Traum – Chinte bei Naka Sensei zum Frühstück! Aber was war das? Das erste Kiai verschoben? Dafür Kiai auf dem letzten Tate Tsuki? Nun, diese Variante ist offenbar nicht neu, sondern bereits seit einiger Zeit JKA-Standard. Das bekommt man aber nur mit, wenn man auch mal aus dem heimischen Dojo raus geht. Bei uns werden wir jedoch auch weiter die Variante von Ochi Sensei trainieren!

In der zweiten Einheit hatten wir Chubachi Sensei. Ich mag sein Training sehr, auch wenn ihm offenbar noch ein bisschen die Übung beim Training größerer Gruppen fehlt. So ließ er uns z. B. bei längeren Erläuterungen nicht zusammen nach vorne kommen, sondern erklärte, während wir noch alle an der Stelle standen. Leider dachten nicht alle Karateka daran, sich abzusetzen, so dass von hinten manchmal kaum etwas zu sehen und zu hören war. Ein oder zweimal erklärte er auch Feinheiten, während wir ihm grade alle übungsbedingt mit dem Rücken zugewandt waren. Abgesehen davon war es aber ein super Training. Chubachi Sensei startete mit Kihon-Übungen zur Gewichtsverlagerung als Vorbereitung zur Kanku Dai. Und anschließend gab es dann die Kata noch in „Scheibchen“ und schließlich auch am Stück.

Nachmittags machte Okuma Sensei mit uns alle drei Tekkis – die Sandan führten wir mit Partner aus – einer „normal“, der andere gegenüberstehend und spiegelverkehrt. Torsten und ich bekamen das schon ganz prima hin! Zudem gab es noch Bunkai aus Tekki Shodan und Nidan – wir hatten einen Mords-Spaß!

Torsten: Der vierte Tag startete mit Hangetsu bei Okuma Sensei mit vielen Feinheiten! In der JKA wird die Kata fast komplett in Hangetsu Dachì ausgeführt, während im DJKB noch an einigen Stellen Zenkutsu Dachì ausgeführt wird. Und auch am Nachmittag stand Kata auf dem Programm: Gankaku bei Chubachi Sensei! Wie schon bei der Sochin, begann der Sensei das Training mit einer grundschulmäßigen Vorübung: Aus Zenkutsu Dachì sollten wir Mae Geri treten, das Knie jedoch nach dem Zurückschnappen oben halten. Auf Zählzeit zwei mussten wir dann das Bein hinten absetzen und sofort wieder Mae Geri treten und das Knie, wie gehabt, oben halten. Diese "nette, kleine Übung" ließ uns Chubachi Sensei 50 mal pro Seite ausführen. Danach waren unsere Oberschenkel gar! Diese kleine Tortur diente der Vorbereitung auf den Mae Tobi bzw. Nidan Geri in der Gankaku. Die Gankaku übernahm dann auch Naka Sensei am Nachmittag – allerdings gab es vorher noch eine Wiederholung der Inhalte vom Vortag: Tsukis

mit Double-Twist und Taikyoku Shodan mit zahlreichen Variationen. Auch einige knackige Partnerübungen standen auf dem Programm, die unsere Reaktionsfähigkeit schulten und unser Distanzgefühl.

Der fünfte Tag war ebenfalls sehr Kata-fokussiert: Morgens starteten wir mit Nijushiho bei Richard Sensei. In Einheit zwei legte Chubachi Sensei den Fokus auf Gojushiho Sho. Wir starteten mit Kihon-mäßig mit Tate Shuto Uke in Zenkutsu Dachi, Rentsuki - Mae Geri - Oi Tsuki. Eine Kombination, wie sie auch in der Gojushiho Sho vorkommt. Während der Einheit erklärte Chubachi Sensei dann auch, warum aktuell in der JKA nach den Gyaku Shuto Uchis, die Hand nicht mehr zurück genommen wird, um einen Oi Shuto Uchi auszuführen, sondern lediglich die Hand beim Vorgehen gedreht wird: der Arm des Gegners wird unmittelbar geblockt und auf Distanz gehalten. Man bleibt in Kontakt mit den Angreifer, um ihn so besser zu kontrollieren. Nachmittags erschöpfte uns Naka Sensei mit den seiner Meinung nach „18 wichtigsten Katas des Shotokan Karate“: Er überraschte viele von uns mit den Taikyoku-Varianten Nidan und Sandan. Die Heian Katas und alle drei Tekkis ließ er uns vor den Sentei Katas ausführen und schließlich nahm er noch Gankaku und Jitte mit in die Einheit auf. Als „Bonus“ gab es dann sogar noch die Ji'in. Alle Katas waren zweimal zu absolvieren, so dass wir ziemlich platt zum Hotel gingen.

Andrea: Den letzten Abend ließen wir – wie die anderen Abende auch – mit unseren Karatefreunden in der hübschen Stadt und am Hotel ausklingen. An diesem Abend genossen wir die Gesellschaft von Chubachi Sensei, der auch noch bei uns blieb, nachdem Naka Sensei und Okuma Sensei schon gegangen waren. Chubachi Sensei war für jeden Spaß zu haben und erklärte uns in aller Offenheit, warum ihm Europa und das Training hier so gefällt.

Am nächsten Morgen genossen wir noch das Kata Training mit Meikyo bei Naka Sensei, der wieder auf einige JKA-Spezialitäten hinwies: nur noch ein Kiai (beim Sprung) in der Kata, Ausholbewegung am Anfang nur bis Kinnhöhe, Bo Uke im Kokotsu Dachi langsam, Blick beim „Entreißen des Bo“ nach vorne, Absetzen mit Doppelblock nach Mikazuki Geri langsam und den linken Arm nicht zur Seite, sondern über dem vorderen Bein. Sehr interessant, das alles und gut, es mal im „Hinterstübchen“ abzuspeichern.

Nach zahlreichen Fotos mit allen Senseis traten wir dann den Heimweg an. Für das nächste Czech Gasshuku haben wir schon Zimmer reserviert – es findet in 2016 nicht ganz so weit entfernt statt: im Örtchen Kadan, für uns knapp 100 km näher. Nun, eigentlich egal – für dieses Karate-Event der Spitzenklasse nehmen wir wohl auch wieder einmal diese Reisesstrapazen auf uns, denn es lohnt sich in jedem Fall!

Ein Leben lang kämpfen – es lebe der Wettkampf! (von Andrea)

In den letzten Wochen beschäftigte mich das Thema "Wettbewerb im Kinder- und Jugendalter" sehr stark. Ausgelöst wurde dies durch die aktuelle Debatte um die mögliche Abschaffung der Bundesjugendspiele und z. B. auch die ewige Diskussion darüber, ob denn nun die Leistungen von Grundschulern benotet werden sollten oder nicht. Meiner Meinung nach wären sowohl die Abschaffung der Bundesjugendspiele, als auch der Benotung im Grundschulalter eine fatale Entwicklung.

Warum diskutieren wir solche Themen überhaupt? Sind die Kinder heute weniger leistungsfähig oder -bereit, als früher? Ich denke nicht. Setzen Kinder sich durch frühes Vergleichen miteinander gegenseitig unter Druck? Ich glaube kaum - denn meine Erfahrung ist, dass grade Kinder noch ganz intuitiv den gegenseitigen Vergleich lieben! Sind es vielleicht eher die Eltern, die hier Vergleiche scheuen und möglicherweise Angst haben, das eigene Kind sei "schlechter" als das der anderen Eltern? Vielleicht. Aber es wäre sehr schade, wenn Kindern durch diese mit Sicherheit ganz wohl gemeinte (Über-)Fürsorge der Eltern die Möglichkeit genommen wird, Reize zu erfahren und Grenzen in ihrem Alltag zu erleben. Denn eine übertriebene Fürsorge schadet m. E. genauso wie übertriebener Druck.

Gewinnen und Verlieren lernen

Als mein Sohn etwa zwei Jahre alt war, begann die Zeit der Verabredungen. Anfangs trafen sich vermutlich eher die Mütter zum Kaffeetrinken und die Kleinkinder waren mit dabei. Zunehmend wurden dann auch die Kinder im Spiel angeleitet. Ich erinnere mich noch gut an eine Situation, in der mein Sohn und ein anderes Kind unter Anleitung ein Brettspiel spielen sollten. Als die Spielentscheidung anstand, also die Frage, wer Gewinner oder Verlierer ist, griff die andere Mutter besorgt ein und behauptete, es gäbe jetzt zwei erste Plätze! Ich war schockiert! Wo war da denn der Reiz am Spiel, die Freude am Gewinnen? Wie sollen Kinder so lernen, Ehrgeiz zu haben um ein Spiel zu gewinnen oder allgemein ein Ziel zu erreichen? Wie sollen sie eine Frustrationstoleranz im Leben entwickeln? Ich persönlich bin der Meinung, dass Spiele und kleine Wettkämpfe sehr wichtig sind für die Persönlichkeitsentwicklung. Wie schön ist es doch, ein Leben lang Freude am Spiel zu haben - oder heißt es nicht auch häufig: "Diese Aufgabe hat er oder sie spielerisch gemeistert"? Das kann man nur lernen, wenn man auch wirklich spielt - unter Einhaltung von Regeln und Grenzen und mit allen positiven und negativen Konsequenzen!

Manche Eltern möchten nicht, dass ihre Kinder ein Spiel verlieren, weil sie fürchten, ihre Kinder durch die negative Erfahrungen zu enttäuschen. Sie möchten ihnen die Erfahrung ersparen, traurig zu werden. Dabei sagt das Wort es schon deutlich: Eine Ent-Täuschung verhindert eine Täuschung, deckt wahre Tatsachen auf (z. B. verloren zu haben). Durch eine ersparte Ent-Täuschung findet daher im Umkehrschluss eine Täuschung statt - dem Kind wird die Auseinandersetzung mit der Realität erspart, mit der Tatsache, dass es diesmal verloren hat. Das kann sicherlich von Fall zu Fall einmal sinnvoll sein - auf Dauer führt dies jedoch zu einer verzerrten Wahrnehmung der Umwelt und zu einer falschen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Interessant ist hier eine Entwicklung, die sich aktuell offenbar im Kinder- und Jugendfußball zeigt: Hier soll es am Rande der Spielfelder bei mutmaßlichen Fehlentscheidungen der Schiedsrichter oder generell bei einem unerwünschten Spielergebnis zu Unmutsbekundungen bis hin zu Gewaltausbrüchen gekommen sein - auf Seiten der zusehenden Eltern! Hier sind m. E. in erster Linie die Eitelkeiten der Eltern verletzt und die Kinder bekommen den Eindruck,

Verlieren sei etwas ganz Dramatisches! Dabei gehört Verlieren einfach zum Spiel dazu - einer gewinnt, einer verliert. So einfach ist das. Gewinnen ist ein schönes Gefühl, Verlieren ein doofes. Aber eins, mit dem ich leben kann. Und wenn ich mich mehr anstrenge, gewinne ich vielleicht auch mal. Oder ich bin vielleicht immer schlecht beim Fußball, dafür kann ich aber gut Schach spielen. Oder vielleicht bin ich auch in keiner Disziplin der oder die Beste, dafür halte ich aber die Mannschaft bei Laune und Sorge für einen guten Teamgeist.

Umgang mit Regelverstößen

Wie bereits weiter oben beschrieben ist es m. E. wichtig, dass Kinder Grenzen kennen lernen. Das gilt z. B. beim Überschreiten fremder Grenzen durch Fehlverhalten. Im Spiel ist dies z. B. ein Regelverstoß, ein Schummeln oder der Versuch, sich vorzudrängeln. Hier sollten in den Spielregeln klare Konsequenzen vorgesehen sein, die dann auch durchgezogen werden. Später kann dies dann auf generelles Fehlverhalten gegenüber anderen Personen übertragen werden: beim Ärgern anderer Kinder, Unfreundlichkeiten gegenüber Erwachsenen, Sachbeschädigung etc. Auch hier sollten Kinder früh angemessene und spürbare Konsequenzen erfahren, wie sie es ja bereits aus den "Spielregeln" kennen. Mit spürbar meine ich nicht physisch spürbar, also etwa in Form von Schlägen oder Hausarrest, sondern eine Wiedergutmachung, die "weh" tut. Wenn man beim Brettspiel etwa "vier Felder zurück gehen" musste, kann es im realen Leben z. B. eine offizielle Entschuldigung sein oder die Reparatur der beschädigten Sache bzw. Anschaffung einer neuen vom eigenen Taschengeld und dergleichen.

Die eigenen Grenzen ausloten

Viele Kinder (und Erwachsene) kennen aber auch die eigenen Grenzen gar nicht mehr. Dies ist m. E. vermutlich die Entwicklung mit der weitreichendsten negativen Tragweite und m. E. einer der Gründe, warum Depressionen, Ängste und Burn Out heute bereits im Kinder- und Jugendalter weit verbreitet sind. Ich las neulich ein Buch, in dem die These aufgestellt wurde, dass viele Menschen heute ein (vielleicht im doppelten Sinne) so "reizloses" Leben führen, dass sie jede Adrenalinausschüttung für Angst halten! Ohne jetzt biologisch in die Tiefe gehen zu wollen oder können ist Adrenalin zunächst einmal ein Hormon, das in Stresssituationen ausgeschüttet wird. Dieser Stress kann verschiedene Ursachen haben und z. B. auch eine durch einen Wettkampf ausgelöste Aufregung oder Spannung sein, die nicht zwingend negativ oder schädlich ist! Adrenalin setzt im Körper Vorgänge in Gang, die uns dazu befähigen können, über uns selbst hinaus zu wachsen und m. E. ist es sehr vorteilhaft, wenn bereits Kinder lernen, damit umzugehen. Stress kann auch lähmen und vielleicht ist es auch gut, einmal diese Erfahrung zu machen - bestenfalls auch dies bereits im Kinder- und Jugendalter. Dann fällt uns vielleicht auch eine Lösung ein, um aus der Stressfalle herauszukommen und die Lähmung abzuschütteln, in den "fight-or-flight"-Modus zu wechseln. Ich denke, dass es zwangsläufig zu einer Adrenalinausschüttung kommt, wenn wir an unsere persönlichen Leistungsgrenzen kommen, also in Leistungsbereiche, die wir nicht alltäglich erleben. Diese Grenzen des Machbaren sollten m. E. gelegentlich ausgetestet werden, um ein Gespür dafür zu bekommen, was wir (grade noch) schaffen und welche Kraftanstrengungen tatsächlich über unsere Fähigkeiten gehen. Positiver Nebeneffekt ist zwangsläufig, dass wir mit jedem neuen Herantasten unsere persönliche Grenze meist immer noch ein Stück weit weiter nach hinten verschieben können und unsere Leistung bis zu einem gewissen Punkt steigern können. Wo lässt sich dies gefahrloser austesten und auch üben als in einem Spiel oder Wettkampf?

"Ein Leben lang kämpfen" - Helden des Alltags werden!

Die Heldinnen und Helden in Actionfilmen oder auch in unserem Alltag beeindruckt uns meistens dadurch, dass sie in scheinbar ausweglosen Situationen offenbar übermenschliche Kräfte mobilisieren: Sie sind beinahe eine Klippe hinabgestürzt, hängen nur noch mit den Fingern an der Felskante - und ziehen sich doch noch wieder hinauf. Sie retten jemanden unter

Einsatz des eigenen Lebens, indem sie alleine einen schweren Gegenstand zur Seite schieben, für den man sonst die Kraft von zwei oder drei Personen benötigt hätte. Eine Voraussetzung für ein "starkes Verhalten" kann natürlich körperliche Stärke und Fitness sein. Meine Vermutung ist aber, dass solche Höchstleistungen auch bei einer guten körperlichen Verfassung nur dann möglich sind, wenn ein Mensch - möglichst bereits in jungen Jahren - erfahren hat, was auch mental alles in ihm steckt. Und wenn diese Fähigkeiten auch geschult werden. Hierbei kann es natürlich auch passieren, sich zweitweise mit Versagensängsten herumplagen zu müssen, mit der Frage: "Pack ich das?" Bestenfalls führt dies irgendwann dazu, dass sich ein Mensch vor einer Aufgabe sagen kann: "Ich schaff das jetzt!" Und die Aufgabe dann auch bestmöglich löst.

Neben einer positiven Verstärkung, die (nicht nur) Kinder ganz unbestritten immer wieder brauchen, müssen Menschen daher meiner Meinung nach auch ab dem Kindergartenalter immer wieder Situationen geboten werden, in denen sie sich ausprobieren und auch mit anderen Personen messen können. Uns allen sollten möglichst ein Leben lang immer wieder Möglichkeiten geboten werden, Reize zu erfahren, die wir wahrnehmen und für uns als angenehm und unangenehm einordnen können, als erträglich und unerträglich. Nur so lernen wir meiner Meinung nach, auf eine vernünftige Art und Weise mit Stress und Druck im Alltag umzugehen. Ein lebenslanges Schonen und In-Watte-Packen ist m. E. fatal - es lebe der Wettkampf!

Dinner mit Okuma Sensei

Zum diesjährigen Gasshuku nach Tamm hatten wir es leider nicht geschafft. Umso erfreulicher war es für Torsten und mich, dass unser Freund Keigo Shimizu seinen ehemaligen Studienkollegen Okuma Sensei für ein paar Tage zu sich nach Hause eingeladen hatte. So trafen wir uns kurz vor der Abreise des Top-Karateka mit einigen weiteren Karatefreunden zu einem Abschiedsessen mit Okuma Sensei. Hierbei erfuhren wir viel über Karate in Japan und fachsimpelten bis spät in die Nacht hinein über verschiedene Techniken und Trainingsprinzipien. Es war ein wunderschöner Abend, den wir alle wohl nicht vergessen werden.



Das Fuji San T-Shirt steht dem Sensei doch ausgezeichnet, oder? ©

Geburtstagslehrgang mit DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Eigentlich soll man ja Geburtstagsfeiern nicht vorverlegen – aber in diesem Jahr wollten wir gerne den 2. Geburtstag unserer Karateschule mit DJKB-Instructor Sensei Toribio Osterkamp feiern. Und dieser hatte für uns ein Wochenende Ende August frei. Torsten und ich kennen Toribio natürlich schon von zahlreichen Lehrgängen, Gasshukus und Kata Special Courses. Darum freuten wir uns natürlich sehr für unsere Mitglieder, dass es uns möglich war, diesen Spitzentrainer zu uns einzuladen. Nach Risto Kiiskilä, der uns ja bereits im Februar diesen Jahres besucht hatte, war dies bereits der zweite Lehrgang mit einem DJKB-Instructor in 2015 – nicht schlecht, für eine kleine und noch junge Karateschule, finde ich!



Toribio ist ein hervorragender Techniker und kann auf eine atemberaubende Wettkampfkariere zurückblicken. Dies allein sind schon Gründe genug, sich ihn als Karate-Vorbild zu wählen und seine Trainings zu schätzen und zu lieben.

Was mich persönlich aber am meisten an ihm beeindruckt, sind die Werte und Karate-Maßstäbe, die er lebt und vermittelt: Respekt, Disziplin, Konsequenz und Härte sich selbst und anderen gegenüber – das ist ein erfrischender Gegensatz zu der „Wohlfühl“-Atmosphäre, die man heute in vielen Trainingsstätte, Lebensbereichen und auch in dem ein- oder anderen Karate-Dojo findet. Toribio besitzt eine natürliche Autorität, die es ihm erlaubt, im Training eine Konsequenz zu fordern, die mich persönlich zu Höchstleistungen antreibt.

Und dennoch hat er das Herz am rechten Fleck und vor allem auch sein Umgang mit den Kindern unserer Karateschule, die zum Teil noch sehr jung sind, war bei aller Strenge überaus wertschätzend und warmherzig. Der Lehrgang war trotz des Bombenwetters an diesem schönen Augustwochenende super besucht und es war für uns eine tolle Erfahrung, zu sehen, dass wir auch mit rund 80 Trainierenden keine Turnhalle benötigen, sondern in unserem schönen Dojo trainieren können, in dem sich auch der Sensei sehr wohl fühlte. Bei uns gab es zudem Verpflegung in Form von Obst, Gemüse und Müsliriegeln sowie reichlich gekühltes Mineralwasser gegen eine kleine Spende. Das war eine sehr praktikable Lösung, die wir so wohl beibehalten werden. Denn schließlich hatten wir uns ja nicht zum Essen getroffen, sondern für ein anspruchsvolles Karatetraining!



Ich sah schon beim Training der Unterstufe, dass diese viel mit Kontakt arbeiteten, um ihre Zielgenauigkeit bei der Ausführung von Tsukis und Keris zu schulen. Auch die Heian Katas wurden trainiert und so hatte das Training speziell für unsere Anfänger und die kleineren Kinder schon ein sehr hohes Level. Dennoch verließen alle erschöpft aber mit guter Stimmung das Dojo, um für die Oberstufe, die nur aus Braun- und Schwarzgurten bestand, Platz zu machen.

Am ersten Abend ging es auch bei uns gleich mit Kontakt los: Wir übten Ashi Barai, mit dem wir einen auf uns zu kommenden Angriff stoppen sollten. Hierfür sollten wir mit dem vorderen Bein zurückgleiten und den hinteren Fuß quer zur Laufrichtung kicken, so dass wir mit der Fußsohle gegen das Schienbein des Angreifers traten. Junge, Junge, nach einigen Wiederholungen ging bei mir der Kontaktschmerz am Schienbein durch den ganzen Körper bis unter die Kopfhaut! Als nächstes sollten wir Mawashi treten und mit dem tretenden Bein unmittelbar am Körper des Partners herab gleiten, bis unser Fuß direkt hinter seinem vorderen Fuß stand.

Hierbei mussten wir unsere Körper etwas drehen, so dass unsere Ferse Richtung Partner zeigte und auch unsere Hüfte. Nun sollten wir mit Unterstützung der Hüftrotation den Partner aus dem Gleichgewicht bringen.

Wichtig war hier das korrekte Zurückschnappen des Mawashi Geri und der Fußfeger gelang eigentlich nur dann richtig, wenn wir die Hüfte beim Zurückschnappen auch wieder leicht entgegengedrehten, denn sonst fehlte die Hüftrotation für den Feger. All das schon am ersten Abend und nach bereits einer Stunde waren wir alle fertig wie die Plätzchen und freuten uns auf das asiatische Buffet im Asia City! Der gemeinsame Abend mit rund 30 Karateka und ihren Familien war wunderschön! Besonders gefreut hatte mich, dass es schon den jüngeren Karatekindern sehr wichtig war, am gemeinsamen Essen teilzunehmen.



Am nächsten Morgen kam dann noch einmal ein großer Schwung neuer Trainingswilliger dazu, so dass auch die Oberstufe auf ein repräsentables Grüppchen von über 30 Karateka anwuchs. Hier fanden sich jetzt z. B. Freunde aus Niederkrüchten, Krefeld, Gladbeck, Remagen ein und ließen die Halle brodeln! Im Oberstufentraining war das Training jetzt weniger schmerzhaft und für mich persönlich technisch nicht ganz so anspruchsvoll wie am Vorabend.

Dafür war aber unsere Konzentration mehr als zuvor gefordert und das Zitat, welches ich immer mit Toribio Sensei verbinde, machte häufig die Runde: Zanshin als situationsübergreifende Wachsamkeit! Wir übten mit Partner/in verschiedene Angriffe nebst zugehörigem Block und Konter: Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki, Mae Geri und später auch noch Mawashi Geri und Ushiro Geri. Nach einer Weile wurden den Techniken Nummern zugeordnet: Kizami Tsuki war 1, Gyaku Tsuki 2, Mae Geri 3 usw. Im nächsten Schritt kam das Kommando „Wechsel“ hinzu, woraufhin der jeweilige Angreifer („Shomen“ oder „Ausgang“) die Auslage wechselte und die Partnerin oder der Partner entsprechend reagieren musste.

Anfangs gab Toribio die Kommandos, später zog er sich aus der Übung zurück und überließ uns unserem Schicksal: Abwechselnd riefen wir uns die jeweiligen Nummern mit oder ohne Wechsel-Kommando zu und führten die Techniken aus. Hier gab es regelmäßige Partner/innen-Wechsel, so dass die Aufmerksamkeit immer gefordert war. „Euer Geist muss scharf sein wie ein Katana“, wies uns Toribio an und wenn man seinen fordernden Blick sah, wusste man sofort, was er meinte. Da wir hier zahlreiche Durchgänge zu absolvieren hatten, forderte uns die Übung konditionell schon ziemlich heraus. Ich war sehr froh über meine vielen Stunden auf dem Rennrad oder Crosstrainer, die mich die Einheiten am Samstag doch noch ganz gut überstehen ließen.

Gegen Ende des Lehrgangs baute Toribio mit uns diese Übung zu einer Gruppenübung aus: ein Uke stand einer Reihe von Angreifer/inne/n gegenüber und hatte blitzartig auf die zugerufenen codierten Angriffsansagen zu reagieren. Das war ein Heidenspaß und hier blieb auf jeden Fall kein Gi trocken! Natürlich übten wir auch Kata: in Einheit 1 und 2 die Heian Katas und Tekki, in der letzten Einheit die Sentei Katas Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu. Da wir ja zuvor ordentlich Kampfgeist im Partnertraining entwickelt hatten, fühlte es sich jedenfalls für mich so an, als wären auch die Katas aggressiver und kämpferischer. Kurz nach der letzten Oberstufeneinheit wurden dann die Prüfungen abgelegt. Wir hatten einige Prüflinge zum 9., 8. und 7. Kyu und die drei Krefelder Dagma, Luis und Leon legten tolle Prüfungen zum 1. Kyu ab. Ich muss gestehen, dass es für mich als Trainerin immer sehr spannend ist, bei den Prüflingen meiner „Schützlinge“ durch einen externen Prüfer zuzusehen.



Alle bestanden! Gürtel gibt's für Fujis gratis!

Da ich Toribios hohe Ansprüche zu kennen glaube, war diese Prüfung natürlich besonders aufregend. Und ich muss sagen, dass sich vor allem unsere kleinen Karate-Kinder sehr gut und vorbildlich präsentiert haben! Natürlich ab es und gibt es immer Verbesserungspotenzial. Aber die Kinder wussten, was sie machen sollten und hatten einen tollen Kampfgeist! Und besonders schön war es, zu sehen, wie liebevoll und wertschätzend Toribio auf die Kinder einging! Ich bin mir sicher, dass alle diesen Lehrgang und die Prüfung als eine tolle Erfahrung in Erinnerung behalten werden.

Den zweiten Abend ließen Torsten und ich dann noch mit unserer Freundin Margot und Toribio im „Lido“ ausklingen. Leider hat Toribio nur alle zwei Jahre Zeit, nach Münster zu kommen, aber ein Termin für 2017 ist schon in Absprache!

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt

Bericht zum Unterstufentraining des Geburtstagslehrgangs von Tobias Trame

Los ging es am Freitag um 17 Uhr. Nachdem Toribio Osterkamp Sensei die von uns nicht einwandfrei aufgestellten zwei Reihen vor dem Angrüßen säuberlich nach Erwachsenen und den „kleinen Freunden“ sortiert hatte, ging es dann mit dem Aufwärmtraining los.

Mit neuen interessanten Stretchingübungen bereiteten wir unseren Körper auf das Training vor. Im Kihon ging es dann zunächst vor mit Oi-Tsuki, wobei der Schlagarm nach der Technik schnell wieder zur Hüfte zurückgezogen werden sollte. Anschließend übten wir dasselbe mit dem Partner als Ziel für den Tsuki. Dabei sollten wir besonders darauf achten, nicht bloß mit dem Arm, sondern mit dem ganzen Körper anzugreifen, so dass die Körpermitte des Angreifers an die Position des Verteidigers gelangt. Zudem sollten wir dabei an der Impulsivität und Schnelligkeit im Antritt der Technik arbeiten. Gleiches galt es für den Mae-Geri umzusetzen, den wir anschließend trainierten. Osterkamp Sensei demonstrierte zur besseren Veranschaulichung jeweils Negativ- und Positivbeispiele, damit wir an unseren Fehlern arbeiten konnten.



Am zweiten Tag funktionierte die Aufstellung schon etwas besser und nach Aufwärm- und Dehnübungen mit dem Partner wiederholten wir das Kihon vom Vortag. Im Partnertraining ging es dann los mit Mae-Geri. Sobald der Angreifer seinen Fuß hinten absetzte, konterte der Verteidiger mit einem schnellen und dynamischen Oi-Tsuki, der wiederum weit in den Stand des Gegners hineinreichen sollte. In einer Variation wurde zusätzlich der erste Mae-Geri mit Gedan-Barai abgeblockt. Am Ende der Einheit kam dann noch Krafttraining auf uns zu: Auf dem Rücken liegend mit schnellem Impuls auf den Bauch gedreht und auf den Knien und Fäusten zwei schnelle Liegestütze absolvieren, anschließend wieder auf den Rücken, dann zur anderen Seite, dann immer im Wechsel. Zu guter Letzt noch aus der Rückenlage die Beine anwinkeln und mit Schwung auf die FBe in den aufrechten Stand mit nach üben gestreckten Armen.

Nachdem sichergestellt war, dass kein Anzug mehr trocken war, gab es dann eine Pause, bevor es mit der letzten Einheit weiterging. Hier wendeten wir uns dem Feinschliff der Grundangriffs- und –Blocktechniken zu. Anschließend übten die Erwachsenen im Wechsel mit den jüngeren Karateka die Heian Kata, jeweils in mehrfacher Ausführung. Neben der Tatsache, dass wir alle noch sehr an unseren Techniken arbeiten sollten, stellte Osterkamp Sensei heraus, dass Disziplin und Höflichkeit zu den wichtigsten Tugenden im Karate gehören. Somit sollte uns nach diesem erfolgreichen Karate-Lehrgang vor allem die erste Regel von Gichin Funakoshi im Kopf bleiben: „Karate beginnt und endet mit Respekt.“

Prüfungen

Kyu-Prüfungen

Beim Lehrgang mit Toribio Osterkamp am 22.08.2015:

Zum 9. Kyu:

Belal Safi
Jihad Abdalhlem
Katja Hoffmann

Zum 8. Kyu:

Severin Bohn
Tabea Soumagné
Rune Reuter
Luise Tenbosch
Jacqueline Bohle
Emely Beckedahl
Marie Scheidemann
Pia Thoms
Pachtian Safi
Kai Freese
Darwisch Abdalhlem
Thierno Bata
Dennis Smirnov



Herzlichen Glückwunsch!

Zum 7. Kyu:

Marc Kilp
Precha Safi
Silke Härtner
Ole Gerdes
Louis Focke



Am 29.08.2015 in der Karateschule Fuji San Münster:



Stolze Pandas mit ihren ersten Prüfungsurkunden! Die drei größten von ihnen werden ab jetzt in der Fuchse-Gruppe trainieren.



Unsere Fuchse mussten sich schon einem recht anspruchsvollen Prüfungsprogramm unterziehen! Sie nähern sich schon in großen Schritten der ersten offiziellen Verbandsprüfung.



Unsere stolzen Prüflinge zum 9. Und 8. Kyu!

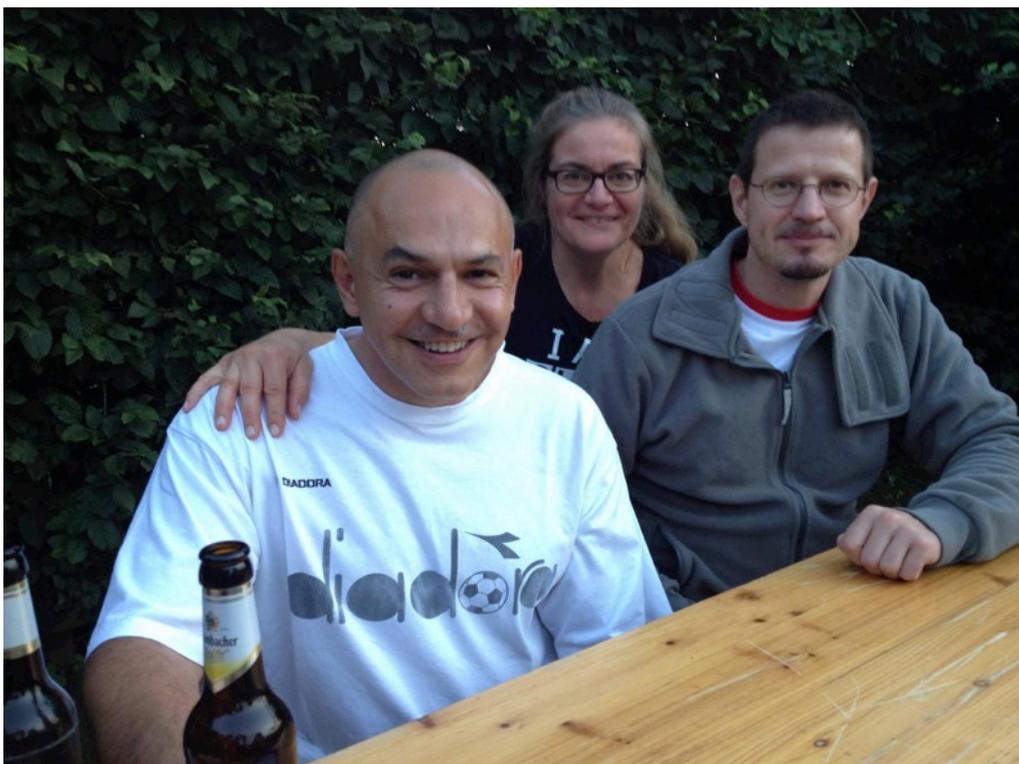
Prüfung zum 9. Kyu:

Jakob Paravicini
Vincent Lammi
Lara Yesilyurt
Arvin Salajegheh
Alexander Drop
Jannes Maschke
Folker Salow

Prüfung zum 8. Kyu:

Justus Rudel
Alesia Maschke
Juliane Drop

Fuji San Sommerfest



Sehr spontan organisierten wir am 29.08.2015 unser zweites Sommerfest. Trotz des kurzfristigen Termins konnten wir uns über sehr viele Gäste freuen. Besonders schön fanden wir, dass viele unserer Karate-Kinder mit dabei waren und sich in der angrenzenden Natur austoben konnten. Leckereien vom Grill, gekühlte Getränke und nette Gespräche ließen den schönen Abend wie im Flug vergehen! Ein dickes Dankeschön an alle Helfer, allen voran Gerrit und Dirk, die unermüdlich den Grill bedienen!





Alle Kinder hatten viel Spaß – mussten sich allerdings zu Hause vermutlich noch mal einer gründlichen Reinigung unterziehen 😊



Gekrönt wurde der Abend von einem wunderschönen Sonnenuntergang hinter unserem Haus, während vor dem Haus schon ein satter Vollmond am Himmel stand.

Karate: Münster räumt ab

MÜNSTER. Die Karate-Kids der Karateschule Fuji San Münster waren beim diesjährigen Nakayama-Cup in Krefeld erfolgreich. Das Turnier, auf dem sich Karateka aus ganz Nordrhein Westfalen messen, wird seit 1989 jährlich ausgetragen und hatte in diesem Jahr eine Rekord-Meldezahl. Trotz der großen Konkurrenz konnten sich die Kinder und Jugendlichen aufgrund der intensiven Vorbereitung sehr gut präsentieren. Der elfjährige Louis Focke erkämpfte sich Platz eins in der Disziplin Kata. Valentin Bär (12) war im Zweikampf (Kumite) stark und scheiterte lediglich am Erstplatzierten aus Krefeld. Martin Gerlitz (12) kam in Kata Einzel auf Platz drei und verpasste das Siegereckchen im Kumite Einzel nur knapp (4.). Marc Kilp musste mit 14 Jahren bereits in der Gruppe der Erwachsenen starten und wurde Dritter im Zweikampf.

RSM03-V1

WN, 22.06.2015

Termine

Wann?	Was?	Wo?
09.09.2015	Training mit Andreas Klein im Fuji San	Karateschule Fuji San Münster
26.09.2015	Kata-Lehrgang mit Andreas Klein (Heian Yondan und Kanku Sho)	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
21.11.2015	Fuji San Cup	Karateschule Fuji San Münster
28.11.2015	Lehrgang mit Sensei Thomas Schulze	Münster
23.01.2016	Lehrgang mit Sensei Julian Chees	Münster
26. / 27.02.2016	Ippon is it! Lehrgang Emanuele Bisceglie und Giovanni Macchitella	Karateschule Fuji San Münster
04. – 06.03.2016	Takudai Lehrgang	Dresden
18.03.2016	Seminar Street Combatives (SC)	Karateschule Fuji San Münster

Kata-Lehrgang



mit Landeskadertrainer Andreas Klein
in der Karateschule Fuji San



Datum: 26. 09.2015

Ort: Karateschule Fuji San Münster, Nienkamp 54
(im Fitnessstudio Hall of Sports) 48147 Münster

Wir werden uns mit den Katas Heian Yondan (Unterstufe) und Kanku Sho (Oberstufe) beschäftigen.

Die Trainingszeiten:

13.00 - 14.00 Uhr: Unterstufe

15.00 - 16.00 Uhr: Oberstufe

16.30 - 17.30 Uhr: Unterstufe

17.30 - 18.30 Uhr: Oberstufe

Lehrgangsg Gebühr: 10 Euro (Mitglieder Fuji San: 5 Euro); Veranstalter und Trainer übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aller Art.



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.

IPPON is it!



Lehrgang mit
Emanuele Bisceglie und Giovanni Macchitella
in der Karateschule Fuji San



Datum: 26. + 27.02.2016

Ort: Karateschule Fuji San Münster, Nienkamp 54
(im Fitnessstudio Hall of Sports) 48147 Münster

Trainingszeiten:

Freitag: 18.00 – 20.00 Uhr alle Graduierungen
anschl. Gemeinsames Essen, Details gibt's vor Ort

Samstag: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 4. Kyu
12.45 - 14.15 Uhr 3. Kyu - Dan
14.30 - 16.00 Uhr 9. - 4. Kyu
16.15 - 17.45 Uhr 3 Kyu – Dan

Lehrgangsgebühr: 25 Euro (bis einschl. 14 Jahre: 20 Euro); Veranstalter und Trainer übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aller Art.

Emanuele und Giovanni sind Schüler von Risto Kiiskilä und blicken auf eine sensationelle Wettkampfkariere zurück. Gemeinsam mit ihrem Freund Davor Vranjes waren sie 5 Mal Europameister im Kata-Team! Zudem waren beide mehrfache Deutsche Meister in Kata und Kumite und sind daher echte Allround-Karateka!