



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 9 (Dez 2015)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Zeigt her Eure Füße	Seite 4
Technik Fibel – Seiza, Mokuso und Zarei	Seite 9
5. Frankfurter Randori	Seite 13
Aktionstag im Fuji San	Seite 17
SB/SV für Tanzschulen – in Bocholt	Seite 20
Karate-SV in Geisenheim	Seite 21
Kata-Lehrgang mit Andreas Klein	Seite 22
Zivilcourage und Selbstverteidigung	Seite 23
Zen Meditation in Bottrop	Seite 24
Eigensicherung für Rettungskräfte	Seite 26
Prüfungen	Seite 28
Erfolge	Seite 29
Fuji San Cup 2015	Seite 31
Presse	Seite 34
Kids Dayori	Seite 36
Termine	Seite 42
Ausschreibungen	Seite 43

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: andreaheusler@t-online.de

Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

was ist das schönste Gefühl für Trainerinnen und Trainer? Ich würde sagen: die Erfolge und Fortschritte der eigenen Schülerinnen und Schüler zu beobachten! Torsten, Wolf, Alex und ich hatten diese schöne Gelegenheit gerade beim diesjährigen **Fuji San Cup** bei uns im Dojo – es war einfach fantastisch, zu sehen, wie gut sich die einzelnen Karateka – speziell die Kinder – entwickelt haben. Mehr dazu und schöne Fotos gibt es ab Seite 27.

Gute Erfolge setzen natürlich intensives und regelmäßiges Training voraus! Unsere Karatekinder haben ihre festen Einheiten und sind im Regelfall mehrmals die Woche im Training. Wäre es nicht schön, wenn auch unsere erwachsenen Karateka dies einrichten könnten? Plant Euch doch am besten **mindestens 2 feste Trainingstage** ein. Nur so lässt sich die eigene Leistung aufrechterhalten. Wer merklich besser werden möchte oder sich sogar auf eine Prüfung vorbereitet, sollte **dreimal oder öfter** die Woche im Dojo stehen – zusätzlich zu persönlichem Training zu Hause. Auch die Fuji-San-Trainerinnen und Trainer trainieren regelmäßig und bilden sich auf Lehrgängen fort – so grade geschehen beim Lehrgang mit National Coach Sensei Thomas Schulze in Münster und auch im Oktober beim **5. Frankfurter Randori** mit Risto und Giovanni (Bericht von Torsten ab Seite 9).

Karate ist Selbstverteidigung. Aber auch Menschen, die nicht regelmäßig Karate trainieren können oder wollen, haben ein Bedürfnis nach Sicherheit und Selbstschutz. Aus diesem Grund haben Torsten und ich in den vergangenen Wochen wieder einige Seminare zu verschiedenen Themen rund um **Eigenschutz, Deeskalation und Selbstverteidigung** gegeben. Ihr findet einige Berichte darüber in diesem Magazin. Für all unsere Konzepte, die nicht in erster Linie karate-basiert sind, gibt es eine eigene Homepage: www.coaching-mit-kick.de Schaut gerne dort einmal vorbei und informiert uns, wenn Ihr selber auch einmal im privaten oder beruflichen Kontext ein Seminar buchen wollt. Torsten und ich haben im November die Ausbildung „Fachpädagoge/-in für Krisen- und Konfliktkommunikation“ abgeschlossen und freuen uns, die neu erworbenen Informationen und Kenntnisse weiter zu geben.

Ab Seite 32 erwartet Euch in dieser Ausgabe eine Neuheit, die in erster Linie auch die kleinen Fujis begeistern wird: Karate-Papa Dirk Beckedahl hat einige Seiten speziell für Kinder vorbereitet, die unter dem Titel **Kids Dayori** zusammengefasst sind. Hier findet Ihr viel über unsere Kampfkunst und es ist sogar ein kleines Rätsel enthalten! Viel Spaß beim Lesen und Rätseln 😊

Hygiene wird bei uns im Dojo groß geschrieben und die Halle mehrfach wöchentlich gefegt und gewischt. All das ist wichtig für ein ungetrübtes Training. Aber genauso wichtig ist eine optimale Hygiene jedes einzelnen Karateka! Wir haben für Euch ab Seite 4 einige wichtige Hinweise zusammen gestellt.

Ich wünsche Euch schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins neue (Trainings)Jahr!
Oss, Andrea



Viele von uns kennen das: Mitten im Training schmerzt die Fußsohle plötzlich – Grund ist eine dicke Blase am Ballen oder ein Riss in der Haut unter der Fußsohle oder am Ansatz zu den Zehen! Diese Stellen können zuweilen zu Dauerbaustellen werden, die die Freude am Training nehmen!

1. Nur die Harten kommen in den Garten: Am Anfang steht die Abhärtung

Unsere Füße sind im Alltag meist in festes Schuhwerk eingesperrt. Keine Luft, kein Licht, gegen Kälte immun, stets umgeben von weichen, kuscheligen Socken – kein Wunder, dass der Schreck groß ist, wenn wir das erste Mal barfuß einen kalten, harten Holzboden betreten. Hier jetzt 90 Minuten hin und her bewegen, springen, laufen, treten, drehen? Keine Frage: Das sind harte Strapazen für nicht abgehärtete Füße! Schmerzen, Druckstellen, Blasen, vielleicht sogar offene Hautstellen können die Folge sein. Ein kleiner Trost: Das geht meist schnell vorbei, denn die Füße gewöhnen sich tatsächlich an die Belastung!



Unterstützten und ggf. vorbeugen lassen sich größere Blessuren durch regelmäßiges Barfußlaufen – im Sommer oder Herbst, so lange es geht. Das fördert die Durchblutung, sorgt für eine schützende Hornschicht unter den Füßen (zur Pflege derselben schreibe ich gleich noch etwas), stärkt die Fußmuskulatur und letztlich auch die gesamte Körperhaltung. Etwas Acht geben sollten speziell Frauen, die eine empfindliche Blase besitzen – hier sollte das tatsächliche Barfußlaufen reduziert und ggf. zeitweise auf Socken gegangen werden.

Wird der Boden im Dojo – speziell im Winter – als zu kalt empfunden, sollte in Trainingsphasen, bei denen sich weniger bewegt wird, ggf. eine Fußgymnastik (z. B. Strecken und Anziehen der Füße) zur Förderung der Durchblutung durchgeführt werden.

2. Der sanfte Weg: Cremen und Pflegen

So paradox es klingen mag: Wenn Fußsohlen abhärten sollen, müssen sie weich und geschmeidig gehalten werden! Also empfiehlt es sich, nach dem Duschen und sorgfältigen Abtrocknen der Fußsohlen und auch der Zehenzwischenräume, die Füße mit einer Pflegecreme einzureiben. Hier gibt es auch schon für kleines Geld verschiedene Pflegeprodukte, die speziell für die Füße konzipiert sind. Am Besten zieht eine Creme ein, wenn die Füße wirklich bereits gut getrocknet sind. Nach einem ausgiebigen Fuß- oder Wannenbad sollte wirklich etwa zehn Minuten mit dem Eincremen gewartet werden. Viele Cremes und Lotionen verfügen auch über eine fungizide Wirkung und wirken so vorbeugend gegen Haut- bzw. Fußpilz.

Bilden sich Schwielen oder Druckstellen an den Füßen oder ist die Haut allgemein trocken und vielleicht sogar rissig, so empfehle ich ein Fußbad, welches ein- bis zweimal die Woche die Füße verwöhnen kann. Hierbei kann man dem Wasser verschiedene Pflegesubstanzen hinzufügen. Ich persönlich habe hier einiges ausprobiert und bin im Moment am meisten für Badeöle zu begeistern, da diese die Haut schön weich machen und pflegen. Seifige Substanzen wie Duschdas o. ä. sorgen zwar für Sauberkeit, trocknen die Haut an den Füßen aber eher aus.



Das Fußbad kann hervorragend zur Beseitigung von Schwielen oder trockenen Hautstellen genutzt werden. Hier sollte auf einen Bimsstein zurückgegriffen werden, der störende Hautstellen sanft abträgt. Härtere Hornhauthobel – z. B. aus Metall - können den Fuß hingegen verletzen. Bimssteine gibt es in verschiedenen Ausführungen – meist reicht ein sehr preiswertes Modell aus, mit dem man jahrelang auskommen kann.

Im Rahmen der wöchentlichen Fußpflege sollten unbedingt auch die Zehennägel gepflegt und gekürzt werden, um Verletzungen im Training durch zu lange Nägel zu vermeiden.

3. Gib Pilz keine Chance: Wann sollte ein Podologe aufgesucht werden?

Fuß- und Nagelpilz sind offenbar ein großes Tabu-Thema! Aber wenn ich mir die Füße einiger Karateka so ansehe, sind einige unter uns, die daran erkrankt sind. Wie erkenne ich diese Infektionen?

Fußpilz: Diese Hauterkrankung kann in den Zehenzwischenräumen auftreten, aber auch unter der Fußsohle oder im Fußgewölbe.

Typische Symptome sind Röten, Jucken, Nässen, Schuppung, Blasenbildung an der Haut.



Die gute Nachricht: Fußpilz ist im Grunde genommen ungefährlich, kann aber bei einem schweren Verlauf und geschwächtem Abwehrsystem zu einem Streptokokkenbefall führen. Dieser kann zu einer Infektion führen, die von hohem Fieber begleitet sein kann und stationärer Behandlung bedarf. Zudem kann Fußpilz auch Nagelpilz begünstigen.

Barfußlaufen schützt: Entgegen der weitläufigen Meinung sind nicht diejenigen Personen besonders häufig vom Fußpilz betroffen, die viel barfuß laufen – das Gegenteil ist der Fall: Empfindlich und empfänglich reagieren vor allem Füße, die viel von (engem) Schuhwerk umgeben sind, die viel schwitzen und die selten „an die Luft kommen“. Wirkungsvolle Prophylaxe ist daher vor allem das Barfußlaufen und auch eine regelmäßige Fußpflege mit einem sorgfältigen Abtrocknen der Füße – vor allem der Zehzwischenräume.

Mit Rücksicht auf andere Karateka sollte jeder von uns sofort eine Apotheke oder eine/n Podologin/Podologen aufsuchen, sobald die oben genannten Symptome auftreten (Juckreiz etc.).

Hier kann dann auch abgestimmt werden, ob der Fußpilz eine Trainingspause erfordert. Bitte nicht Pediküre mit Podologie verwechseln! Anbieter, die Pediküre oder Fußpflege auf der Visitenkarte tragen, kümmern sich im Regelfall nur um die kosmetische Pflege und nicht um medizinische Therapieformen. Auch der Zusatz „Praxis für medizinische Fußpflege“ kann irreführend sein! Erkundigt Euch bitte nach der Aus- und Fortbildung der Anbieter! Im Zweifel hilft Euch der Deutsche Podologenverband e. V..

Nagelpilz: Sehr hartnäckig ist der Nagelpilz, der sich z. B. aus einem Fußpilz entwickeln kann. Aber auch Traumata an den Nägeln (durch zu enge Schuhe, durch Stöße oder Tritte auf den Fuß) können einen Nagelpilz begünstigen. Der Nagelpilz kann bei unterbleibender Behandlung zu einer Zerstörung des Nagelbettes führen.

Typische Symptome sind: Glanzlosigkeit des Nagels, weiße oder gelbliche Verfärbungen des Nagels oder des Nagelrandes, Flecken im Nagel, Verdickungen der Nagelplatte, Zerbröselung und Brüchigkeit des Nagels. Hier rate ich dringend von einer Therapie in Eigenverantwortung ab und empfehle den Gang zur Podologin/zum Podologen!



Mein Appell: Schaut Euch Eure Füße und Zehennägel an und geht bitte bei den kleinsten Anzeichen zur Apotheke bzw. zum Podologen!

4. Kleine Helferlein – Pflaster, Tapes und Salbe in der Karate-Tasche

Grade im Anfängerbereich kommt es gelegentlich vor, dass vollkommen überraschend die Haut am Fuß reißt oder eine Blase zu schaffen macht. Für diese Fälle haben wir immer einen kleinen Vorrat an Pflaster und Tape im Dojo vorrätig. Dieser Vorrat ist nicht dazu gedacht, bei bekannten Empfindlichkeiten und Vorbelastungen regelmäßig für die Fußpflege im Dojo zu sorgen. Bitte besorgt Euch selber eine Rolle Tape und ein paar Pflaster. Es empfiehlt sich, auch eine kleine Tube Pflegesalbe (z. B. Bepanthen) dabei zu haben. Bei eingerissener Haut kann diese vor dem Anbringen des Pflasters dünn (!) auf die Haut aufgetragen werden.

5. Haltet das Dojo sauber

Last but not least noch eine dringende Bitte: Unser Dojo wird mehrmals die Woche gründlich gereinigt, um optimale Trainingsbedingungen und eine bestmögliche Fußhygiene zu gewährleisten. Bitte unterstützt uns hierbei, in dem Ihr folgendes beachtet:

- Betreten des Dojos nur barfuß, auf Socken oder mit sauberen Hallen-Turnschuhen
- Training nur mit sauberen Füßen (bitte die Füße vor dem Training waschen)! Wer sich unmittelbar im Dojo noch die Sockenflusen aus den Zehenzwischenräumen zupft (häufig bei Erwachsenen zu beobachten) oder sich den Sand aus den Kinderschuhen kippt, handelt nicht rücksichtsvoll im Sinne der Trainingsgemeinschaft!
- Keine Pflaster, Tapes, benutzten Taschentücher im Trainingsraum herumliegen lassen! Es könnten Keime und Krankheitserreger dadurch übertragen werden. Bitte diese Hinterlassenschaften unverzüglich in den Mülleimer werfen.
- Speisen und Getränke (außer Wasser für den Durst zwischendurch oder nach dem Training) haben im Dojo nichts zu suchen! Das gilt auch für die Zuschauer. Die Sitzbank am Dojo-Rand ist keine Picknickzone! Mehrfach mussten wir leider schon Kekskrümel, Bonbonreste und –papiere, Kaugummi o. ä. aufsammeln oder hatten diese direkt unter den Füßen.
- Spätestens nach dem letzten Training eines Tages wird das Dojo durchgefegt. Der Kehricht wird bitte in den Mülleimer entsorgt. Seht das Durchfegen nicht als lästige Pflicht an, sondern als Trainingsritual. Und führt es bitte ebenso sorgfältig aus, wie Ihr trainiert. In Japan sieht die Dojo-Reinigung übrigens z. B. so aus:



Oss, Andrea

Seiza, Mokuso und Zarei

Seiza

Im traditionellen Karate-Do beginnt und endet jedes Training mit dem Zarei, dem Angrüßen bzw. Abgrüßen im Seiza. Es ist elementarer Bestandteil des Trainings. Das korrekte Abknien in Seiza, die traditionelle Form des Sitzens in Japan, ist dabei genauso zu üben, wie ein Tsuki oder Keri.



Seiza ist der traditionelle japanische Kniesitz. Man sitzt dabei kniend auf seinen Fersen. Der Spann der Füße liegt auf dem Boden, die große Zehe des rechten Fußes liegt auf der des linken Fußes. Die Knie sind etwa eine Faust breit auseinander. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Schultern und die Brust entspannt. Der Kopf ist erhoben und der Blick gerade nach vorn gerichtet. Die Hände liegen entspannt mit den Handflächen auf den Oberschenkeln. Dies ist die Form des Seiza, wie er in den Kampfkünsten praktiziert wird. In Japan gelten in der Alltagsetikette zum Teil andere Vorgaben. U.a. wird auch zwischen der korrekten Form des Seiza für Frauen und Männer unterschieden. Das würde hier aber zu weit führen.

Neben der entspannten Seiza-Haltung gibt es noch die formellere Kiza-Position (Foto rechts). Diese signalisiert eine höhere Aufmerksamkeit und wird vor allem im zeremoniellen Rahmen praktiziert. Im Kiza stehen die Füße, im Unterschied zum Seiza, senkrecht auf den Fußballen; die Fußsohlen zeigen nach hinten.



Um aus der stehenden Position in den Kniesitz Seiza zu kommen, gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine Möglichkeit entstammt der Tradition des japanischen Sumo-Ringens. Dabei hocken wir uns aus dem Musubi Dachi ab. In der Hocke stehen wir nur auf den Fußballen. Die Knie weisen nach außen und die Hände liegen locker darauf auf. Dann wird zunächst das linke Knie zu Boden gebracht, danach das rechte. Man sitzt dann kurz im Kiza und legt dann beide Füße mit dem Spann auf den Boden. Das Aufstehen erfolgt in genau umgekehrter Reihenfolge.



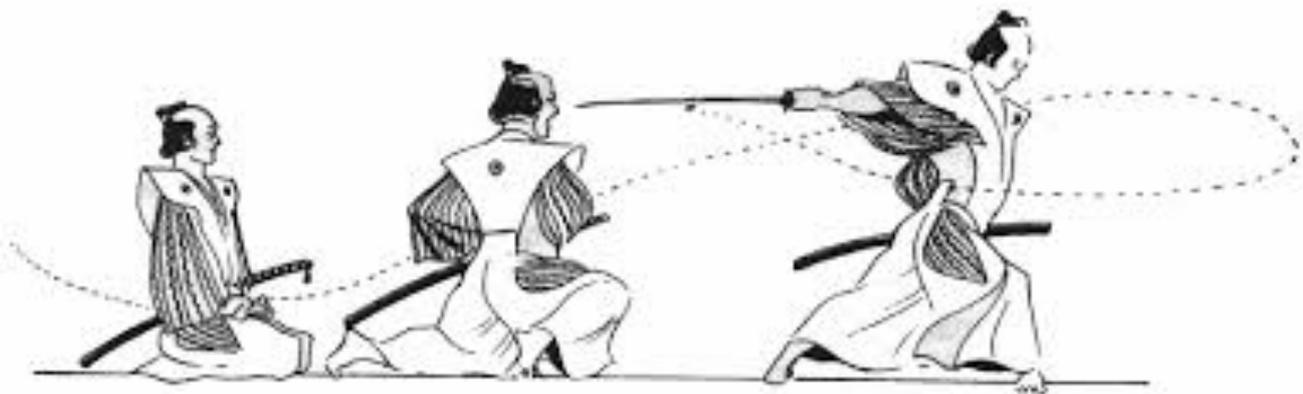
Abknien in Seiza „Sumo-Style“

Die zweite Variante entstammt der Samurai-Tradition und wird derzeit von den Instructoren der JKA bevorzugt. Dabei lässt man sich aus dem Musubi Dachii zunächst auf das linke Knie nieder. Die Fußsohle steht senkrecht. Dann folgt das rechte Knie. Der Oberkörper steht nun senkrecht und in einer Linie mit den Oberschenkeln, die Fußsohlen sind nach wie vor aufgestellt. Nun wird, ohne dass der Oberkörper nach vorne geneigt wird, die Seiza-Position eingenommen. Die Füße werden gestreckt und auf den Spann abgelegt und das Gesäß auf die Fersen abgesenkt. Das Aufstehen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Bei dieser Form des Abknien ist besonders darauf zu achten, dass der Oberkörper nicht aus der senkrecht-aufrechten Position gerät.



Abknien und Aufstehen in der „Samurai-Variante“

Das linke Knie darf beim Abknien nicht zu weit nach hinten abgelegt werden. Es sollte möglichst unmittelbar neben dem rechten Fuß aufgesetzt werden. Beim Aufstehen gilt entsprechend, dass der rechte Fuß nicht nach vorne gestellt wird, sondern ebenfalls direkt neben dem linken Knie aufgestellt wird. Dadurch wird gewährleistet, dass wir unseren Oberkörper stets senkrecht über unseren Füßen halten können. Ein weiterer Grund, warum der Abstand zwischen rechtem Fuß und linkem Knie nicht zu groß sein darf, findet bei den Samurai: Stellt man den rechten Fuß zu weit nach vorn, ist dieser bzw. der gesamte Unterschenkel, eventuell schon in Reichweite des gegnerischen Schwerts. In der Schwertkunst der Samurai ist auch begründet, warum das rechte Bein vorgesetzt wird. Da die Samurai traditionell ihre Schwerter auf der linken Körperseite trugen, war es so einfacher, das Schwert im Aufstehen zu ziehen und einzusetzen.



Schwertziehen und Schwerthieb aus dem Seiza

Wie wichtig das korrekte Einnehmen des Seiza in der JKA genommen wird, zeigt übrigens die Tatsache, dass JKA-Instructoren wie Naka Sensei dies sogar auf internationalen Lehrgängen unterrichten. Hier ein Link zu einem Video, auf dem Naka Sensei das Abknien und Aufstehen aus dem Seiza erläutert: <https://www.youtube.com/watch?v=TfdhLOEwEQ>

Mokuso

Zu Beginn und Ende des Trainings gibt der Lehrer oder der ranghöchste Schüler das Kommando „Seiza“. Nach dem Einnehmen des Seiza kommt das Kommando „Mokuso“. Abgeleitet wurde der Begriff „Mokuso“ von „mokusho zen“, was so viel wie „Zen der schweigenden Erleuchtet“ bedeutet. Wir schließen dann unsere Augen, sitzen still und schweigend, um uns mental auf das kommende Training vorzubereiten. Am Trainingsende nutzen wir dies, um aus dem Trainingsmodus, wieder in den „zivilen Modus“ zu schalten.

Die Meditationsphasen zu Beginn und Ende des Trainings sollen uns jeweils auf das kommende Einstimmen und vom Gewesenen trennen. Ärgernisse des Tages, Euphorie, Niedergeschlagenheit, etc. sollen nicht mit ins Training hinein genommen werden oder aus ihm heraus getragen werden. Wir versuchen durch Bauchatmung und Konzentration auf unsere innere Energie, Körper und Geist in Einklang zu bringen; Energie aufzubauen und zu bündeln; unseren Geist zu leeren (d.h., alle Gedanken und überflüssiges Denken aus unserem Kopf zu verbannen) und uns möglichst pur und unverfälscht dem Karatetraining hinzugeben.

Das „Mokuso“ sollte optimalerweise so lange dauern, bis sich die Atmung der Teilnehmer synchronisiert hat, das Energielevel aller Trainierenden auf dem gleichen Niveau angekommen ist. Bei uns im Dojo wird während der Meditationsphase das Dojo-Kun aufgesagt. Beendet wird die Meditationsphase durch das Kommando „Mokuso yame“. Die Augen werden wieder geöffnet, die Position bleibt unverändert.



Mokuso in Seiza

Zarei

Im Anschluss an die Meditationsphase erfolgt das Angrüßzeremoniell im Seiza, das Zarei. Zunächst grüßen Lehrer und Schüler zusammen zur Shomen-Seite. Das Kommando dazu lautet „Shomen ni rei“. Die Shomen-Seite des Dojos ist in europäischen/westlichen Dojos die Seite, auf der die Bilder der Großmeister, Stilgründer, o.ä. angebracht sind. Wir verneigen uns damit vor deren Leistung und vor dem „Geist des Karate-Do“. Anschließend dreht sich der Lehrer zu den Schülern und es erfolgt der Gruß zueinander. Der ranghöchste Schüler gibt dazu das Kommando „Sensei ni rei“ (Sollten nur Anfänger im Training sein oder Teilnehmer, die das Grußzeremoniell noch nicht beherrschen, gibt der Lehrer das Kommando „O-Tagani-rei“). Anschließend stehen Sensei und Schüler auf das Kommando „Kiritsu“ gemeinsam auf. Abschließend wird noch einmal im Stehen an- bzw. abgegrüßt. (Der Gruß im Stehen heißt übrigens „Ritsurei“.)



Zarei – der Gruß im Sitzen

Seiza, Mokuso und Zarei sind elementarer Bestandteil unseres Karatetrainings. Das korrekte Einnehmen der Seiza-Position, das Meditieren und das Grußzeremoniell müssen genauso trainiert werden, wie wir Tsukis, Keris, Stellungen, Kata, Kumite und Kihon trainieren.

Das Sitzen im Seiza fällt anfangs schwer, kann aber durch Training ebenso verbessert, wie jede andere Technik. Einschränkungen durch Verletzungen, etc. müssen selbstverständlich berücksichtigt werden, sollten uns jedoch nicht davon abhalten, trotzdem daran zu arbeiten auch diese Technik zu verbessern.

Auch im Seiza sitzend, im Mokuso und beim Zarei (natürlichen ebenso beim Ritsurei!) müssen wir eine angemessene Körperspannung aufrechterhalten. Die Form ist hier ebenso wichtig, wie in Kihon oder Kata. Unsere Körperhaltung ist entspannt, aber nicht erschläfft. Wir konzentrieren unsere Energie im Unterbauch, sinken jedoch nicht zusammen. Wir schließen unsere Augen und leeren unseren Geist, bleiben jedoch aufmerksam und stets im hier und jetzt.

5. Frankfurter Randori (von Torsten)



Am 31.10.2015 lud das Karate Dojo Ippon Frankfurt bereits zum fünften Mal zum Randori Lehrgang mit den Senseis Risto Kiiskilä und Giovanni Macchitella ein. Für mich war es die fünfte Teilnahme an diesem einzigartigen Kumite-Event. Diesmal begleiteten mich Sarah, Alex und Tobias nach Frankfurt. Gemeinsam machten wir uns an dem Samstagmorgen auf den Weg nach Frankfurt/Main, um dort Kumite-Begeisterte aus ganz Deutschland zu treffen.

Die erste Einheit der Oberstufe leitete Giovanni Macchitella. Wie schon bei den vorherigen Lehrgängen starteten wir mit einem abwechslungsreichen, zeitgemäßen Aufwärmprogramm. Neben allgemeinen Aufwärmübungen, wie dem Lauf-ABC, streute Giovanni auch wieder einige Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit und Koordination ein. Nach dem Aufwärmprogramm hieß es dann „Faustschützer an und Hajime!“.

Eine lockere Runde Randori zum Start mit mehreren Partnerwechseln bildete den Auftakt. Der Sensei wies uns darauf hin, dass ihm beim Randori gerade aufgefallen sei, dass wir nur sehr wenig mit Fußtechniken arbeiteten. Also hieß es nun Fußtechniken üben. Während ein Partner im Kiba Dachi stehend die Hände vorm Körper als Ziel hielt, sollte der andere Partner mit einem kurzen Step herangleiten und dann mit dem vorderen Bein Mawashi Geri treten. Anschließend ließ uns Giovanni die Übung dann auch mit Ura Mawashi Geri ausführen.

Nachdem wir so unseren Fokus auf die Bein gelegt hatten, absolvierten wir wieder ein paar „lockere Ründchen“ Randori, bevor wir uns dem Thema Ashi Barai widmeten.

Zunächst sollten wir nur Ashi Barai mit dem hinteren Bein auf längere Distanz ausführen. Der Partner sollte dann, sobald der Kontakt erfolgte, einen ganzen Schritt zurück machen. So absolvierten mehrere Bahnen hin und zurück durch die Halle. Ziel des Ashi Barai war es nicht, den Partner zu Fall zu bringen, sondern lediglich seine Aufmerksamkeit und sein Gleichgewicht zu brechen bzw. zu stören.

Als Nächstes sollte dann der Angreifer wiederum mit Ashi Barai

angreifen, der Verteidiger diesmal jedoch anstatt eines ganzen Schrittes rückwärts, lediglich mit Suri Ashi zurückgleiten. Als Folgetechnik sollte der Angreifer dann unmittelbar einen Mae Geri ausführen. Anschließend gab es wieder eine Runde Randori, in welcher wir die soeben erlernten Techniken ausprobieren sollten. In der folgenden Übung führten wir das Thema Ashi Barai weiter aus. Nun griff Tori mit Ashi Barai und Uke wich diesem schon aus, in dem er weit nach hinten hinausglitt. Uke sollte dann wieder nach vorn gleiten und mit Gyaku Tsuki kontern.

Diesen musste Tori mit Ura Mawashi Geri Jodan schon im Ansatz abkontern. Eine interessante und äußerst anspruchsvolle Variante, nach einem Ashi Barai erfolgreich eine Folgetechnik anzubringen. Die Kombination stellte höchste Anforderungen an Timing und Präzision im Zusammenspiel der Partner. Als Alternative zum Ura Mawashi Geri Jodan stellte uns Giovanni dann noch die Möglichkeit vor, einen Ushiro Geri Chudan mit dem vorderen Bein auszuführen.

Die letzte Technik bzw. das letzte Bewegungsmuster, was uns Giovanni vorstellte, war eine interessante Variante, wie man, quasi im Gegner stehend, trotzdem zu einem vollständig ausgeführten Gyaku Tsuki kommt. Die Basis der Bewegung stellte der „Risto-Shuffle“ dar. Anstelle der seitlichen Ausweichbewegung sollten wir uns nun aber praktisch auf der Stelle bewegen und so die Distanz für den Gyaku Tsuki gewinnen. Synchron zur Scherenschritt-artigen Beinbewegung der Beine, wird mit dem vorderen Arm die Deckung des Gegners heruntergeschlagen und unmittelbar darauf der Gyaku Tsuki geschlagen. Zum Abschluss der Einheit, durften wir uns dann nochmal in einigen Runden Randori austoben.



In den kurzen Unterbrechungsphasen des Randoris: Aufmerksam den Erläuterungen des Senseis lauschen!

Die zweite Einheit leitete Sensei Risto Kiskilä. Er unterrichtete Ober- und Unterstufe gemeinsam. Nach den fast schon obligatorischen Mäusefüßchen zu Beginn, vermittelte uns Risto Sensei zunächst, was ein Tsuki ist: ein Schlag mit dem ganzen Körper. Aus Shizentai mit den Armen in Chudan Kamae vor dem Körper, ließ uns der Sensei einen Schritt zurück gehen mit Age Uke – Gyaku Tsuki. Um wieder in Shizentai zurück zu kommen, sollten wir einen weiteren Tsuki schlagen und durch starken Hüfteinsatz das

hintere Bein wieder zu Heiko Dachi heran ziehen. Besonders wichtig war dem Sensei, dass wir nicht zuerst das Bein bewegten und dann einen Choku Tsuki im Stand schlugen, sondern, dass Tsuki und Bein durch den Hüfteinsatz nach vorne gebracht wurden und damit der ganze Körper hinter dem Schlag stand. Getreu nach Ristos Motto: „Ein Armschlag ist ein armer Schlag!“



Lernen und trainieren unter den kritischen Augen des Meisters!

Danach erweiterten wir die Übung. Nach dem Gyaku Tsuki sollten wir wieder Kamae einnehmen und dann mit einem überlaufenen Gyaku Tsuki nach vorne kommen. Zahlreiche Wiederholungen, gepaart mit ebenso zahlreichen „Verbesserungsvorschlägen“ des Senseis, gewürzt mit einem Potpourri nahezu aller bekannten „Ristorismen“ machten das Training trotzdem äußerst kurzweilig. Als nächstes ließ uns der Sensei das Ganze dann mit Partner trainieren. Zunächst standen wir uns im Shizentai gegenüber und der eine Partner wiederholte nun die Übung, die wir zuvor grundschulmäßig trainiert hatten: zurück mit Age Uke und Gyaku Tsuki, vor in Shizentai mit Choku Tsuki, dann zurück in Age Uke und Gyaku Tsuki – Kamae – überlaufener Gyaku Tsuki.

„Übers Knie nach vorne gehen!“ „Hüfte fallen lassen!“ „Die Schulter vor – zurück!“ „Die Hüfte aufrichten aber nicht nach oben kommen!“ Was man nicht so alles falsch machen kann! Aber, wir wissen ja: „Worauf kommt es an? – Auf die Kleinigkeiten!“ Risto Kiskiilä



Abordnung der Karateschule FUJI SAN beim 5. Frankfurter Randori

Nachdem wir die Technik ausgiebig aus Shizentai trainiert hatten, versuchten wir uns daran, das Erlernete auch aus freier Kamae-Haltung anzuwenden. Nach diversen Wiederholungen gab uns der Sensei noch einige Optionen mit auf den Weg, wie wir den überlaufenen Gyaku Tsuki erfolgreich ins Ziel bringen könnten. Suri Ashi mit gleichzeitiger seitlicher Körperverschiebung auf die Innenseite des Partners, fintieren mit Gyaku Tsuki, Belasten und Benutzen und seitlicher Körperverschiebung auf die Außenseite des Partners sollten uns ermöglichen, eine starke frontale Deckung zu umgehen und zum Erfolg zu kommen.

Auch die fünfte Auflage Frankfurter Randori war wieder ein Karate-Event der Extraklasse! Ich werde auch beim sechsten Mal wieder dabei sein, wenn die Senseis Risto Kiskilä und Giovanni Macchitella zum „Tanz“ bitten! Oss!



Aktionstag im Fuji San – tolle Stimmung, viele Gäste!

Am 24.10.2015 veranstalteten wir wieder einen Aktionstag im Fuji San! Speziell unsere Karatekinder freuten sich im Vorfeld schon sehr darauf, ihren Freunden und weiteren Gästen ihr Karatekönnen zu zeigen und sie für unsere Kampfkunst zu begeistern.





Unsere Leistungsgruppe hatte unter anderem einige spezielle Partnerübungen einstudiert





Auch unsere Erwachsenen zeigten Ihr Können in Kata und Kata Anwendung!



SB/SV im Tanz-Center Heitmann-Wels (Bocholt)



Anfang September 2015 folgte ich der Einladung meiner facebook-Freundin Sonja Hüls in das Tanz-Center Heitmann-Wels in Bocholt. Sonja und ich hatten uns bei einem Business Dinner einer Xing-Gruppe kennen gelernt und dort die Kontaktdaten ausgetauscht. Schnell hatten wir uns für einen gemeinsamen Kurs „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“ verabredet.

Die Gruppe war altersmäßig gut durchgemischt und es waren einige Mütter mit ihren Töchtern dabei. Wir starteten mit zahlreichen Selbstbehauptungsübungen und machten auch einige Gruppenübungen, in denen die Teilnehmerinnen bestimmte Begriffe definieren und beschreiben oder darstellen sollten: Selbstbehauptung, Opferverhalten, Deeskalation und Selbstverteidigung.

Auch das Thema Zivilcourage sprach ich in der Gruppe an. Unter die Haut ging mir die Bemerkung einer Teilnehmerin, die anmerkte, dass sie eine Kommilitonin der bei einem zivilcouragierten Einsatz verstorbenen Tugce Albayrak war. Es ist nicht einfach, über die tragischen Vorkommnisse, die Tugce zum Verhängnis wurden, sachlich zu diskutieren. Dennoch gelang es uns meiner Meinung nach sehr gut, einige Prinzipien zivilcouragierten Eingreifens festzuhalten.

Richtig in Fahrt kamen die Frauen und Mädchen dann bei den vielen Befreiungstechniken! Wir übten ausgiebig insgesamt fünf Stunden lang und trotzdem hätten wohl einige der Mädchen und Frauen noch gerne weiter trainiert – speziell die Befreiungs- und Verteidigungstechniken hatten es den Damen angetan. Wir vereinbarten einen Folgetermin für das kommende Frühjahr und werden da die körperlichen Aspekte der Selbstverteidigung weiter intensivieren.

Lehrgang Karate-SV in Geisenheim (Rheingau)



Das war ein spannender Samstag für mich – erstmals war ich von einem anderen Karateverein eingeladen worden, um dort einen Lehrgang zu leiten. Und zwar ging es für mich ins schöne Rheingau, wo mich am Freitag, den 18.09., mein Karatefreund Roland Schatz empfing. Roland „kannte“ ich eigentlich bis dahin nur über facebook. Es war sehr schön, sich nun persönlich kennen zu lernen. Zunächst bezog ich Quartier in einer sehr niedlichen Pension im Örtchen Geisenheim bei Rüdesheim. Anschließend ging es für eine „Lehrgangsvorbesprechung“ mit Roland und einigen Verantwortlichen des Vereins zum gemeinsamen Essen nach Rüdesheim. Danach streiften wir noch durch die Gassen – speziell auch durch die berühmt-berüchtigte Drosselgasse, so etwas wie der Ballermann von Rüdesheim ☺

Am nächsten Morgen traf ich dann um 10 Uhr auf viele neugierige Gesichter in der Turnhalle der örtlichen Grundschule. Ich war ein bisschen hin und her gerissen, da ich zunächst davon ausgegangen war, Karate-Anfängern ohne Vorkenntnisse gegenüber zu stehen. Jetzt waren da aber doch auch die „alten Haudegen“ dabei, die ich am Vorabend schon kennen lernen durfte – gestandene Karateka bis zum 4. Dan! Nun, ich beschloss daher, die Übungen zunächst wie vorgesehen durchzuführen, den Fortgeschrittenen aber anspruchsvollere Varianten anzubieten. Ich glaube, das Konzept ging dann so auch ganz gut auf!

Bereits im Vorfeld hatte ich mit den Veranstaltern besprochen, die vorgesehene einstündige Pause zu verkürzen und dafür lieber etwas mehr zu trainieren. So konnten wir ausgiebig üben – es ging über Reaktionsschulung und Basis-Karatetechniken zu einigen Grundprinzipien der Selbstverteidigung wie Einsatz von Stimme und Körperhaltung, Blocktechniken und Distanzverhalten und es gab natürlich auch zahlreiche Varianten von Befreiungstechniken aus verschiedenen Positionen und Situationen.

Wir erweiterten bei diesem Lehrgang die traditionellen Muster des Karatetrainings um realitätsbasierte Szenarien, wie z. B. einer Verfolgerübung. Ich muss gestehen, dass die Gruppe aus Geisenheim hier sehr authentisch mitging!

Für mich war es ein super Tag! Die Gruppe war engagiert und offen für all meine Lösungsansätze und Trainingsimpulse und ich bleibe gerne mit den Geisenheimern in Kontakt für weitere gemeinsame Lehrgänge!

Kata-Lehrgang mit Andreas Klein im Fuji San

Wir haben ja das große Glück, einmal im Monat ein Training auf Landeskaderniveau mit unserem Freund Andreas Klein bei uns im Dojo abhalten zu können. Erstmals konnten wir am 26.09.2015 einen kleinen Kata-Lehrgang mit Andreas im Fuji San abhalten. Viele Fujis und zahlreiche Gäste nutzten die Gelegenheit, sich die Katas Heian Yondan bzw. Kanku Sho in Ablauf und Anwendung näher bringen zu lassen. Besonders erwähnenswert war wieder die große Anzahl unserer Karatekinder, die neugierig auf Neues waren und am Lehrgang teilnahmen!



Zivilcourage und Selbstverteidigung

Im Rahmen unserer Fortbildung zu Fachpädagogen für Konfliktkommunikation bei Ralf Bongartz kamen Torsten und ich immer wieder mit effektiven Deeskalationsstrategien und Maßnahmen der sinnvollen Zivilcourage in Berührung. Diese Themen haben uns so überzeugt, dass wir beschlossen, ein Seminar zu diesen Themen im Fuji San zu geben. Im Vordergrund sollte diesmal also nicht die körperliche Selbstverteidigung stehen, sondern das „Davor“.

Die Zahl der Interessentinnen und Interessenten an unseren Angeboten wächst erfreulicher Weise immer mehr. Gleichwohl war ich doch überrascht über den Zulauf zu diesem speziellen Thema: 20 Teilnehmer/innen sorgten für eine wissbegierige und engagierte Stimmung im Dojo, die Jüngste war grade einmal 8 Jahre alt und nach oben hin gab es überhaupt keine Altersgrenze. Vom Grundschulkind über Jugendliche über Angehörige spezieller Berufsgruppen (Lehrer, Feuerwehr) - diese heterogene Zusammensetzung stellte Torsten und mich natürlich vor eine große Herausforderung und ich war im Vorfeld sehr gespannt, ob und wie sich alle Interessen unter einen Hut bringen ließen. Das war dann letztlich aber überhaupt kein Problem, denn das Bedürfnis nach Schutz für sich selbst und für andere scheint universell zu sein.

Zu Beginn des Seminars fragten wir die Teilnehmer/innen, ob sie schon selber Situationen erfahren hatten, in denen sie sich bedroht gefühlt hätten oder in denen sie eine Bedrohung für andere Menschen wahrgenommen hatten. Dass hier jetzt wirklich jede/r aus der Gruppe etwas mitzuteilen hatte, hat mich dann doch etwas erstaunt und auch erschrocken. Aus Trainersicht war es natürlich ein Geschenk, dass wir im Tagesverlauf auf sehr konkrete Vorfälle eingehen konnten und keine Fallbeispiele oder Rollenspiele aus der Schublade nehmen mussten. So blieben die Inhalte des Seminars durchgehend nachvollziehbar und realistisch und es kam keine „Labor-Atmosphäre“ auf.

Vor den konkreten Rollenspielen wurde die Gruppe durch Übungen zur Selbstbehauptung und Basistechniken aus dem SV-Bereich eingestimmt. Anschließend erarbeiteten wir Grundlagen für ein möglichst sicheres zivilcouragiertes Handeln. Für die abschließenden Rollenspiele stellten wir dann zum Beispiel einen Schulhof nach oder bauten das Dojo zu einem Bus oder einer Straßenbahn um – da waren der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Bei der abschließenden Feedback-Runde hatten wir das Gefühl, dass alle Teilnehmer/innen mit einem guten Gefühl nach Hause gingen und viel für den Alltag mitgenommen hatten.



ZIVILCOURAGE – aber sicher!
Selbstverteidigung – aber selbstverständlich!

Workshop:

- Deeskalation
- schützende Selbstbehauptung
- effektive Selbstverteidigung
- Prävention

Termin: Sa 14.11.2015
14.15 - ca. 17.15 Uhr

Trainerin und Trainer:
Andrea Häußler & Torsten Uhlmann,
beide 3.Dan Shotokan Karate

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

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

Infos & Anmeldung:
Andrea Häußler
☎ 0178 - 545 1228
andrea.haessler@online.de
www.karateschule-muenster.de

FUJI SAN
Karateschule Münster

Zen-Meditation im Jugendkloster Bottrop Kirchhellen

Am 22.11.2015 folgte ich mit einigen Fujis und Gästen der Einladung meiner Freundin Katharina Gaßmann in das Jugendkloster Bottrop Kirchhellen. Katharina und ich haben uns vor einigen Jahren (es muss Januar 2008 gewesen sein) bei einer zufälligen Begegnung im Zug nach München kennen gelernt. Als sie mir damals berichtete, dass sie Zen Lehrerin sei, war mir sofort klar, dass wir uns nicht mehr aus den Augen verlieren durften! In den Folgejahren wurde die ein- bis zweimal im Jahr stattfindende Zen-Meditation in Bottrop zu einer schönen Tradition für mich und viele andere.

Wer glaubt, dass es sich bei der Zen-Meditation um reine Entspannung handelt, geht fehl! Das „Sitzen“ im Zen bedeutet für mich vollständige Konzentration auf das Loslassen aller Gedanken und Befindlichkeiten. In unserem hektischen Alltag sind viele von uns es gewohnt, ständig mit den Gedanken irgendwo anders zu sein, nur nicht bei dem, was wir grade tun, nicht im „Hier und Jetzt“. Wenn wir essen, lesen wir gleichzeitig in der Zeitung oder sehen fern. Beim Autofahren wird Radio gehört oder gegessen und getrunken. Beim Joggen lenken wir uns durch Musik ab. Beim Spaziergehen unterhalten wir uns. Beim Geschirrspülen überlegen wir schon, was wir gleich einkaufen etc. pp. Das alles lässt sich meist gar nicht verhindern, wenn wir zielgerichtet und effizient durch den Alltag kommen wollen. Allerdings ist es wichtig, gelegentlich aus diesem Gedankenkreisel auszusteigen, um Ruhe zu finden. Andernfalls kann dies zu Schlaflosigkeit, fehlender Entspannung und unzureichender Regeneration führen und auf Dauer zu großer Unzufriedenheit. Ich bin keine Ärztin, meine aber behaupten zu können, dass dieses Gehetztsein auch (psychosomatische) Erkrankungen fördern kann.

Gedanken loslassen, also. Katharina kennt mich und weiß, wie schwer grade mir das fällt! Dennoch nimmt sie auch mich immer wieder liebevoll und mit nachsichtigem Lächeln in die Meditationsrunde auf. Die Meditation findet in der beschaulichen und stimmungsvollen Atmosphäre eines Bewegungsraums in der Anlage des Jugendklosters Bottrop Kirchhellen statt. Jede/r von uns sucht sich zu Beginn einen schönen Platz aus. Es ist dabei gar nicht so unwichtig, wie man sich auf Stuhl, Meditationskissen oder –bänkchen platziert! Ich hatte mich z. B. beim letzten Mal zunächst eine Zeit lang so ausgerichtet, dass ich mit halb geöffneten Augen immer ein „halbes Fenster“ und eine „halbe Gardine“ vor mir hatte. Menschen, denen das Meditieren leicht fällt, nehmen die äußeren Umstände vielleicht gar nicht mehr wahr, aber mich hat dieser Anblick so durcheinander gebracht, dass ich mich erst ein Stück weiter nach rechts setzen musste, wo ich vor eine leere Wand blicken konnte.

Da „die Münsteraner“ nicht zu Katharinas wöchentlichen Meditationsteilnehmer/inne/n gehören, werden wir meist behutsam durch die Meditationen geführt und wenn wir dabei sind, gestaltet sie die Sitz- und Schweigephasen vermutlich recht kurz: Katharina und die Menschen aus ihrer regulären Meditationsgruppe nehmen nämlich regelmäßig an mehrtägigen Meditationsveranstaltungen teil und dort wird meist mehrere Stunden am Stück gesessen und geschwiegen.

Für mich persönlich ist die Art und Weise, wie wir bei Katharina meditieren, auch so schon sehr anstrengend: Wir sitzen schweigend – entweder mit geschlossenen oder halb geöffneten Augen – und versuchen, nicht an Gedanken festzuhalten. Dies gelingt am Besten, wenn man sich auf das Ein- und Ausatmen konzentriert. Wir Karateka kennen das ja schon von unserer Kurzmeditation am Anfang und Ende jeder Trainingseinheit. Während wir aber in unserem Dojo nur kurz „versinken“, soll es im Kloster über eine längere Zeit gelingen. Das klingt so einfach und ist doch so schwer! Ich helfe mir, in dem ich z. B. zehn Atemzüge zähle – und dann wieder

von vorne beginne. Auch das liest sich vermutlich viel einfacher, als es ist. Denn meist klopft bereits nach kurzer Zeit wieder der ein oder andere Gedanke an und schiebt sich in das Bewusstsein. Oder mein Rücken, den wir ja bei der Meditation aufrecht halten sollen, meldet sich und quengelt nach einer Pause. Manchmal begehrt auch das innere Kind in mir auf und fragt: „Boah, wie lange denn noch?“ Oder ein pubertierender Trotz kommt auf: „Schei.... auf Ein- und Ausatmen – die Gedanken sind schließlich frei, oder? Also kann ich denken, wann und was ich will!“ „Das ist das Ego,“ so Katharina. „Das Ego spielt sich auf, drängt sich in den Vordergrund und will Aufmerksamkeit. Wenn wir loslassen wollen, müssten wir lernen, das Ego auszuschalten.“ Bei unserer ersten Meditation vor einigen Jahren formulierte sie das sehr eindrucksvoll mit der Aussage: „Das Ego stirbt auf dem Kissen.“

Sehr dankbar bin ich Katharina dafür, dass wir nicht nur im Sitzen meditieren, sondern auch im Schreiten. Kinhin nennt sich diese Meditationsform, bei der man sehr bewusst immer einen Fuß vor den anderen setzt und so unzählige Kreise um den Sitzkreis herum zieht. Auch eine Entspannungsmediation im Liegen wurde durchgeführt, bei der ich aber leider gnadenlos eingeschlafen bin! Wer mag, kann in der etwa halbstündigen Pause schweigend oder sich leise unterhaltend durch den Klostergarten schreiten und sich bei Obst und Tee stärken. Dann geht es auf zur zweiten Runde. Und wieder gibt es nur das Sitzen oder Schreiten und vor allem das Schweigen.

„Wo bist Du mit Deinen Gedanken?“ klingt es plötzlich mahnend in die Stille hinein. Und wieder fühle ich mich von Katharina erwischt wie ein kleines Kind am Honigtopf! Natürlich war ich grade in diesem Moment wieder mit den Gedanken irgendwo anders! Aber Katharinas Stimme holt mich zurück in die Gegenwart und lässt mich wieder bewusst ein- und ausatmen!

Zum Abschluss des Tages reflektieren wir in der Gruppe über das Erlebte. Ich bin dann immer ganz beruhigt, dass nur wenige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von wirklich erhabenen Erlebnissen berichten wie: "Ich habe total die Zeit vergessen!" Oder: "Ich fühlte, wie alle Anspannung von mir abfiel." Bei den ersten Meditationstreffen war ich enttäuscht, weil mir das Stillsitzen und Abschalten so schwer fiel! Ich hatte mich anfangs immer noch über mich selbst geärgert – es wollte mir einfach nicht gelingen, meine Gedanken auszublenden! Mittlerweile bin ich immerhin schon in dieser Hinsicht gelassener geworden: Ich kann inzwischen nachsichtig über mich und meinen unruhigen Geist lächeln und setze dann, wenn ich merke, dass ich die Ruhe verloren habe, einfach wieder neu an. Einatmen und Ausatmen. Mehr ist es nicht. Und es ist doch so viel.

Stimmen von zwei Teilnehmerinnen:

In uns steckt sehr viel mehr Kraft als wir erahnen und durch die Konzentration auf den Atem, das Hören eines Klanges oder das langanhaltende Schweigen intensiver „im Jetzt“ zu landen, war für mich – obwohl es anstrengend war – auch erholsam. Ein weiterer Schritt, um fokussierter auf mich und meine Umwelt zu zugehen, eigene Zielsetzungen klarer zu strukturieren und offener mit dem Herzen durch die Welt zu gehen. Katja

Es war wirklich eine gute neue Erfahrung. In dem Raum steckte viel positive Energie. Unsere Zen-Meditationslehrerin hat sehr viel davon und ist eine wunderbare Quelle. Das Schweigen, die Ruhe und die Atemtechniken führen mir natürlich meine eigenen kleinen Baustellen vor Augen und zeigen wie viel davon in mir arbeitet und vor allem woran ich arbeiten muss. Die Aufforderung nicht ständig zu denken ist für einen Kopfarbeiter wie mich eine echte Leistung. Es war trotzdem positiv, hauptsächlich wegen der guten Begleitung und der guten Stimmung. Renate

Seminar Eigensicherung mit dem Malteser Hilfsdienst

Anfang November 2015 waren Torsten und ich eingeladen, ein Seminar zum Thema Eigensicherung für Rettungskräfte beim Malteser Hilfsdienst Münster zu geben. Das Thema ist sehr spannend, da in diesem Beruf nicht die „klassische Selbstverteidigung“ anzuwenden ist. Ähnlich wie im Berufsbild der Pflegekräfte muss hier in erster Linie kommunikativ und durch eine bewusste Körperhaltung und Stimmlage deeskaliert werden und es geht nur im ernststen Bedrohungsfall tatsächlich um körperliche Abwehr und Sicherung.



Kommunikation ist das A und O – Torsten erklärt hier einige Grundlagen

Torsten und ich trafen im Tagungsraum des Malteser Hilfsdienstes auf rund 25 Rettungssanitäter/innen, die alle bereits bedrohliche Situationen in ihrem Rettungsalltag erlebt hatten. Umso dankbarer waren sie über unsere Lösungsansätze und Aktionsideen. Obgleich die Gruppe bereits vor einigen Jahren einen ähnlichen Kurs absolviert hatte, war doch unser deeskalativer und kommunikationsbasierter Ansatz für die meisten neu und praxisorientiert.



Sicherung und Befreiung für Rettungssanitäter/innen



Wir stellten uns anfangs die Frage, wie wohl ein sich nähernder Rettungssanitäter auf einen Menschen wirken kann, der durch Schock, Alkohol- oder Medikamenteneinfluss nicht in der Lage ist, Situationen realistisch einzuschätzen. Ist es möglich, dass Rettungssanitäter bedrohlich wirken, obwohl sie doch nur helfen wollen? In diesem Zusammenhang gab es verschiedene Übungen zur Selbstwahrnehmung. Anschließend gingen wir gezielt an die Deeskalation durch Körpersprache, Blick und bewusste Wahl der Stimmlage und unserer Worte. Erst im letzten Seminarteil übten wir gezielte Befreiungstechniken ein. Die Resonanz war durchweg positiv (siehe auch Presseinfo der Malteser im Presseteil dieses Magazins). Wir freuen uns schon auf die weitere Zusammenarbeit.

Prüfungen

Kyu-Prüfungen

Beim Lehrgang mit Thomas Schulze am 28.11.2015:

Zum 9. Kyu:

Erik Mnatsakanyar

Zum 8. Kyu:

Katja Hoffmann
Folker Salow
Alexander Streck

Zum 7. Kyu:

Annika Hedrich
Peer Salow
Martin Gerlitz
Valentin Bär



Herzlichen Glückwunsch!



Unsere Unterstufen-Teilnehmer mit Nationalcoach Sensei Thomas Schulze

Erfolge

JKA-Cup 2015:

Platz 3 Kata Herren Einzel: Torsten Uhlemann



Ein tolles Ergebnis für Torsten Uhlemann: Platz 3 im Kata Einzel mit Kata Unsu beim diesjährigen JKA-Cup hinter dem Zweitplatzierten Paul Lacher (Karlsruhe) und dem Titelverteidiger Tobias Prüfert aus Magdeburg.

2. Fuji San Cup

Kumite 6 - 8 Jahre:

Platz 3: Marie Scheidelmann

Platz 2: Emely Beckedahl

Platz 1: Julia Kaleschke

Kata 6 - 8 Jahre:

Platz 3: Pia Thoms

Platz 2: Peer Salow

Platz 1: Julia Kaleschke

Kumite 9 – 14 Jahre:

Platz 3: Valentin Bär

Platz 2: Louis Focke

Platz 1: Juliane Drop

Kata 9 – 14 Jahre:

Platz 3: Martin Gerliz

Platz 2: Kai Freese

Platz 1: Louis Focke

Kumite ab 15 Jahre:

Platz 3: Katja Hoffmann

Platz 2: Johanna Haeusler

Platz 1: Tobias Trame

Kata ab 15 Jahre:

Platz 3: Johanna Haeusler

Platz 2: Katja Hoffmann

Platz 1: Tobias Trame

Kata Team:

Platz 3: Precha, Justus, Severin

Platz 2: Florentina, Kai, Valentin

Platz 1: Juliane, Louis, Martin



Strahlende Siegerteams (Kata Team)

2. Fuji San Cup

Am 12.12.2015 fand der zweite Fuji San Cup bei uns im Dojo statt. Obgleich unsere Freunde aus Osnabrück in diesem Jahr nicht dabei sein konnten, freuten wir uns über rund 40 ganz kleine, kleine und große Starterinnen und Starter. Die Wettkämpfe wurden mit großer Ernsthaftigkeit und Disziplin ausgetragen und es war eine große Freude für uns Trainerinnen und Trainer, die Entwicklungen unserer Schützlinge beobachten zu können. Ganz herzlich bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Torsten für die ganze Organisation, bei Wolf, Alex, Sarah, Tobi und Thorsten fürs Kampfrichtern und bei Matthes für die vielen schönen Fotos!

Hier gibt es ein paar Eindrücke von den Meisterschaften Kumite Einzel, Kata Einzel und Kata Team:







SPORT



Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim e.V.

Selbstverteidigung & Prävention

Karatelehrgang mit Andrea Haeusler in Geisenheim

Geisenheim. – Am 19. September hatte das Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim e.V. in der Turnhalle der Emely-Salzig-Grundschule Geisenheim zu einem Selbstverteidigungs- und Präventions-Lehrgang mit der Gast-Trainerin Andrea Haeusler eingeladen. Andrea Haeusler (3. Dan Shotokan DJKB) ist Gründungsmitglied der bekannten Karateschule Fuji San Münster und betreibt bereits seit 30 Jahren Karate. Besonders am Herzen liegen ihr das Sicherheitstraining für Kinder sowie Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Deeskalationstraining, das sie daher sowohl für Karateka als auch Nicht-Kampfsportler unterrichtet. So war das Shotokan Karate Dojo-Rüdesheim unter der Leitung von Sensei Peter Frickhofen (4. Dan Shotokan DJKB) sehr erfreut, am Wochenende neben zahlreichen Dojo-Mitgliedern auch eine Gruppe von Nicht-Kampfsportlern in ihrer Mitte begrüßen zu dürfen. Unter der fachlichen Weisung von Sensei Haeusler wurden in mehreren Stunden verschiedene potentielle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens durchgespielt – von der Belästigung in der S-Bahn bis hin zur Verfolgung

durch unbekannte Personen – und auf mögliche Lösungsstrategien hin analysiert. Dabei folgten theoretischen Tipps zur Vermeidung dieser Situationen und anschauliche Übungen zur praktischen Anwendung von Verteidigungstechniken. Hierbei stand wieder-

um das Motto im Vordergrund: „Täter suchen Opfer – keine Gegner“. Daher ist eine laute Artikulation und bestimmtes Auftreten ebenso wichtig wie eine angemessene Reaktion auf Gefahren für das eigene Leben und das anderer. Es gilt natürlich stets, sich selbst in Sicherheit zu bringen, doch auch Zivilcourage erhält in unserer heutigen Welt eine zunehmend größere Bedeutung. Weitere Abwechslung erfuhr das umfangreiche Programm durch Spiele zu Gleichgewicht, richtiger Distanz zu möglichen Angreifern und Positionsbekämpfung. Auch bei diesen spielerischen

Übungen mussten jedoch Kontaktangst, erste Schockreaktion und mögliches Gefühl von Unterlegenheit durch selbstsicheres Auftreten überwunden werden. In den kurzen Pausen des Tageslehrgangs war zudem Gelegenheit zu anregenden Gesprächen und leckeren Erfrischungen gegeben. Bereits seit zwei Jahren etablieren die Rüdesheimer Karateka zusätzlich zu Veranstaltungen im Rahmen des Kampfsports eine Fortbildungslinie zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit wechselnden Gastreferenten.



Die Teilnehmer des Karate-Lehrgangs in Geisenheim.

Rheingau Echo vom 24.09.2015

Viel Bronze für Münsteraner

Karate ■ Bei der JKA-Meisterschaft in Bottrop landete Mona Hengesbach vom Budosportcenter Münster gleich zweimal auf dem Bronzerang. Außerdem starteten Torsten Uhlemann und Alexander Schmidt aus der Karateschule Fuji

San Münster auf dem Turnier. Schmidt musste sich bei den Junioren erst im letzten Vergleich vor dem Finale geschlagen geben. Uhlemann erreichte mit einer überzeugenden Kata Unsu den dritten Platz im Kata Einzel der Herren.

WN, 11.11.2015

Rückzug ist der beste Plan. Aber was tun, wenn nichts mehr geht? Malteser hatten Deeskalationstraining im Ausbildungsprogramm

Rettungskräfte werden bei ihren Einsätzen immer häufiger behindert. Beschimpfungen und Rängeleien erleben die Sanitäter sehr häufig. Angriffe aggressiver oder betrunkenere Menschen gefährden die oftmals lebensrettende Arbeit. Das zeigen Befragungen unter den Rettern, die in den vergangenen Jahren durchgeführt wurden. Münsters Malteser hatten jetzt in Zusammenarbeit mit der Karateschule Fuji San ein spezielles Deeskalationstraining im Ausbildungsprogramm. Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann, beide Träger des 3. Dans Shotokan Karate und Fachpädagogen für Konfliktkommunikation, trafen auf 17 ehrenamtliche Einsatzkräfte, die größtenteils schon selbst solche Erfahrungen bei Sanitätsdiensten oder im Rettungsdienst erlebt haben.

Gewalt- und Angsterfahrungen im Rettungsdienst bedeuten psychologisch den Verlust von Handlungskontrolle. Entsprechend wurden von den Trainern im ersten Schritt dieser Ausbildung präventive Maßnahmen wie verbale und non-verbale Kommunikation vorgestellt, die dazu dienen sollen, die bedrohte Handlungskontrolle wiederherzustellen. Das Konzept eines Deeskalationstrainings stellt die Kommunikation mit dem Patienten und seinem Umfeld (Angehörige, Freunde, Schaulustige) in den Mittelpunkt. "Wir möchten den Einsatzkräften effektive und einfache Methoden an die Hand geben, um sich gegen Gewalt oder Bedrohungen behaupten zu können", brachte es Andrea Haeusler auf den Punkt.

In einem Praxisteil konfrontierten die beiden Experten schließlich die Malteser mit ganz unterschiedlichen Situationen, wie sie jeden Tag im Sanitäts- oder Rettungsdienst vorkommen können. Normalerweise bitten die Malteser, wenn die Lage unklar ist oder etwas schief läuft, die Polizei um Hilfe. "Eigenschutz steht im Einsatz immer an erster Stelle", so Hendrik Feldhues von den Maltesern, der diese Fortbildung organisiert hatte. Deshalb sollten die Einsatzkräfte wissen, wie man sich mit einfachen Mitteln schützen kann. Rückzug sei immer der beste Plan. "Bereits mit wenigen Basistechniken verbessert der Helfer die Chance, einen Angriff unbeschadet zu überstehen", erläuterte Torsten Uhlemann zu Beginn des Praxisteils. "Es geht in erster Linie um Deeskalation: Das muss auch in der Körpersprache, der Handhaltung und dem Auftreten zum Ausdruck kommen." Distanz halten sei das A und O.

Die Malteser durchlebten an diesem Ausbildungsabend anschließend ein Wechselbad der Gefühle: Sie wollen helfen, müssen aber, wenn sie selber in Gefahr sind, einen Menschen anschreien, um sich selbst zu schützen. Und wenn alles nichts wirkt? "Dann muss man wissen, wie man sich wehrt und wie man beispielsweise einen Schlag oder eine Umklammerung abwehren kann", so der Trainer. Einer Ausstattung der Retter mit beispielsweise Pfefferspray zur Abwehr von Angreifern erteilten die Trainer eine klare Absage. "Waffen oder ähnliches haben im Rettungsdienst nichts verloren und die Wirkung ist sowieso zweifelhaft".

Am Ende des ungewöhnlichen Abends waren sich die Malteser einig: "Es sind Erfahrungen, die uns bei Bedrohungen mehr Sicherheit geben", unterstrich Feldhues zufrieden. Denn die Selbstverteidigungstechniken bauen natürliche Schutzreflexe in die Abwehr ein. "Das passt auch zu den Maltesern, denn wir wollen uns nicht schlagen, sondern helfen."

Kids Dayori



*Dies ist die erste Ausgabe, die für unsere
jüngeren Mitglieder bestimmt ist.*

Lasst es uns wissen, wenn es Euch gefällt.

Ansprechpartner: Dirk Bockdahl

Die Gürtelfarben

Schwarz: Meister, der Lehrer des Weges.

3. Braun: Der Baum ist jetzt ausgewachsen.

1. + 2. Braun: Der Baum bekommt eine starke Rinde.

2. Violett: Sie wird langsam stärker.

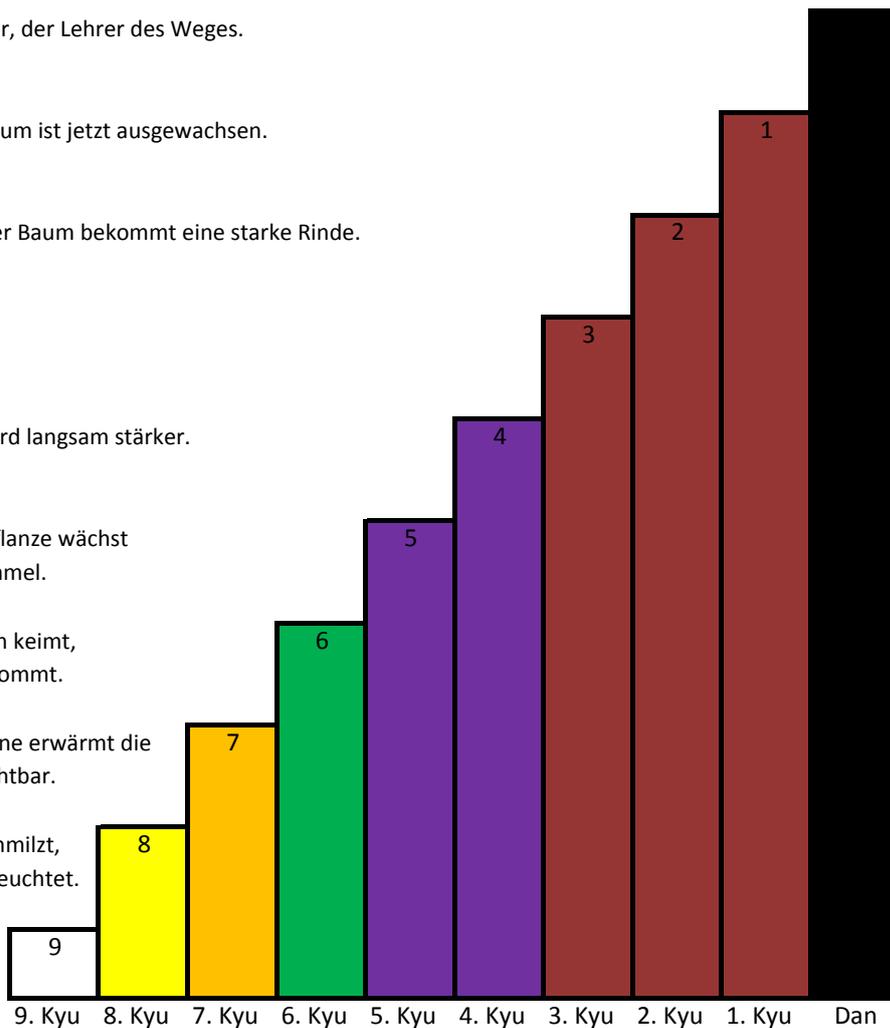
1. Violett: Die Pflanze wächst zum blauen Himmel.

Grün: Der Samen keimt, ein Pflänzchen kommt.

Orange: Die Sonne erwärmt die Erde. Sie ist fruchtbar.

Gelb: Schnee schmilzt, gefrorene Erde leuchtet.

Weiß: Schnee liegt in der Luft.



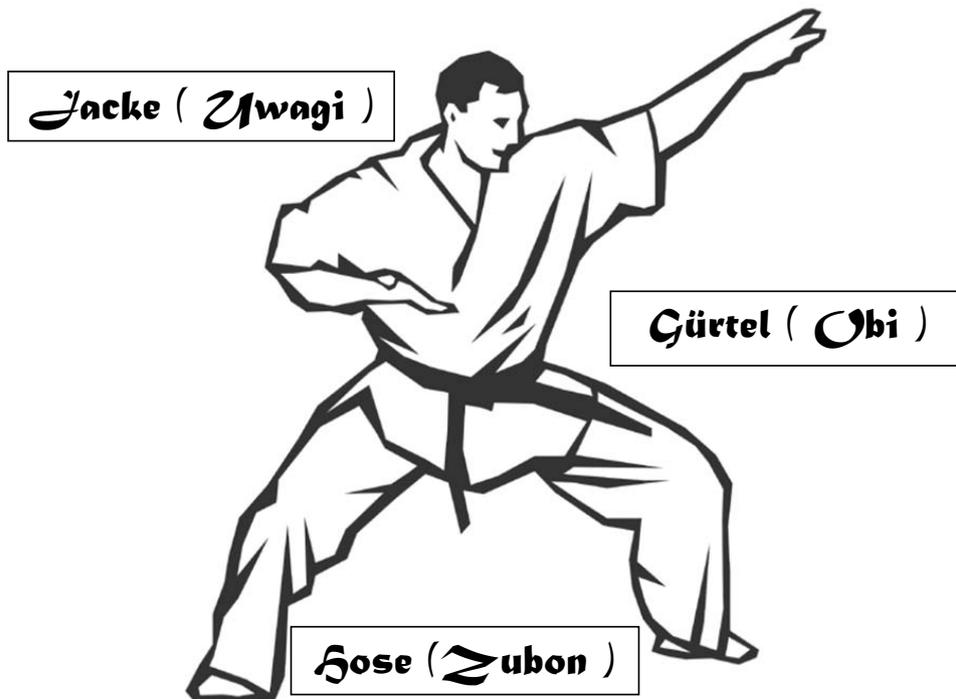
Kyu heißt übersetzt "Klasse", gemeint ist damit der Schülergrad.

Dan heißt übersetzt "Stufe", gemeint ist damit der Meistergrad.

Der Karategi

Ist unsere Kleidung beim praktizieren des Karate und wird Keikogi (keiko = Training, Gi = Anzug) genannt.

Er besteht aus:



Beide in weißer Farbe, und mit einem Gürtel (Obi), welcher je nach der erreichten Graduierung eine unterschiedliche Farbe hat.

Angriffsstufen



japanisch

Gedan

Chudan

Jodan

deutsch / Bedeutung

untere Stufe (bis zum Gürtel)

mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)

obere Stufe (Kopf)

Dojo Kun

Sei höflich und bescheiden.

Vervollkomme Deinen
Charakter.

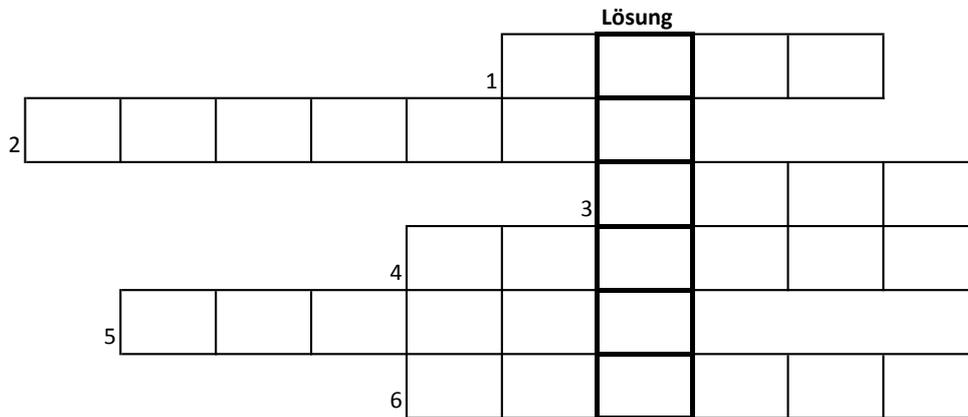
Sei geduldig und beherrscht.

Sei gerecht und hilfsbereit.

Sei mutig.

**Vergiss nie: „Karate
beginnt mit Respekt und
endet mit Respekt.“**

Rätselspass



- 1) Stilisierte Kampfsportart
- 2) Wie heißt der Trainer der Königstiger?
- 3) Ein anderes Wort für Karateschule
- 4) Der japanische Begriff für "Gürtel"
- 5) Welche Farbe hat der 7. Kyu?
- 6) Fachbegriff für "Schlagpolster"

Termine

Wann?	Was?	Wo?
16.12.2015	Training mit Andreas Klein	Karateschule Fuji San Münster
22.12.2015	Letzte Kindertrainings vor der Winterpause	Karateschule Fuji San Münster
29.12.2015	Letztes Training (Jugend und Erwachsene) vor der Winterpause (vorher KEINE Kindertrainings!)	Karateschule Fuji San Münster
03.01.2016	Katas first – Trainingsbeginn 2016 mit dem sonntäglichen Kata-Training	Karateschule Fuji San Münster
11.01.2016	Start des neuen Kurses After Work-Karate - „Karate Ü40“	Karateschule Fuji San 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	Shotokan Takudai Lehrgang	Dresden
19.03.2016	Seminar Street Combatives (SC)	Karateschule Fuji San Münster
25. – 27.03.2016	Osterlehrgang	Gladbeck
Osterwoche	Zen-Meditation	Jugendkloster Bottrop Kirchhellen
30.04.2016	Lehrgang mit Shihan Ochi	Münster
05. – 08.06.2016	Kata Special Course	Tauberbischofsheim
04.06.2016	Deutsche Meisterschaft	Bochum
04. – 05.06.2016	Instructor-LG	Bochum
18. – 19.06.2015	Samurai Spirit	Siegen
25.06.2016	Nakayama Cup	Krefeld
02.07. – 06.07.2016	Czech Gasshuku	Kadan / Tschechien
23. – 24.06.	Lehrgang mit Sensei André Bertel	Ahrensburg
01. – 05.08.2016	Gasshuku	Konstanz

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!

SC INT'L STREET COMBATIVES WORKSHOP

19.03.2016

SEMINAR
Street Combatives (SC)



Trainingszeit:

14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Am 3. März-Wochenende 2016 machen wir einen Exkurs in die stiloffene Selbstverteidigung mit Street-Combatives-Referent

CARSTEN ZIMMERMANN

Instructor Street Combatives
(2. Dan Ju-Jutsu)



Infos & Anmeldung:

Andrea Haeusler | andreahaeusler@t-online.de
Carsten Zimmermann | carsten@combatives.biz

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

www.karateschule-muenster.de