



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 10 (März 2016)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
9. Dan für Shihan Ochi.....	Seite 4
Technik Fibel – Taichiwaza: Kiba Dachi	Seite 5
Karate Do – Training – Prüfung	Seite 9
Trainer/in sein im Fuji San	Seite 11
Trainingsgruppe Königstiger	Seite 12
Trainingsgruppe Karate Ü 40	Seite 13
Lehrgangsbericht Ippon is it!	Seite 14
Lehrgangsbericht Dresden Takudai	Seite 19
Prüfungen	Seite 25
SB/SV am Weltfrauentag	Seite 27
Street Combatives im Fuji San	Seite 28
Presse	Seite 29
Termine	Seite 31
Ausschreibung Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Seite 32

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: andrea.haeusler@t-online.de

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

die letzten Wochen waren wieder sehr bewegt! Wir starteten im Januar mit unserer neuen Trainingsgruppe **„After Work Karate – Karate Ü 40“** (mehr dazu ab Seite 13) und waren überrascht über die überaus positive Resonanz! Es ist sehr schön, zu sehen, wie wertschöpfend unsere Kampfkunst auch für die Eltern unserer Karatekinder ist und für Menschen, die jetzt erstmals Kontakt mit dem Thema Karate haben oder nach langer Pause wieder einsteigen!

Eine weitere Neuheit in unserem Kurskonzept wird ab dem 07.04. in unserem Trainingsplan zu finden sein: **Karate – Kraft – Kontakt heißt unser neues Konzept**, bei dem wir Euch **immer donnerstags ab 19 Uhr** mit dem Fokus auf allgemeine Fitness, Schlagkrafttraining und Partnerübungen auf Touren bringen werden!

Nach dem Ippon-Prinzip soll ein einziger Schlag bzw. eine einzige Technik eines Karateka in der Lage sein, einen Angreifer auszuschalten. Dass dies funktioniert und dass wir mit unserem Training hier auf einem richtig guten Weg sind, konnten wir bei dem Fuji San-**Seminar Street Combatives** (Seite 28) erfahren! Street Combatives ist eine optimale Möglichkeit, um herauszufinden, ob wir „trainiert haben, worauf es ankommt“, wie auch unsere Sensei Risto Kiiskilä immer sagt. Eine Spur weniger direkt ging es beim Workshop Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen am **Weltfrauentag** zu: Hier lag der Fokus auf den Themen Achtsamkeit, Selbstbehauptung und einfachen Befreiungstechniken (Bericht auf Seite 27).

Zwei Schüler Ristos sind inzwischen längst der Karate-Kinderstube entwachsen und selber auf Weltklasseniveau äußerst erfolgreich: Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie gaben im Februar einen rasanten Lehrgang im Fuji San (ab Seite 14). Für ein weiteres Trainings-Großereignis mussten Torsten und ich einmal quer durch Deutschland bis nach Dresden fahren. Dort fand ein zweites Mal ein verbandsübergreifender Lehrgang der Extraklasse statt, das Dresden Takudai (ab Seite 19). Mit im Boot war erstmals unser Schüler Kai, der als frisch gebackener Orangegurt sehr beeindruckt war.

„Wann kann mein Kind / wann kann ich die nächste Prüfung machen?“, werden wir oft gefragt. Eine Karateprüfung ist jedoch in unseren Augen nicht das vorrangige Ziel des Trainings. Auf der anderen Seite setzen wir für die Zulassung zur Prüfung ein regelmäßiges und intensives Training voraus. Torsten beschreibt ab Seite 9, worauf es uns ankommt und welche Voraussetzungen wir vor eine Prüfung setzen.

Wir freuen uns über jedes Feedback zu unseren Trainings und sind stets bestrebt, uns selber und unsere Trainings zu verbessern. Regelmäßige Lehrgangsbesuche und Fortbildungen sind für uns als Trainerin und Trainer unerlässlich! Hierzu beschreibe ich mehr ab Seite 11. Aber auch für unsere Mitglieder sind Lehrgangsbesuche wichtig! Auch in den nächsten Wochen stehen wieder viele Lehrgangstermine an: Shihan Ochi besucht uns in Münster, der Samurai Spirit wird uns in Siegen begeistern, das Kata Spezial und viele weitere Lehrgänge werden uns und Euch inspirieren! Freuen wir uns drauf!

Oss, Andrea

9. Dan für Shihan Ochi!



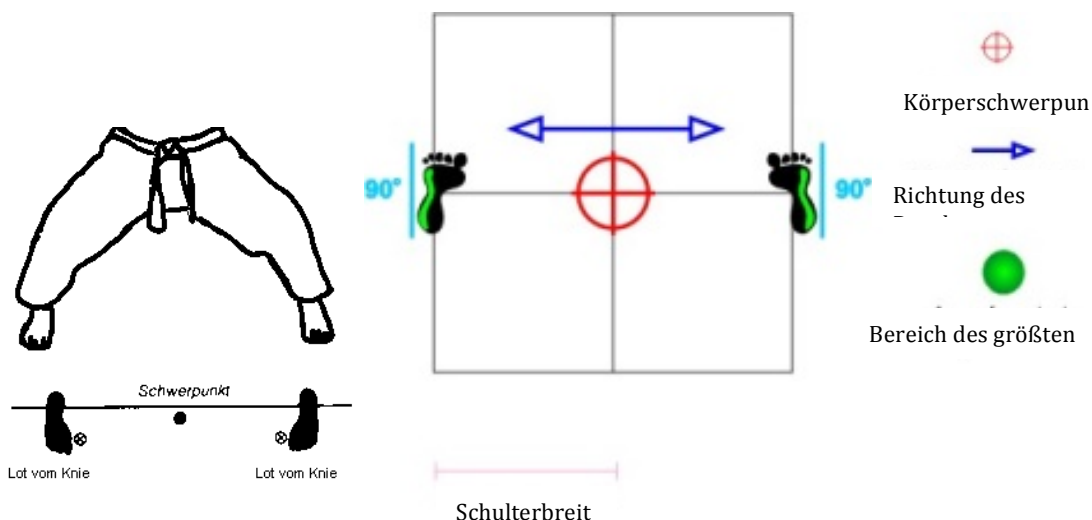
Tolle Nachrichten vom Lehrgang mit unserem Chiefinstructor in Wattenscheid: Ochi Sensei wurde vom japanischen Großmeisterkollegium der 9. Dan verliehen als Anerkennung seines Karatelebenswerks! Wir gratulieren ganz herzlich und freuen für unseren "Chef" für diese verdiente Ehrung. OSS!

Tachiwaza: Kiba Dach

Die Reiterstellung Kiba Dach bildet neben Zenkutsu Dach und Kokutsu Dach die dritte wichtige Stellung im Shotokan Karate. Obwohl Zenkutsu und Kokutsu Dach häufiger in den Shotokan Kata und Kihon und Kumite vorkommen, ist der Kiba Dach quasi die „Mutter“ aller Stellungen. Aus dem Kiba Dach heraus lassen sich für jeden Karateka sehr leicht der optimale Zenkutsu Dach und Kokutsu Dach ableiten.

Der Kiba Dach wird im Training gerne zur Ausbildung isometrischer Beinkraft eingesetzt. Choku Tsuki im Kiba Dach gehören in allen Karate Dojos zum Standardprogramm. Standfestigkeit im Kiba Dach ist wichtig, jedoch nicht einfach zu erreichen. Funakoshi Sensei beschreibt in seiner Biographie Karate-Do - Mein Weg eine kleine Episode, in der er während eines Taifuns im Kiba Dach auf dem Dach seines Hauses eine Tatami in Händen hielt, um seine Stabilität und Kraft zu testen. Im Shotokan Karate kommt der Kiba Dach nahezu in jeder Kata vor. Es existieren sogar drei Kata, die ausschließlich im Kiba Dach ausgeführt werden. Die drei Tekki Kata (Tekki = Eiserner Reiter) gehören zu den wichtigsten Kata im Shotokan Ryu und müssen neben den Heian und Sentaï Kata von allen Karateka erlernt werden.

Beim Kiba Dach stehen unsere Füße parallel. Die Außenkanten weisen gerade nach vorn. Der Abstand von Fuß zu Fuß ist etwa doppelt schulterbreit. Beide Knie werden gleichmäßig gebeugt. Die Knie werden nach vorn geschoben. Sie befinden sich in einer natürlichen Stellung zu Unter- und Oberschenkel. Die Hüfte wird angehoben, das Gesäß angespannt. Der Rücken ist gerade und aufrecht, die Schultern entspannt. Der Körperschwerpunkt befindet sich mittig zwischen unseren Füßen. Über die Fußaußenkanten verkeilen wir uns dabei quasi mit dem Boden.



Der Kiba Dach gibt uns besondere Stabilität in seitlicher Ausrichtung. Korrekt ausgeführt ist man jedoch auch in der Lage eine gewisse Stabilität nach vorn und hinten aufzubauen. Ebenso wie im Zenkutsu Dach und Kokutsu Dach muss im Kiba Dach die Hüfte eingesetzt werden, um die Techniken entsprechend zu verstärken. Die breite Frontalstellung des Kiba Dach schränkt den Bewegungsspielraum der Hüfte jedoch stark ein. Der korrekte Hüfteinsatz im Kiba Dach ohne die Knie- und Fußstellung zu beeinträchtigen ist schwer auszuführen.



Korrekt ausgeführter Kiba Dachi in Frontal- und Seitenansicht

Hüfteinsatz im Kiba Dachi

Der Einsatz der Hüfte ist im Kiba Dachi ebenso wichtig, wie in den anderen Stellungen. Allerdings bietet die Stellung nur eine begrenzte Bewegungsamplitude. Unten seht ihr Beispiele für den Einsatz der Hüfte bei Choku Tsuki, Gedan Barai und Gyaku Tsuki im Kiba Dachi. Bei Choku Tsuki mit rechts wird Druck von der Ferse des rechten Fußes über die Hüfte bis in die Faust aufgebaut. Die rechte Hüfte ist leicht vor gestreckt. Sie steht quasi in Shomen-Position (siehe Foto unten links). Beim Gedan Barai mit links zur linken Seite wird die Hüfte ausgedreht, wie auch bei einem Gedan Barai im Zenkutsu Dachi. Die linke Hüfte und der Oberkörper stehen in einer Art Hamni Position (siehe Foto unten mitte). Bei einem Gyaku Tsuki im Kiba Dachi, wie er beispielsweise in den Kata Nijushiho, Gankaku oder Unsu vorkommt, muss die Hüfte des Gyaku Arms extrem gedreht werden, ohne dass jedoch die Positionierung von Fuß und Knie geopfert werden. Die Hüfte sollte so weit eingedreht werden, dass die Schultern gerade in Richtung der Technik weisen, so dass die Kraft voll übertragen werden kann (siehe Foto unten rechts).



Hüfteinsatz bei Choku Tsuki im Kiba Dachi (li.); bei Gedan Barai zur Seite (m.) und bei Gyaku Tsuki (re.)

Häufige gemachte Fehler beim Kiba Dach:



Füße nicht parallel nach vorn ausgerichtet(li.); Knie zu weit außen(m.); Knie zu weit innen(re.)



Stand zu breit (li.); leichte Rücklage (unten.)



Hüfte nicht aufgerichtet (li. u. re.);

Die „Mutter aller Stellungen“ im Karate

Aus dem Kiba Dachi lassen sich die wichtigsten Stellungen des Shotokan Karate ableiten. Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi und Sochin/Fudo Dachi basieren auf der Reiterstellung. Der Sochin bzw. Fudo Dachi weist dabei die geringste Abweichung vom Kiba Dachi auf. Im Prinzip handelt es sich bei der sogenannten „Kraftstellung“ Fudo Dachi um einem um ca. 45 Grad verschobenen Kiba Dachi mit leichter Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein.

Wer als Karateka seinen optimalen Zenkutsu Dachi ermitteln will, kann dies am besten aus dem Kiba Dachi heraus. Im Kiba Dachi stehend drehe ich beide Füße ca. 45 Grad nach links und strecke nun mein hinteres Bein. Das Knie des vorderen Beins bleibt wie im Kiba Dachi oberhalb des großen Zeh. Der so gefundene Zenkutsu Dachi hat die optimale Länge und auch die optimale Breite (siehe Fotoserie unten)



Aus Kiba Dachi heraus den optimalen Zenkutsu Dachi ermitteln

Für den Kokutsu Dachi drehen wir unseren rechten Fuß mit der Ferse nach innen, bis er im 90 Grad Winkel zu unserem linken Fuß steht. Dann verlagern wir unser Gewicht aufs linke nun hintere Bein, indem wir leichten Druck von der rechten Ferse auf die Hüfte ausüben. Dadurch verschiebt sich unser Körperschwerpunkt automatisch nach hinten und das Knie unseres hinteren Beins schiebt sich über den großen Zeh. Et voila, der korrekte Kokutsu Dachi ist gefunden. (Siehe Bilderstrecke unten)



Aus dem Kiba dachi heraus den optimalen Kokutsu Dachi entwickeln

Karate Do – Training - Prüfung (von Torsten)

Traditionelles Karate, wie wir es bei uns der Karateschule FUJI SAN, lehren, ist mehr als ein Sport oder Hobby oder eine bloße Freizeitbeschäftigung, ein Zeitvertreib. Für den wahren Karateka ist Karate ein existentieller Teil seines Lebens -eine Art, sein Leben zu führen. Ein Lebensweg. Dies spiegelt sich in dem japanischen Zusatz *Do* wider. *Karate-Do* – der Weg der leeren Hand.

Im traditionellen Karatetraining werden nicht nur Techniken oder erfolgversprechende Kombinationen für Wettkämpfe vermittelt. Neben dem körperlichen Training wird auch der Geist und Charakter des Karateka geschult. Der „Vater der modernen Karate“, Funakoshi Gichin, formulierte es so: „Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters.“ Das ständige, unablässige Wiederholen der Techniken, um diese immer weiter zu verbessern, das Hinarbeiten auf ein Ziel, der Respekt gegenüber Mittrainierenden und Trainern, die Beachtung der Regeln des Dojo-Kun, all das hilft uns auch im Leben außerhalb des Dojos.

Für den Karateka ist somit der Weg – *Do* - das Ziel. Nicht der Gedanke an die nächste Prüfung oder Graduierung, den nächsten Wettkampf sollte unser Denken, Streben und Training bestimmen, sondern die fünf einfachen Regeln des Dojo-Kun und die ausführlicheren 20 Regeln Funakoshi Senseis, die Nijukun

(<http://www.karate-do.de/htdocs/ger/allgemeines/funakoshi.html>).

Selbstverständlich erwarten wir nicht, dass jedes unserer Mitglieder sich mit Leib und Seele dem Karate-Do verschreibt oder dass die Kinder in unseren Kindergruppen diese hohen und abstrakten Ziele stets vor Augen haben. Wir hoffen jedoch, durch unser Beispiel unsere Mitglieder zu inspirieren und das Interesse am Karate-Do langfristig zu festigen. Wir möchten all unsere Trainierenden, ob jung oder alt, an der Bereicherung, die das Karate für unser Leben darstellt, teilhaben lassen. Wir verstehen uns als Türöffner für das Karate-Do. Durch die Tür hindurch treten müsst Ihr selbst. Auf Eurem „Weg der leeren Hand“ werden wir Euch aber stets als Begleiter, Berater und Helfer zur Seite stehen. Wir können Euch den Weg zeigen. Gehen müsst Ihr ihn selbst!

Der Fortschritt eines jeden Karateka auf seinem *Do* wird nach außen hin durch die erreichte Graduierung dokumentiert. Als verantwortungsvolle Trainer und lizenzierte Verbandsprüfer haben wir die Fortschritte unserer Schüler stets im Blick. Wir besprechen uns regelmäßig im Hinblick auf die Entwicklung unserer Trainierenden. Wer die entsprechenden Fortschritte im technischen Bereich aber auch im Hinblick auf Disziplin, Trainingseifer, „Spirit“ und allgemeine Karatekenntnisse gemacht hat, wird von uns für die nächste Prüfung ins Auge gefasst. Prüfungsmöglichkeiten gibt es bei uns im Dojo mindestens zweimal pro Jahr. Darüber hinaus gibt es für Erwachsene, Jugendliche und Kinder (nach vorheriger Absprache) die Möglichkeit auf Lehrgängen ihre Prüfung abzulegen. Besondere Verantwortung obliegt uns bei Prüfungen von Kindern und Jugendlichen. Grundsätzlich sollen Kinder und Jugendliche weder bei Prüfungen durchfallen, noch vorgeführt werden. Deshalb achten wir darauf, dass die geforderten Leistungen und Anforderungen des Prüfungsprogramms schon in den Wochen vor der Prüfung im Training ohne Schwierigkeiten abgerufen werden können. Nur wenn das gewährleistet ist, lassen wir unsere Schützlinge zur Prüfung antreten.

Unser Verband, der DJKB, schreibt Zeiträume zwischen den einzelnen Prüfungen vor. Dabei handelt es sich immer um Mindestabstände zwischen den Prüfungen. In diesen Zeiträumen sollte der Karateka mindestens zweimal wöchentlich trainieren. Sind die qualitativen Fortschritte

dann so, dass die nächste Graduierung gerechtfertigt ist, kann der Karateka nach Rücksprache mit uns Trainern zur Prüfung antreten. Die Prüfungen sind in der vom Verband vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren. Lediglich bei der ersten Verbandsprüfung können die Prüfer in Absprache mit den Trainern von dieser Regel abweichen: In Ausnahmefällen kann der Karateka die Weißgurtprüfung (9. Kyu) überspringen und die Prüfung zum Gelbgurt (8. Kyu) ablegen. Voraussetzung dafür ist nicht nur das technische Können des Kandidaten, sondern auch eine bereits länger bestehende Mitgliedschaft im Verband DJKB.

Für Kinder bis einschließlich 10 Jahren schreibt unser Verband eine Vorbereitungszeit von mindestens sechs Monaten zwischen den Kyu-Prüfungen vor. 11-14 jährige müssen sich mindestens fünf Monate auf ihre jeweils nächste Kyu-Prüfung vorbereiten. Ab dem 15. Lebensjahr sind folgende Vorbereitungszeiten vorgeschrieben:

Bis zum 9. Kyu (weißer Gürtel)	keine Vorbereitungszeit (die Prüfung zum 9. Kyu ist mit dem Tag der Ausstellung des Ausweises möglich)
Bis zum 8. Kyu (gelber Gürtel)	3 Monate Vorbereitungszeit vom Tage der Ausstellung des Ausweises an gerechnet (bei entsprechender Qualifikation des Prüflings ist direkt die Prüfung zum 8. Kyu möglich)
Bis zum 7. Kyu (orangener Gürtel)	3 Monate ⇔ 26 Trainingseinheiten
Bis zum 6. Kyu (grüner Gürtel)	3 Monate ⇔ 26 Trainingseinheiten
Bis zum 5. Kyu (blauer Gürtel)	3 Monate ⇔ 26 Trainingseinheiten
Bis zum 4. Kyu (blauer Gürtel)	4 Monate ⇔ 35 Trainingseinheiten
Bis zum 3. Kyu (brauner Gürtel)	4 Monate ⇔ 35 Trainingseinheiten
Bis zum 2. Kyu (brauner Gürtel)	4 Monate ⇔ 35 Trainingseinheiten
Bis zum 1. Kyu (brauner Gürtel)	4 Monate ⇔ 35 Trainingseinheiten

Wie bereits oben angemerkt, sollte innerhalb der Vorbereitungszeit mindestens zweimal pro Woche trainiert werden. In Rot sind oben die mindestens in dem Zeitraum zu absolvierenden Trainingseinheiten aufgelistet. Um dies in Zukunft besser nachhalten zu können, werden wir in der Karateschule FUJI SAN individuelle Trainingskarten einführen, auf denen wir die Trainingsteilnahme(n) unserer einzelnen Mitglieder protokollieren.

Zusätzlich zu den regulären Trainingseinheiten empfehlen wir die Teilnahme an Lehrgängen. Insbesondere im Bereich der Oberstufe sollten auch mehrtägige Lehrgänge wie das Kata-Spezial oder Gasshuku besucht werden.

Doch die Quantität der Trainingsteilnahme ist nicht das ausschlaggebende Element. Im Vordergrund steht der qualitative Fortschritt des Karateka. Nur wer hart an sich arbeitet und in den Trainingseinheiten ständig sein Bestes gibt, wird auch entsprechende Fortschritte machen.

Trainer/in sein in der Karateschule Fuji San Münster

Das Trainingskonzept in der Karateschule Fuji San folgt einer Linie: Unsere stärksten Einflüsse verdanken wir unserem DJKB Chief Instructor Shihan Ochi, bei dem Torsten und ich regelmäßig trainieren. Zudem übernehmen wir zahlreiche Trainingsimpulse der aktuellen JKA-Trainerelite, speziell von Shihan Naka. Unseren regelmäßigen Feinschliff holen wir uns immer wieder bei DJKB-Instructoren wie den Senseis Kiiskilä und Osterkamp sowie unserem Landeskadertrainer Sensei Andreas Klein.

Zu unserem festen Trainer/innen-Team gehören neben Torsten und mir Alex und Wolf sowie unsere Kindertrainerinnen Sarah, Franzi und Tamara.

Aus- und Fortbildung unserer Trainer/innen sind uns besonders wichtig! Daher achten wir darauf, dass unsere Trainerinnen und Trainer mindestens über eine Übungsleiterlizenz des Landessportbundes verfügen. Die meisten von uns blicken zudem auf eine mehrjährige Wettkampfkariere zurück. Pädagogische Aus- und Fortbildungen sind ebenfalls vorhanden.

Wir möchten zudem sicher gehen, dass die Trainerkompetenzen permanent wachsen und auf dem neusten Stand bleiben. Aus diesem Grund legen wir großen Wert darauf, dass unsere Trainerinnen und Trainer sich regelmäßig auf Karatelehrgängen fortbilden. Die Karateschule Fuji San übernimmt daher ab sofort und bis auf weiteres die Lehrgangsgebühren ausgewählter Lehrgänge für unsere Trainerinnen und Trainer. Zu diesen Lehrgängen gehören in erster Linie die von uns selbst ausgerichteten Lehrgänge und alle in Münster stattfindenden DJKB-Events. Ebenfalls übernommen werden die Lehrgangsgebühren der beiden großen DJKB-Lehrgänge Kata Special Course und Gasshuku.

Wir hoffen, auf diese Weise weiterhin für einen besonders hohen Trainingsstandard im Fuji San zu sorgen. Wir würden uns sehr freuen, wenn sich künftig weitere Karateka unserer Karateschule dafür interessieren würden, die Tätigkeit des Trainers/der Trainerin kennen zu lernen und uns z. B. zunächst als Trainerassistent/in zu unterstützen. Bei Interesse meldet Euch gerne bei Torsten oder mir.

Trainingsgruppe Königstiger (von Torsten)



Jeden Freitag von 17 bis 18 Uhr findet in unserem Dojo das Training der "Königstiger" statt. Diese Trainingsgruppe stellt etwas Besonderes dar im Trainingsangebot der Karateschule FUJI SAN: Besonders talentierte und ambitionierte Kinder, die im regulären Training gezeigt haben, dass sie Karate ernst nehmen und den Willen haben sich zu verbessern und weiter zu entwickeln, werden in diese Trainingsgruppe berufen. Diese "Elite" wird von uns noch mal in besonderer Weise gefördert und gefordert. Die technischen Ansprüche für die Aufnahme und den Verbleib in der Gruppe sind hoch. Gleiches gilt für Einstellung und Leistungsbereitschaft. Nur hoch motivierte Karateka, die bereit sind immer noch ein "Schippchen draufzulegen", können auf Dauer in dieser Gruppe bestehen.

In der Königstigergruppe wird insbesondere auf Wettkämpfe und Demonstrationen hin trainiert. Das Zusammenspiel von Kata-Teams gehört ebenso dazu, wie das gezielte Einüben erfolgversprechender Techniken für Wettkämpfe und spektakulärer Bewegungsabläufe für Vorführungen.

Die Teilnehmer dieser Trainingseinheit werden von Andrea und mir ausgewählt und persönlich eingeladen. Nur diejenigen Karateka, die solch eine persönliche Einladung erhalten haben, dürfen freitags am Training der Königstiger teilnehmen. Die Einladung zum Königstigertraining ist eine Auszeichnung. Sie ist keine Selbstverständlichkeit. Wer fahrlässig damit umgeht, kann dieses Privileg auch wieder verlieren. Wer mehrfach unentschuldigt bzw. unangekündigt fehlt, darf nicht mehr am Training am Freitag teilnehmen. Nachlassende Leistungen und vor allem mangelnde Einsatzbereitschaft führen ebenso zum Ausschluss aus der Gruppe.

Neue Karategruppe „Ü40“ im Fuji San



Seit einigen Wochen haben wir montags um 19.00 Uhr eine neue Trainingsgruppe: „After Work Karate“ oder „Karate Ü40“, nennt sich das Programm. Was ist daran besonders? Muss man mit Menschen ab einem gewissen Alter Karate anders trainieren? Nein und ja. Torsten und ich haben selber die 40 überschritten und haben immer in Trainingsgruppen ohne bestimmte Vorgaben (Alter, Geschlecht o. ä.) trainiert. Lediglich die im Karate übliche Einteilung nach Graduierungen war stets entscheidend. Eine Karatefreundin, die mit über 40 Jahren das Karatetraining begonnen hatte und inzwischen mit über 60 Jahren längst den schwarzen Gürtel trägt, schüttelte sogar verständnislos den Kopf über unsere Idee einer speziellen Trainingsgruppe: „Ich habe mit Mitte 40 mit Karate angefangen und nie in einer besonderen Gruppe trainiert. Mir hat das nie etwas ausgemacht.“ Das ist sehr bewundernswert und verdient meinen großen Respekt, aber ich bin mir sicher, dass dies eine Ausnahme ist.

Es ist zunehmend schwierig, Menschen für Karate zu begeistern. Die Erwachsenen schicken ihre Kinder zum Karate. Aber selber einmal Karate (oder eine andere Kampfkunst) ausprobieren? Davor scheuen viele Menschen zurück. „Zu alt!“, „Lange keinen Sport gemacht!“ – dies sind einige der Kommentare, die wir immer wieder hören. Und wir haben uns zur Aufgabe gemacht, diese Sorgen und Ängste ernst zu nehmen und auch Menschen, denen vielleicht der Neuanfang in einer ganz fremden Sportart oder Kampfkunst schwer fällt, für Karate zu begeistern. Viele Menschen, die sich generell schon für Karate interessieren, fürchten, eine „schlechte Figur“ zu machen im Vergleich mit wesentlich jüngeren Karateka. Andere haben Sorge vor zu hartem Körperkontakt, weil sie ja nicht wissen, dass wir auch für Anfänger spezielle Partner/innen-Übungen haben, bei denen keine Verletzungsgefahr besteht. Für diese Menschen ist die neue Trainingsgruppe genau richtig! Hier trauen sich auch zahlreiche Eltern unserer begeisterten Karate-Kinder, Karate auszuprobieren und staunen, dass auch ihnen Kampfgeist und Beweglichkeit gegeben sind.

Inzwischen freuen wir uns über rund 20 Karateka in der Gruppe am Montag! Gelegentlich schlüpft auch mal jemand mit in den Kurs, der die 40 noch nicht (ganz) erreicht hat, aber im Großen und Ganzen bewegt sich die Gruppe schon in der angedachten Altersgruppe. Das Training hat einen speziellen Fokus auf die Erwärmungs- und Trainingsvorbereitungsphase, die hier länger und intensiver ausfällt, als in unseren regulären Trainings. Vom technischen Anspruch her nehmen wir jeden mit – wir bieten hier also überwiegend Anfängertraining, richten uns aber nach der Zusammensetzung der Trainingsgruppe und fördern auch höher graduierte Wiedereinsteiger ganz individuell. Gerne können auch weitere Eltern unserer Karate-Kinder montags noch dazu kommen! Die Gruppe eignet sich ausgezeichnet zum (Wieder)Einstieg in unsere faszinierende Kampfkunst! Bei Interesse meldet Euch doch kurz bei Torsten und mir. Wir freuen uns auf Euch!

Ippon is it – Lehrgang im Fuji San (von Torsten)

IPPON IS IT!

Während des Czech-Gasshuku 2015 hatten Andrea und ich die Idee, die beiden äußerst erfolgreichen ehemaligen Nationalkaderathleten und Risto-Schüler Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie zu einem Lehrgang bei uns im FUJI SAN einzuladen. Beide sagten sofort. Ein Termin war schnell gefunden: Am 26. und 27. Februar 2016 sollte der Lehrgang unter dem Titel IPPON IS IT! stattfinden.



Andrea und ich mit den Senseis Emanuele und Giovanni

Die erste Einheit am Freitagabend war als allgemeines Training vom Anfänger bis Schwarzgurt angesetzt. Schon bei der Anmeldung zeigte sich, dass die beiden Senseis sehr große Zugkraft haben. Unter die illustre Schar der Karateka aus Münster, dem Münsterland und dem Ruhrgebiet, mischten sich aktuelle Nationalkadermitglieder wie Florian Bindbeutel aus Marburg,

Melissa Rathmann aus Köln und Jeanette Bellhäuser aus Bayreuth. Zahlreiche andere Teilnehmer scheuten ebenso keine weite Anreise aus Göttingen, Remagen, Köln, Düsseldorf, etc.

Als erstes trat Giovanni Sensei auf den Plan. Er übernahm die erste Hälfte der zweistündigen Einheit. Basisübungen zum korrekten und kraftvollen Hüfteinsatz standen auf dem Programm. Ganz auf Risto-Linie (NATÜRLICH! Was auch sonst!) und auch so, wie wir bei Andreas Klein und im FUJI SAN sonst auch trainieren, legte Giovanni Sensei großen Wert darauf, die Kraft von der hinteren Ferse über die Hüfte in die Technik zu übertragen. Eindrucksvoll demonstrierte er ein ums andere Mal, wie explosiv sein Hüfteinsatz ist und welche Power er daraus generieren kann.



Hüfteinsatz à la Giovanni

Nach einer kurzen Unterbrechung setzte dann Emanuele Sensei das Training fort. Nahtlos knüpfte er an das Training bei Giovanni an und vertiefte das Thema Hüfteinsatz und Kraftentfaltung durch den korrekten Einsatz des ganzen Körpers.

Anhand der Kata Heian Shodan erläuterte uns Emanuele insbesondere die Bedeutung der korrekten Ausführung von Drehungen und Wendungen.

Das Drehen auf der Ferse und die Kraftübertragung in die neue Richtung standen hier ebenfalls im Fokus - ebenso der Einsatz des ganzen Körpers und der Wille eine Technik mit maximaler Energie ins Ziel zu bringen. Letzteres demonstrierte Emanuele eindrucksvoll, in dem er einen kleinen Ball benutzte und damit einen unserer gestandenen Danträger regelrecht abschoss.



Voller Körpereinsatz von Emanuele

Nach einem entspannenden Saunagang beschlossen wir den Abend in einem Restaurant mit asiatischem Buffet. Auch hier sorgten die beiden Senseis für tolle Stimmung und erwiesen sich als geborene Entertainer auch außerhalb des Dojos.

Der zweite Tag startete mit einer Unterstufeneinheit bei Giovanni Sensei. Weiß- bis Violettgurte wurden in einem intensiven Training gefordert und kamen abschließend noch in den Genuss einiger Kraft- und Konditionsübungen aus dem IPPON Power Pack.

Emanuele Sensei übernahm dann das Training der Oberstufe. Im Fokus stand während der gesamten Einheit das Hikite. Wir begannen mit einer Übung, bei der wir jeweils einen Arm aus verschiedenen Positionen möglichst schnell ins Hikite ziehen sollten. Weiter ging es dann mit verschiedenen Bewegungsmustern und Technikkombinationen mit Suri Ashi.



Kata-Demonstration von Emanuele Sensei (li.); aufmerksame Zuschauer (re.)

Derart aufgewärmt ließ uns Emanuele einige Sequenzen aus unterschiedlichen Kata trainieren. Am intensivsten beschäftigten wir uns hier mit den Rentsuki - Mae Geri Kombinationen aus Gojushiho Sho und Dai. Unser Augenmerk sollte auch hier insbesondere beim Hikite liegen.

Durch eine Wärmebildkamera betrachtet, sollte unsere Hikite-Hand rot, also heiß, sein, während die Technik- oder Tsuki-Hand blau, also kühl sein sollte.

Bei jeder Wiederholung fragte uns der Sensei, welche Hand rot und welche blau sei. Wir sollten uns stets vergegenwärtigen, dass die Hikiteseite heiß sein müsse. Abschließend ließ uns Emanuele noch die Kata Hangetsu absolvieren, wobei er auch auf die unterschiedlichen Ausführung in der JKA international und im DJKB einging.

Das zweite Training der Unterstufe leitete dann ebenfalls Emanuele. Die Teilnehmer vom 9. bis 4. Kyu schwitzen und lernten beim fünffachen Europameister unter anderen bei speziellen Übungen zur Verbesserung von Fußtechniken, wie Mawashi und Ura Mawashi Geri.



Übungen für Fußtechniken in der Unter- und Mittelstufe

Die Oberstufe bekam es dann mit Giovanni zu tun. Ein intensives Aufwärmtraining, gewürzt mit Power Pack Elementen, bereitete uns auf das vor, was kommen sollte. Zunächst gab es wieder Sonoba Kihon mit Tsuki - Uraken-Kombinationen und explizitem Hüfteinsatz, so wie man ihn auch von Naka Sensei als Double Twist kennt.

Nach ausgiebigem Techniktraining gingen wir dazu über, das Erlernte am Partner auszuprobieren. Intensiv übten wir Angriff und Verteidigung mit wechselnden Partnern. Abschließend gab es dann noch einige Runden lockeres Randori.



Uraken mit Hüfteinsatz am Partner

Nach der letzten Trainingseinheit standen dann noch Kyu-Prüfungen an. Insgesamt 53(!) Prüflinge stellten sich den strengen Augen des Prüfers und legten ihre Prüfungen vom 9. bis 6. Kyu erfolgreich ab.

Das abschließende Abendessen fand nochmals in größerer Runde bei unserem Stamm-Italiener statt und bildete einen schönen und launigen Abschluss eines tollen Lehrgangswochenendes. Wir freuen uns auf eine Neuauflage im nächsten Jahr!



Dresden Takudai

Vom 04. bis 06.03.2016 fand bereits zum zweiten Mal ein ganz besonderer Lehrgang in Dresden statt: Karate-Großmeister der beiden Welt-Verbände JKA und SKI trafen sich in der sächsischen Landeshauptstadt, um dort gemeinsam für Karateka beider Verbände ein Karate-Event der Extraklasse zu veranstalten.



v. l. n. r.: Torsten, Nagai Shihan, Andrea, Kai, Michael Jarchau, Murakami Shihan und Thorsten Rabeneck

Leider war in diesem Jahr – anders als im Vorjahr - unser Shihan Ochi nicht dabei! Sein Training hatte mich persönlich bei dem Lehrgang in 2015 ganz besonders auf Touren gebracht!

Gleichwohl war aber auch die Instructoren-Liste des zweiten Takudai-Lehrgangs sehr beeindruckend:

Asano Shihan (9. Dan), Chief Instructor SKIF & SKI-GB
Nagai Shihan (8. Dan), Chief Instructor SKIF Deutschland
Naka Shihan (7. Dan), JKA Manager Tokyo, Japan
Murakami Shihan (7. Dan), Chief Instructor SKIF International
Nakayama Sensei (5. Dan), JKA Trainee Instructor

Im Vorjahr hatten wir noch die Gelegenheit, auch bei den Großmeistern Asano Shihan und Nagai Shihan trainieren zu dürfen. Dieses Mal waren diese beiden Instructoren zwar während der Trainings anwesend, traten aber deutlich zugunsten der jüngeren Trainer zurück. Ob dies auf einen Generationenwechsel in der Führungsebene der Instructoren hindeutet, sei dahin gestellt. Auf mich wirkte dieser Umstand in jedem Fall sehr wohlwollend den jüngeren Instructoren gegenüber.

Wir waren zu fünft aus Westfalen angereist: Torsten und ich hatten noch Michael Jarchau und Thorsten Rabeneck mit im Auto und unser Schüler Kai hatte sich zusammen mit seinen Eltern auf den Weg nach Dresden gemacht. Da der Zugang zu den Trainingshallen grundsätzlich nur für die Trainierenden gestattet ist, hatte ich mit dem Ausrichter im Vorfeld eine Lösung gesucht,

die es ermöglichte, dass Kais Eltern ausnahmsweise mit hinein durften: Sie erhielten vor Ort ein VIP-Ticket und konnten so von der Empore aus den Trainings ihres Sohnes zusehen.

Wie im Vorjahr waren wir im schönen Hotel Smetana untergekommen. Leider hatte es im Vergleich zum Vorjahr einen Wechsel der Trainingshallen gegeben, so dass unser Hotel nicht mehr fußläufig vom Trainingsort entfernt lag: In diesem Jahr mussten ca. 3,5 km mit dem Auto zurück legen. Wer es schaffte, zwischen den Trainings oder alternativ zum Training in die Innenstadt zu schlendern, der war hier allerdings diesmal klar im Vorteil, denn die Sehenswürdigkeiten Dresdens waren von der Halle aus quasi mit der Hand zu greifen.

Am Freitagabend tummelten sich in Halle 1 rund 200 Karateka verschiedener Nationalitäten, Verbände und Graduierungen, jung und alt - geeint hat uns alle aber die Leidenschaft für Shotokan-Karate! In der zweiten Trainingshalle werden es ähnlich viele gewesen sein.

Unsere ersten Instructoren waren Naka Shihan und Nakayama Sensei. Beide kamen noch vor dem Training auf uns zu und begrüßten erst einmal Michael Jarchau per Handschlag - durch Michas regelmäßige Teilnahme am Siam Camp kennt er beide Instructoren persönlich und sie freuten sich sichtlich, ihn auch in Dresden zu sehen!



Naka Shihan erklärt Basics

Das Training wurde auf Japanisch geführt mit sehr guter Übersetzung ins Englische durch Natsuko Minegishi aus Melbourne und auch ins Deutsche (Ryan Hayashi, Mannheim).

Wir starteten mit einem Warmup durch einen Karateka aus der Trainingsgruppe. Wenn ich einen Verbesserungsvorschlag hätte, dann hinsichtlich des Warmups und auch des Cooldowns – es wäre m. E. generell wünschenswert, wenn die Ausrichter von Karate-Lehrgängen (auch in unserem Verband) gut vorbereitete Karateka abstellen würden, die bei Bedarf die Trainingsvorbereitung oder auch einen Ausklang ausführen könnten. Leider waren bis auf eine Ausnahme die Aufwärmphasen in Dresden nicht sehr gelungen und als nach dem letzten

Training des Takudai ein Cooldown erbeten wurde, ließ der ausgewählte Karateka wieder ein ganz normales Aktivierungsprogramm ausführen! Das ist m. E. sehr schade und ich gehe – wenn möglich – schon dazu über, mich selber auf die Trainings vorzubereiten, damit ich mir nicht bei „dreimal Hampelmann und ab in den Spagat“ eine Zerrung zuziehe.

Dann gab es Training bei Naka Shihan für uns alle! Wir starteten mit einer Lektion zur Erdverbundenheit durch Atmung und übten dies durch Einnehmen der Position Shizentai ein. Auch die folgenden „Naka-Basics“ (Tsukis im Stand in verschiedene Richtungen und in Verbindung mit Uraken) sollten wir mit dem Fokus auf Erdverbundenheit ausführen: Impuls durch das Hineindrücken unserer Fersen in den Boden und Ausführen der Techniken mit optimaler Hüftbewegung. Durch zahlreiche Varianten und auch unzählige Kihon-Bahnen brachte der Shihan dann unsere Betriebstemperatur zum Kochen.

Nach einer kleinen Pause wurde die Unterstufe fortan von Nakayma Sensei trainiert, während wir unter Naka Shihans Kommando weitermachten. Naka Shihans Training war an diesem Wochenende so vielfältig und gespickt mit wichtigen Trainingsimpulsen, dass ich sehr froh war, das Meiste nicht zum ersten Mal gehört zu haben – sonst wär ich vermutlich maßlos überfordert gewesen (und so nur ein bisschen ;-)). Wir übten z. B. die Heian Shodan mit einer Hand – die andere Hand sollte am Obi fixiert sein. Wenn wir Katas auf diese Weise übten, würden wir lernen, jede Technik bewusster auszuführen.

Natürlich gab es bei den einzelnen Senseis wieder wahre Highlights an Karate-Wissen: So stellte Naka Shihan fest, dass wir alle viel zu verkrampft sind. Dies würde man schon an unserem Tsuki sehen. Wir wurden aufgefordert, einen Tsuki auszuführen und zu messen, welche Distanz wir damit überbrückt hätten. Nun sollten wir den Tsuki Arm einmal fallen lassen und mit einer großen Kreisbewegung wieder nach vorne führen: Die Faust war jetzt tatsächlich eine Faust breit weiter vorne! Durch weniger Anspannung würden wir also mehr Reichweite erlangen!



Kai mit voller Konzentration!

Naka Shihan hatte noch weitere Spezialitäten im Gepäck. So beeindruckte mich z. B. seine Erklärung hinsichtlich der besonderen Bedeutung des Uchi Uke: Durch Uchi Uke würden wir lernen, auch andere Techniken (Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Kage Tsuki ...) stärker auszuführen. Naka bat eine Karateka nach vorne, die einen ganz ordentlichen Tsuki ausführte. Naka schlug von vorne dagegen und die Karateka wippte zurück, der Tsuki brach in sich zusammen. Anschließend ließ Naka die Frau zunächst einen Uchi Uke ausführen und aus diesem direkt den Arm zum Tsuki zu strecken. Jetzt erneuter Schlag gegen den Arm - und die Frau blieb felsenfest stehen! Im Grunde war der „neue“ Tsuki genau der, den unser Risto Sensei seit mindestens 20 Jahren erklärt: Schlag nach vorne unter Beachtung der Schultermuskulatur, die den Tsuki an der Schulter nach unten zieht und dadurch stärker mit dem Rumpf verbindet.

Das Studium der Kata Tekki Sandan und Bassai Dai sowie konzentriertes Partnertraining sorgten dann noch in den Trainings bei Naka Shihan für eine gute mentale Herausforderung und ziemlich schwere Arme und Beine!

Den ersten Abend verbrachte die komplette Westfalen-Fraktion in dem schönen Restaurant La Torre di Salvatore, unweit unseres Hotels. Dieses Lokal mit seiner ganz ausgezeichneten italienischen Küche hat für jeden Geschmack etwas auf der Karte! In kleinerer Runde wiederholten wir den Besuch bei Salvatore am zweiten Abend, bevor wir uns gegen 23 Uhr zur Lehrgangsparty begaben und den Abend dort ausklingen ließen.



Torsten und ich mit Nakayama Sensei

Am zweiten Trainingstag sollten wir um 10.30 Uhr in unserer Halle sein für einen gemeinsamen Fototermin mit allen Instructoren. Irgendwie klappte dies aber nicht richtig, denn nur ein Teil der Trainer war in der Halle. Wir ließen uns dann immerhin mit Nagai Shihan und Murakami Shihan ablichten. Fotos mit Naka Shihan und Nakayama Sensei konnten wir zum Glück später noch bekommen. Ich glaube, Kai war besonders stolz über Signaturen von Naka Shihan im Karatepass und auf seinem neuen Obi!

Wir trainierten am Samstag dann von 11.00 – 13.00 Uhr bei Murakami Shihan. Ungeachtet unserer Anstrengungen am Vorabend ging es ziemlich schonungslos mit Vollgas los. Das Training fand zunächst in einer gemeinsamen Gruppe statt, bevor Nagai Shihan die Unterstufe übernahm und wir bei Murakami Shihan verblieben. Auch bei Murakami Shihan starteten wir mit Basics: Tsukis im Stand und mit halber bzw. ganzer Körperdrehung. Dies wurde ausgebaut zu Wendungen im Zenkutsu Dachi. Als nächstes gab es eine Übung zum Stellungswechsel vom Zenkutsu Dachi zum Kokotsu Dachi: Der Winkel des Beins, welches beim Zenkutsu vorne ist und beim Kokotsu zum hinteren Bein wird, dürfe sich nicht verändern, so der Shihan.



Übung zum Stellungswechsel vom Zenkutsu in den Kokotsu Dachi mit Natsuko aus Melbourne

Wir übten zunächst jeder für sich und dann mit Partner/in. Ich hatte hier das Vergnügen, die Übung einmal vor der gesamten Gruppe mit Natsuko Minegishi aus Melbourne vormachen zu dürfen. Die Übung ist an sich schon recht schwierig – neben einer grazilen und sehr beweglichen Japanerin macht man aber als Europäerin wohl immer eine schlechte Figur! Gleichwohl war der Shihan mit der Darbietung offenbar einigermaßen zufrieden und die gesamte Trainingsgruppe durfte uns nacheifern.

Anschließend bereitete Murakami Shihan mit uns eine Partnerübung vor: Jeder trainierte zunächst für sich verschiedene Block- und Konter-Varianten mit Drehungen um verschiedene Körperachsen ein, bis wir dann zu dritt diese Übung ausführten. Der einzige in meiner

Dreiergruppe, der die Übung fehlerfrei ausführte, war mein Karatefreund Rolf Kringe aus Siegen! Respekt!

Nakayama Sensei überzeugte uns mit Übungen, die mir zum Teil noch vom Double Impact in Stuttgart in Erinnerung waren: Den meisten Übungen war gemein, dass wir die Schwerkraft ausnutzen sollten, um Techniken schneller und effektiver gestalten zu können. Schließlich übten wir diese Prinzipien auch noch an der Kata Heian Sandan inklusive Anwendung der letzten Techniksequenz aus der Kata. Zu meiner Überraschung übernahm Nagai Shihan dann doch noch zum Ende des Lehrgangs das Kommando und dirigierte uns durch einige Runden Randori mit wechselnden Partnern.



Ich bin mir sicher, dass wir alle mit einem großen Koffer voller neuer Trainingsimpulse nach Hause gefahren sind, die es nun in den nächsten Einheiten aufzuarbeiten gilt! Auch wenn die Ausrichter angekündigt hatten, dass dies das vorerst letzte Trainingsevent dieser Art gewesen sei, so hoffe ich doch, dass es so oder ähnlich in absehbarer Zeit noch einmal wiederholt wird! Neben dem erstklassigen Training habe ich persönlich auch das Miteinander der beiden Verbände als sehr angenehm empfunden.

Prüfungen

Kyu-Prüfungen

Beim Lehrgang „Ippon is it!“ am 27.02.2016:

Zum 9. Kyu:	Zum 8. Kyu	Zum 7. Kyu
Malo Verschraegen Marlene Scheipers Linus Penz Emil Feldhues Constantin Barst Martin Vidolov Jay Jay Joa René Pabst Mousa Abdalhlem Kaspar Hinterding Johanna Witte Hagen von Thünen Douha Abdalhlem	Moritz Witte Laurenz von Thünen Vincent Lammi Niklas Rutz Belal Safi Arvin Salajegeh Mark Styler Noan Verschraegen Mio Kieppe Moritz Schmitte Maurice Ackemeier Leonie Ackemeyer Silas Pollert Finn Hörmeyer Jihad Abdalhlem Fiona Rutz Katharina Ritter Anna-Sophie Bergmann	Rune Reuter Emely Beckedahl Pachtian Safi Julia Kaleschke Marie Scheidelmann Pia Thoms Justus Rudel Florentina Mehmeti Arvika Reuter Kai Freese Severin Bohn Dennis Smirnov Lea Rosenkranz Darwisch Abdalhlem Jacqueline Bohle Juliane Drop Katja Hoffmann Natascha Thoms Folker Salow
zum 6. Kyu: Ole Gerdes Precha Safi Kolja Wolanska		

Fotos unserer Prüflinge:



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zum Weltfrauentag

Zahlreiche Mädchen und Frauen zwischen 5 und 50 Jahren folgten auch in diesem Jahr meiner Einladung zum Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung anlässlich des Weltfrauentages. Wir übten alle Säulen des Fuji San Konzepts anhand von Rollenspielen, Stand- und Stimmübungen und natürlich auch Selbstverteidigungstechniken. Das Fuji San Konzept für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung besteht aus verschiedenen Stufen:

1. Achtsamkeit / Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der Umgebung
2. Kommunikation und Deeskalation
3. Selbstbehauptung
4. Selbstverteidigung

Der Schwerpunkt dieses Nachmittags lag auf den Stufen 1, 3 und 4. Zu Stufe 1 wurden verschiedene Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Grenzen durchgeführt. Bei der Selbstbehauptung wurde die Gruppe dafür sensibilisiert, auch die „kleinen“ und subtilen Grenzüberschreitungen im Alltag wahrzunehmen, wenn z. B. Menschen aus unserer Umgebung wiederholt unsere Gutmütigkeit auszunutzen versuchen. Hier ist es unser gutes Recht, nein zu sagen und uns gegenüber diesen Menschen zu behaupten. Zahlreiche Befreiungstechniken aus verschiedenen Fixierungen rundeten dann den Nachmittag ab.

Die Damen und Mädels waren sehr engagiert bei der Sache und viele von ihnen haben direkt einen Fortsetzungskurs (Street Combatives oder „(Über)Leben ist kein Zufall“) gebucht bzw. sich für unsere regulären Angebote Karate oder Kickboxen interessiert. Es war ein super Nachmittag, der wie im Flug verging!



Street Combatives – ein wehrhafter Blick über den Tellerrand



Am Samstag, den 19.03.2016, fand erstmals ein 5-stündiger Workshop Street Combatives in der Karateschule Fuji San Münster statt. 30 Frauen und Männer mit und ohne Kampfkunsterfahrung trafen sich, um das Konzept zum Umgang mit Gewalt kennen zu lernen. Die Teilnehmer/innen verfügten zum Teil über Karate-Kenntnisse, zum Teil kamen sie aus dem Krav Maga oder Jujutsu und einige hatten auch noch gar keine Kampfkunstvorkenntnisse.

Nach einer 45-minütigen theoretischen Einführung per Power-Point-Präsentation ging es an die praktischen Übungen: SC-Coach Carsten Zimmermann (2. Dan Jujutsu) zeigte zunächst eine wichtige Sicherungshaltung für den eigenen Kopf: Die Arme wurden hierbei seitlich eng am Kopf gehalten, so dass sie Schläge abdämpfen konnten. Im Anschluss übten wir zahlreiche Drills mit häufigen Partnerwechseln. Alle neuen Übungen wurden jeweils zunächst ohne Partner/in geübt, bis sie sich eingeschliffen hatten.

Street Combatives ist ein System, das den Umgang mit Gewalt in Hochstresssituationen vermittelt. So wurden die Übungen erschwert, indem auf verschiedene Arten Stresssituation simuliert wurden. Dies zeigte schnell, dass unter Stress die Feinmotorik zu Wünschen übrig lässt! Den ganzen Nachmittag über wurden verschiedene Situationen durchgespielt – es wurde z. B. darauf hingewiesen, dass gewaltbereite Täter/innen meist nicht alleine sind und man mit weiteren Angriffen aus dem Hinterhalt rechnen müsse, wenn man einen Aggressor kampfunfähig gemacht hat.

Ganz besonders wichtig war dem Dozenten aber vor allem auch die Pre-Gewalt-Phase: Die beste Verteidigung ist auch nach dem SC-Konzept das Weglaufen bzw. das „Gar-nicht-da-sein“. Besonders die Teilnehmer/innen aus dem Kurs, die bisher keine Kampfkunsterfahrung hatten, fragten sich im Anschluss an den Kurs: „Wie geht es jetzt weiter? Wie kann ich mich dem Konzept entsprechend vorbereiten?“ „Jede Kampfkunst, jedes System hat seine Daseinsberechtigung“, so Zimmermann und ich selber haben an diesem Nachmittag gemerkt, dass gerade Karate Körper und Geist hervorragend vorbereitet: Regelmäßiges Karatetraining kräftigt den Körper, vermittelt Schlag- und Tritt-Techniken, fördert die Nehmerqualitäten und stärkt den Kampfgeist – ein Blick über den Tellerrand und das gelegentliche Ausprobieren anderer Kampfsysteme sind da durchaus hilfreich! **Der nächste SC-Workshop findet am 18.03.2017 bei uns statt!**

Karatemeister beim Fuji San



Die Karatemeister Emanuele Bisceglie (2.v.l.) und Giovanni Macchitella gaben ihr Wissen auch an Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann (r./beide Fuji San) weiter. Foto: Fuji San

Karate ■ Am vergangenen Wochenende richtete die Karateschule Fuji San Münster einen hochkarätig besetzten Lehrgang aus. Als Trainer eingeladen waren die Frankfurter Karatemeister Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie, die auf eine äußerst beeindruckende Wettkampfkariere zurückblicken. Beide wurden mehrfach Europameister und starteten erfolgreich bei der Karate-WM in Tokio. Seit sie vor

drei Jahren ihre aktive Karriere beendet haben, geben sie ihr Wissen als Trainer weiter und sind als Kampfrichter im Einsatz. Die beiden Weltklasse-Athleten zogen rund 80 Karateka aus nah und fern an – unter anderem auch Mitglieder des aktuellen Nationalkaders. Zugleich nutzten über 50 Mitglieder der münsterischen Karateschule die sich bietende Gelegenheit, ihre nächste Gürtelprüfung abzulegen.

WN, 2.3.2016



Torsten Uhlemann: How I spend my spare time outside of Kingspan Klargester

"I began learning karate during my years of study. After finishing university, I began working as a freelance coach focusing on anti-stress training, self-development and mental balance.

In 2003, I graduated to a black belt first degree (1st Dan) and in 2010 I achieved a 2nd Dan, followed by a 3rd Dan in 2014, one of the highest accolades in karate.

In 2013, I also co-founded a karate-dojo/karate school in my hometown (Karateschule FUJI SAN Münster; www.karateschule-muenster.de).

Currently, I am an instructor and examiner for karate and I have achieved 3rd place at national championships and I provide seminars for self-defense and assertiveness training."

If you would like to find out more about Torsten's karate achievements, don't be afraid to get in touch with him.

The Link Spring Edition 2016 / Issue 2 (Mitarbeitermagazin der Firma Kingspan Klargester, UK)

Termine

Wann?	Was?	Wo?
07.04.2016	Karate – Kraft – Kondition – neues Trainingskonzept, immer donnerstags um 19 Uhr	Fuji San
13.04.2016	Training mit Andreas Klein	Fuji San
16.04.2016	Aktionstag	Fuji San
23.04. und 21.05.2016	(Über)Leben ist kein Zufall! Sicherheit und Lebensführung nach den Regeln des japanischen Samurai Miyamoto Musashi	Fuji San
30.04.2016	Lehrgang mit Shihan Ochi	Münster
05. – 08.06.2016	Kata Special Course	Tauberbischofsheim
14. -15.05.2016	Shihan Yahara	Paris
26.05.2016	Zen-Meditation	Jugendkloster Bottrop Kirchhellen
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
28./29.08.2016	Fuji San Action Team auf dem Kreuzviertelfest Münster	Kreuzviertel
09. – 10.09.2016	Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Fuji San
08.10.2016	Nutze Deine Angst! – Seminar mit Ralf Bongartz	Fuji San
24. – 25.02.2017	Ippon is it! 2. Lehrgang mit Giovanni und Emanuele	Fuji San



Der Finne im Fuji San Lehrgang mit DJKB-Instructor Risto Kiiskilä (6. Dan)

Endlich ist es wieder soweit! Unser hoch geschätzter Sensei Risto Kiiskilä, der **unser Karate stark beeinflusst** hat, ist zum zweiten Mal zu **Gast in der Karateschule Fuji San Münster!**



Lehrgangsgebühr: 20 Euro pro Person (Kinder 15 Euro)

Trainingszeiten:

Freitag, 09.09.2016:

18.00 Uhr Unterstufe (bis einschl. 5. Kyu), 19.00 Uhr Oberstufe (ab 4. Kyu)
anschließend gemeinsames Essen (Infos folgen)

Samstag, 10.09.2016:

9. bis 5. Kyu: 11:00 - 12:15 Uhr und 14:45 - 16:00 Uhr
4. Kyu bis Dan: 12:30 - 13:45 Uhr und 16:15 - 17:30 Uhr

Prüfungen: Im Anschluss an die zweite Einheit am Samstag besteht die Möglichkeit, Prüfungen bis zum 1. Kyu abzulegen. Prüflinge denken bitte an den Karatepass und an 10 Euro Prüfungsgebühr!

Übernachten: Wir empfehlen wegen der räumlichen Nähe, im Factory Hotel (Germania Campus) anzufragen.

Weitere Infos (Abendveranstaltung etc.) folgen.

Infos unter www.karateschule-muenster.de oder bei Andrea Haeusler 0179 545 1228