



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 11 (Juni 2016)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel	Seite 4
Aktionstag im Fuji San	Seite 8
Training bei Andreas Klein	Seite 9
Rekordverdächtig: Kata Special Course in Tauberbischofsheim	Seite 10
KWF Mastercamp in Paris	Seite 14
Portrait Sensei Yahara	Seite 18
(Über)Leben ist kein Zufall!	Seite 20
Prüfungen	Seite 23
Zen-Meditation – Das Ego stirbt auf dem Kissen	Seite 26
Presse	Seite 29
Termine	Seite 30
Ausschreibung Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Seite 31

Fuji Dayori – Neues vom Fuji – das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler

Auf dem Draun 79, 48149 Münster

☎ 0251/ 82715

eMail: andreahaeusler@t-online.de

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

durch unseren vergangenen Aktionstag (Eindrücke auf Seite 8) freuen wir uns über viele neue Karatekinder in allen Gruppen! Einige der größeren Kinder benötigen inzwischen ein fortgeschrittenes Training und sind daher in die Gruppe der Erwachsenen am Abend gewechselt. Da tut sich also was in den Trainingsgruppen! Und besonders freut es mich, dass auch die Erwachsenen, die in der Ü-40-Gruppe am Montag gestartet sind, in die anderen Trainingsgruppen hineinschauen. Sie und auch viele der fortgeschrittenen Kinder nehmen auch an den Sondereinheiten mit Andreas Klein teil. So soll es sein! Torsten und ich freuen uns sehr über diese Entwicklungen!

Die Trainings bei Andreas Klein erweisen sich als echte Karateka-Magneten! Beim letzten Training, am 08.06., waren sage und schreibe 40 Karateka in unserem Dojo – darunter zahlreiche Gäste aus Münster, dem Münsterland, aus Osnabrück und dem Ruhrgebiet! Einen Eindruck vom Training aus Mai gibt es auf Seite 9.

Magnetengleich angezogen wurden zahlreiche Karateka auch in diesem Jahr wieder vom Lehrgang Kata Special Course in Tauberbischofsheim! Weit über tausend Kampfkünstler aus dem ganzen Bundesgebiet und unseren Nachbarländern hatten sich eingefunden, um sich mit dem Thema Kata intensiver zu beschäftigen – und einen Weltrekord aufzustellen (Foto: siehe auch Titelseite). Lest mehr zum Kata Special Course ab Seite 10.

Eine besondere Anziehungskraft hat auf Torsten und mich die Stadt Paris, in die wir bereits zum zweiten Mal anlässlich eines Karate-Events reisten. Diesmal nutzten wir die Fahrt in die französische Metropole für einen Flirt mit dem Karate der KWF (Karatenomichi World Federation) unter der Leitung von Yahara Shihan, der uns extrem kraftvolles Karate durch verschiedene Arten der Kompressionen näher brachte (Bericht ab Seite 14).

Unser Selbstverteidigungskonzept haben wir durch eine neue Nuance erweitert – in dem zweiteiligen Seminar „(Über)Leben ist kein Zufall!“ kombinierten wir die Lehren des japanischen Schwertkämpfers Miyamoto Musashi mit psychologischen Grundlagen der Eigensicherung aus dem Polizei-Alltag! Welche Inhalte wir dort insgesamt bearbeiteten erfahrt Ihr ab Seite 20.

Bei so viel Action tut es gut, einmal zur Ruhe zu kommen, die Gedanken auszublenden und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Zweimal im Jahr sind wir ja zu Besuch im schönen Jugendkloster Bottrop Kirchhellen – und wie Ihr ab Seite 26 lesen könnt, ist es diesmal sogar mir gelungen, wohltuend zu meditieren.

Wer glaubt, dass wir jetzt in die Sommerpause gehen, der hat sich getäuscht! Bereits am nächsten Wochenende lockt der Samurai Spirit nach Siegen, Ende Juni wetteifert unsere Jugend mit anderen Karateka beim Nakayama Cup in Krefeld – es folgen das Czech Gasshuku, Training mit André Bertel San und das große Gasshuku in Konstanz. Wenn die September-Ausgabe erscheint, liegt auch der Lehrgang mit Risto Sensei schon hinter uns. Also – es wird ganz sicher die nächsten Wochen nicht langweilig

Oss, Andrea

TECHNIKFIBEL

Tachiwaza

In den vergangenen Ausgaben haben wir uns ausführlich mit den wichtigsten Grundstellungen im Shotokan Karate beschäftigt. Doch neben Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi und Kiba Dachi gibt es zahlreiche weitere Stellungen, welche insbesondere in den Kata unserer Stilrichtung vorkommen. Wir unterscheiden grob zwischen den sogenannten Kampfstellungen, zu denen auch Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi und Kiba Dachi gehören und den natürlichen Stellungen.

Im Folgenden stelle ich zunächst einmal weitere Kampfstellungen vor, bevor ich die Reihe **Tachiwaza** mit den sogenannten natürlichen Stellungen abschließe.

Hangetsu Dachi

Hangetsu Dachi ist eine Stellung, die im Shotokan Karate ausschließlich in der Kata Hangetsu vorkommt. Diese traditionelle Atem- und Kraftkata stellt eine Besonderheit in unserer Stilrichtung dar. Mit dem besonderen Fokus auf die Atmung und die damit verbundene isometrische Kraftentfaltung, ist sie im Shotokan Ryu die einzige Kata, die solche Inhalte explizit vermittelt.

Nach der „Japanisierung“ der Katanamen, benannte Funakoshi Sensei die Kata nach der Stellung, in der die Kata fast ausschließlich ausgeführt wurde. Hangetsu heißt Halbmond und bezieht sich auf die Schrittbewegung, mit der man sich im Hangetsu Dachi bewegt.

Der hintere Fuß zeigt gerade nach vorn, während der vordere Fuß ca. 45 Grad nach innen eingedreht ist. Die Knie werden gebeugt, die Oberschenkel haben Innenspannung. Durch die stark nach innen gebeugten Knie wird der Unterleib geschützt und man erzielt einen stabilen Stand auf engem Raum.

In der Vorwärtsbewegung wird der hintere Fuß in einer sichelförmigen Bewegung (daher der Name Hangetsu) nach vorn bewegt. Die Bewegung ist weniger darauf ausgerichtet, große Distanz zu überwinden oder Druck nach vorne zu generieren, als in der Kurzdistanz Sicherheit und Stabilität zu gewährleisten. Durch die halbmondförmige Bewegung kann zudem ein Ashi Barai oder ein Wurf angesetzt werden. Ebenso ermöglicht es der Hangetsu Dachi sich auf engstem Raum zu verteidigen und in die Deckung eines Angreifers beim In-Fight einzudringen.

Sanchin Dachi

Sanchin Dachi ist ähnlich wie Hangetsu Dachi eine Stellung, die vor allem auf kleinem Raum zum Einsatz kommt. Die Fußstellung ist der im Hangetsu Dachi sehr ähnlich. Allerdings ist die Stellung nochmals deutlich kürzer.

Beim Sanchin Dachi stehen wir etwa schulterbreit. Der hintere Fuß zeigt gerade nach



Hangetsu Dachi
Frontal



Hangetsu Dachi
Seitlich



Hangetsu Dachi
Fußposition

Im Hangetsu Dachi stehen die Füße ca. 1 ½ Schulterbreiten auseinander. Von der Fußspitze des hinteren Fußes bis zur Ferse des vorderen Fußes sollte ein Abstand von etwa einer Fußlänge liegen.

vorn. Der vordere Fuß ist etwa 45 Grad eingedreht. Die Ferse des vorderen Fußes steht auf gleicher Höhe, wie die Zehen des hinteren Fußes.

TECHNIKFIBEL



Sanchin dachi Front- und Seitansicht



Fußposition Sanchin dachi

Die Knie beider Beine sind gebeugt und weisen stark nach innen. Die Oberschenkel haben Innenspannung und schützen den Unterleib.

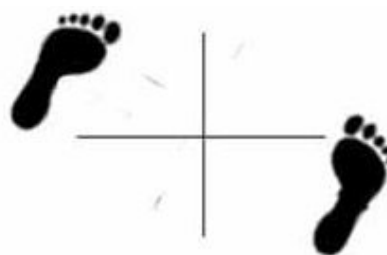
Im Shotokan Karate finden wir Sanchin Dachi in den der Aragaki-Schule entstammenden Kata Nijushiho und Unsu. Sanchin Dachi ist eine Kampfstellung, die vor allem im extremen Nahkampf angewendet wird. Sie bietet Schutz für den Unterleib und Stabilität für Techniken.

Fudo Dachi / Sochin Dachi

Die Stellung Fudo Dachi sieht zunächst einmal aus, wie ein Zenkutsu Dachi mit gebeugtem hinteren Bein. Sie wird auch als unbewegliche Stellung bezeichnet, weil sie mit ihrem tiefen Schwerpunkt und stark gebeugten Beinen viel Kraft aufnehmen und Widerstand entgegensetzen.

Die Stellung Fudo Dachi wird im Shotokan Karate meist als Sochin Dachi bezeichnet. Während die Kata Hangetsu ihren Namen von der Stellung ableitet, in der die Kata hauptsächlich ausgeführt wird, verhält es sich bei der Bezeichnung Sochin Dachi gerade andersherum. In diesem Fall erhielt die Stellung ihren im Shotokan Karate gebräuchlicheren Namen von der Kata, die nahezu ausschließlich in dieser Stellung ausgeführt wird.

Die Füße stehen im Fudo / Sochin Dachi nahezu parallel. Beide Knie sind stark gebeugt und der Körperschwerpunkt befindet sich etwa mittig zwi-



Fußposition Sochin Dachi

schen den Füßen. So gesehen, ist der Sochin Dachi ein um ca. 45 Grad seitlich versetzter Kiba Dachi. Da die Orientierung des Standes eher nach vorn gerichtet ist, ist der Hüfteinsatz einfacher zu realisieren, als im Kiba Dachi.

In der Kata Sochin werden Abwehr- und Angriffs- bzw. Kontertechniken im Sochin Dachi absolviert. Die Hüfte wird durch alle Positionen von Hamni über Shomen bis Gyaku Hamni hindurch bewegt, um die Techniken zu verstärken. In dieser Kata bleibt dabei die ganze Zeit über die Stellung Sochin Dachi.



Fudo / Sochin Dachi Frontalansicht



Fudo Dachi Seitenansicht

In Kata wie Chinte oder Unsu wird eine Abwehrtechnik in Fudo Dachi ausgeführt und der darauf folgende Konter mit einer Gyaku Technik durch einen Wechsel in Zenkutsu Dachi zusätzlich verstärkt.

TECHNIKFIBEL

Kosa Dachi

Die Stellung Kosa Dachi ist eine tiefe, vorwärts gerichtete Stellung. Das gesamte Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein. Das hintere Bein wird mit dem Schienbein an die Wade des vorderen Beines heran gepresst. So wird die Stellung, obwohl man sich praktisch nur auf einem Bein steht, stabilisiert. Die Beine kreuzen sich. Daher auch die Bezeichnung Kosa Dachi: Überkreuzstellung.



Kosa Dachi, Frontal- und Seitenansicht

Der vordere Fuß weist gerade nach vorn. Das Knie ist weit vorgeschoben, die Hüfte frontal ausgerichtet. Der hintere Fuß steht lediglich mit dem Ballen auf.



Fußposition Kosa Dachi

Kosa Dachi kommt in verschiedenen Kata vor. In den meisten Fällen wird Kosa Dachi eingenommen, wenn zuvor eine größere Distanz überbrückt werden musste, als es mit einem Zenkutsu Dachi möglich. Dies geschieht stets mit großer Dynamik. Die Technik erinnert dabei an einen Rammstoß. Besonders signifikant ist dies in den Kata Bassai Dai und Bassai Sho, deren Auftakttechnik jeweils in Kosa Dachi ausgeführt wird. Der Name Bassai – Sturm auf eine Festung kommt vor allem auch in der ersten Technik zum Ausdruck.

Neko Ashi Dachi



Neko Ashi Dachi, frontal und seitlich

Beim Neko ashi Dachi – der Katzenfußstellung – ruht das Körpergewicht zu ca. 90 Prozent auf dem hinteren Bein. Der vordere Fuß wird nur mit Ballen aufgesetzt und erinnert an eine Katze, die sich vorsichtig an ihre Beute heran pirscht. Der hintere Fuß ist leicht ausgedreht, etwa 30-45 Grad. Der Neko Ashi Dachi kann sehr gut aus dem Musubi Dachi abgeleitet werden. Dazu wird der hintere Fuß in der Position aus dem Musubi Dachi belassen, der vordere Fuß ca. 1,5 Fußlängen nach vorne gesetzt und die Ferse angehoben. Das hintere Bein wird stark gebeugt. Die Oberschenkel haben Innenspannung, um die Stabilität der Stellung zu erhöhen.

Neko Ashi Dachi finden wir in diversen höheren Kata. Oft wird eine Art Ura Ashi Barai mit dem vorderen Bein ausgeführt und gleichzeitig eine Abwehrtechnik von innen nach außen.

Typisch ist der Neko Ashi Dachi für die Kata Unsu, Gojushiho Dai und Bassai Sho.



Fußposition im Neko Ashi Dachi

TECHNIKFIBEL

Neko Ashi Dachi ist im Shotokan Karate relativ selten. In anderen Karate-Stilen kommt er häufiger vor. So finden wir zum Beispiel in den Pinan Kata oder Kushanku an Stellen, wo im Shotokan Ryu Kokutsu Dachi praktiziert wird Neko Ashi Dachi. In vielen Kata kommt er als Ausgangsstellung für einen Kizami Mae Geri vor, der in den Shotokan Kata in der Regel durch Yoko Geri Keage ersetzt wurde.

Tsuru Ashi Dachi

Während sämtliche bisher vorgestellten und beschriebenen Stellungen mit beiden Füßen Bodenkontakt hatten, handelt es sich bei Tsuru Ashi Dachi, der Kranichfußstellung, um eine Stellung, bei der lediglich ein Fuß den Boden berührt. Der andere Fuß wird zur Stabilisierung in die Kniekehle des Standbeins gepresst. Tsuru Ashi Dachi wird auch als Sagi Ashi Dachi Reiherfußstellung bezeichnet.



Fußposition im Tsuru Ashi Dachi

Bei der Stellung Tsuru Ashi Dachi ruht das gesamte Körpergewicht auf einem Bein. Die Fußsohle des Standbeins steht komplett auf. Das Standbein ist leicht gebeugt. Das andere Bein wird angehoben und der Fußspann in die Kniekehle des Standbeins gedrückt. Dadurch erlangt man in dieser einbeinigen Stellung eine gewisse Stabilität.

Tsuru Ashi Dachi kommt im JKA Karate vor allem als vorbereitende Stellung vor der Ausführung eines Yoko Geri Keage vor. Als quasi flüchtige Durchgangsstellung finden wir den Tsuru Ashi Dachi in vielen Kata.

Eine Besonderheit stellt hier die Kata Gankaku dar. In dieser Kata wird die Stellung mit Ausführung von Manji Uke eingenommen und im Tsuru Ashi Dachi wird dann noch Jodan Soto Uke ausgeführt, der zu Koshi Kamae weitergeführt wird. Am Ende der Kata wird eine Drehung ausgeführt, die im Tsuru Ashi Dachi endet und einen Armhebel symbolisiert.

Die besondere Betonung der Stellung Tsuru Ashi



Tsuru Ashi Dachi

Dachi in der Kata, verlieh ihr auch den Namen „Kranich auf dem Felsen“. Die Ausführung mehrerer Techniken im Tsuru Ashi Dachi dient insbesondere des Trainings des Gleichgewichts und der Stabilität.

In anderen Shotokan Verbänden und anderen Karate Stilrichtungen kommt Tsuru Ashi Dachi auch noch in verschiedenen andere Kata expliziter vor. Beispiele dafür sind Kata wie Meikyo Nidan, Kakyuko Shodan, welche in der Asai Shotokan-Schule praktiziert und gelehrt werden oder auch die sehr alte Kata Hakatsuru. Diese gilt als eine der ursprünglichsten Kata im Okinawanischen Karate, da sie wohl direkt aus dem chinesischen White Crane Kung Fu übernommen wurde. Dieser Stil wurde vor allem in der Provinz Fujian praktiziert. Diese liegt auf dem chinesischen Festland der Inselgruppe von Okinawa am nächsten.

Alle Kampfstellungen, die wir im Karate finden, dienen vor allem dazu, Techniken möglichst effektiv auszuführen, optimal Kraft zu übertragen und auch eine gewisse Flexibilität und Beweglichkeit im Kampf zu gewährleisten. Tiefe und lange Stellungen bieten vor allem große Stabilität und optimale Kraftübertragung. Kürzere und einbeinige Stellungen bieten größere Flexibilität und bessere Möglichkeiten Beintechniken auszuführen. Viele der beschriebenen und Kampfstellungen werden explizit nur in Kata trainiert. In der Grundschule beschränken wir uns vornehmlich auf die „großen Drei“: Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi und Kiba Dachi. Deshalb ist es so wichtig, alle Kata zu erlernen und regelmäßig zu trainieren!

Aktionstag im Fuji San

Am 16. April 2016 veranstalteten wir wieder einen Aktionstag, an dem wir zahlreiche kleine und große Karateka bzw. Kinder mit ihren Eltern begrüßen durften! Der Tag war im wahrsten Sinne des Wortes ein voller Erfolg und unsere Mitglieder zeigten einen großen Teil ihres Könnens! Kinder, die an diesem Tag angemeldet wurden, konnten sich über ein Willkommensgeschenk in Form des ersten Karateanzugs freuen. Der nächste Aktionstag findet am 29.10.2016 statt!



Training bei Andreas Klein



30 kleine und große Karateka beim Training mit Andreas Klein am 11.05.2016

Die monatlichen Trainings mit unserem Freund und Landeskadertrainer Andreas Klein erfreuen sich zunehmender Beliebtheit! Im Mai konnten wir 30 Karateka bei uns begrüßen und am 08.06. schwitzten Trotz herrlichen Biergartenwetters sogar knapp 40 Trainierende im Fuji San! Im Fokus standen in den letzten Einheiten Stabilität und Präzision für ein effektives Kumite.

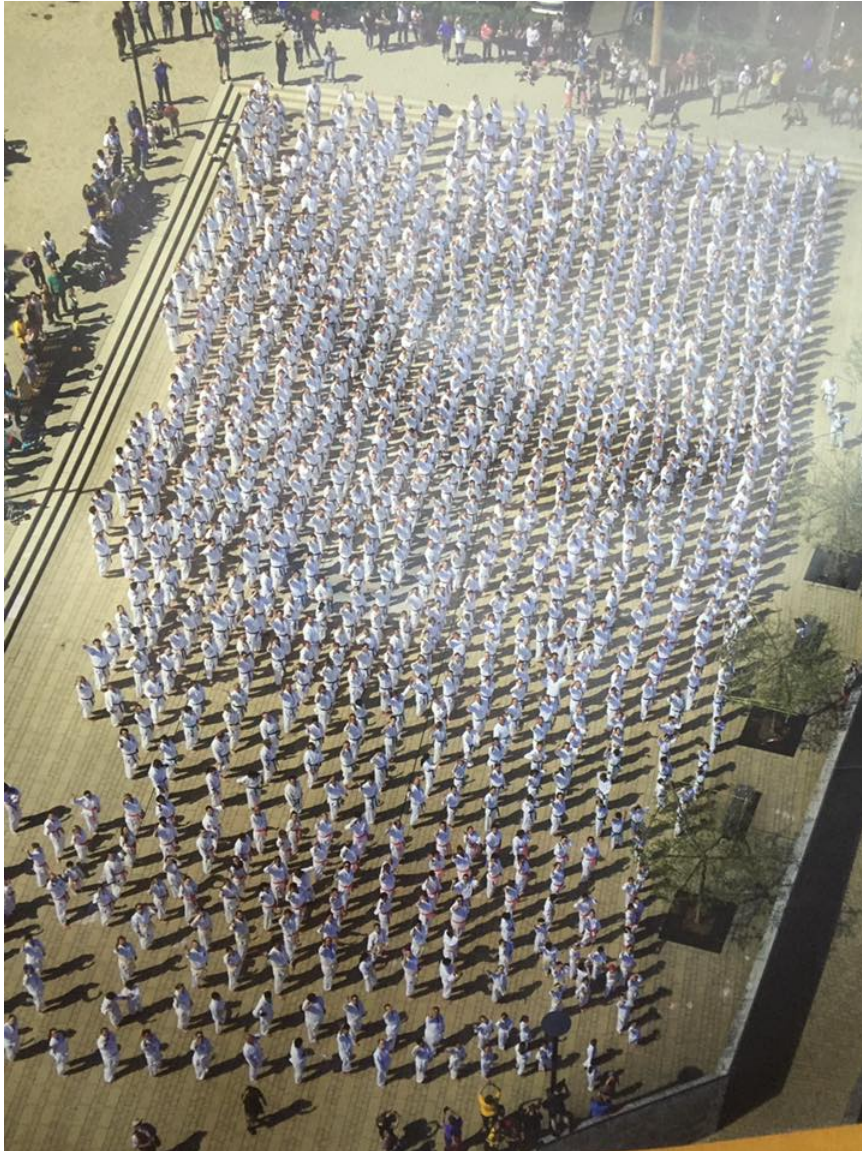
Der nächste Termin mit Andreas findet am Mittwoch, den 31.08., statt.

Die jüngeren Karatekinder stellen sich bitte wie gewohnt auf ein Abholen gegen 20.00 Uhr ein. Alle, die länger bleiben / dürfen möchten, trainieren dann bis ca. 20.30 Uhr oder auch etwas länger.

Rekordverdächtig: Kata Special Course in Tauberbischofsheim

Vom 05. bis 08. Mai fand auch in diesem Jahr wieder der Groß-Lehrgang Kata Special Course unseres Verbandes statt – diesmal wieder in Tauberbischofsheim, wo wir bereits vor 3 Jahren ein Karate-Event der Superlative erleben durften.

Und auch in diesem Jahr hatte Ausrichter „Schlatt“ es wieder richtig raus! Die Organisation ließ nichts zu wünschen übrig und als „i-Tüpfelchen“ hatte Schlatt noch vor, mit uns einen Weltrekord auf die Beine zu stellen. Aber dazu später mehr.



Rekordverdächtig war allein schon die Fuji-San-Beteiligung an diesem Lehrgang: Wenn wir Klaus Schowe noch zu unseren Mitgliedern zählen dürfen, waren wir mit Sarah, Stephan, Torsten und mir insgesamt 5 Fujis, die den Weg ins schöne Taubertal gefunden hatten. Wir kamen alle im sehr schönen Hotel St. Michael unter, in dem auch die Senseis untergebracht waren. So konnte es passieren, dass man beim Frühstück das Vergnügen hatte, neben Toribio Sensei zu sitzen oder es kam vor, dass man am Nachmittag mit Ochi Sensei in der Lounge plaudern konnte. Ein wenig ins Stottern komme ich leider immer bei Begegnungen mit Jean-Pierre Fischer Sensei, bei dem ich auf mein leider sehr schlechtes Schul-Französisch zurück greifen muss. Aber mit Händen und Füßen bekommen wir dann immer noch eine nette Unterhaltung hin.

Die Trainings waren auch in diesem Jahr wieder hervorragend! Wir übten bei Thomas Schulze Sensei eine anspruchsvolle Anwendungskombination am Partner mit der Kata Chinte. Julian Chees Sensei brachte uns mit Kata Sochin zum Schwitzen und bei Izumiya Sensei übten wir die Unsu. Izumiya Sensei hatte wie in den Vorjahren wieder viele interessante Anwendungen im Gepäck und überzeugte durch die Erklärung zahlreicher technischer Feinheiten. Leider waren diesmal keine Hilfsmittel (Handtuch, Obi) wie vor drei Jahren mit im Spiel. Aber seine Anweisungen waren – auch Dank der erstklassigen Übersetzung durch Michael „Mukki“ Reinhard auch ohne Requisiten wieder von unschätzbarem Wert.



Torsten bei Gojushiho Dai

Ochi Sensei überraschte uns am Samstagmorgen mit einer Kata-Einheit, in der wir außer der Unsu alle Kata unserer Stilrichtung ausführten, der Schwerpunkt wurde nur geringfügig auf die Nijushiho gelegt, die eigentlich auf dem Trainingsplan stand. Ochi Sensei hatte die Trainingsgruppe – und ganz speziell den linken Oberschenkel – schon am ersten Trainingstag zum Schwitzen gebracht....Kenner wissen, dass hier nur die Gojushiho Dai trainiert worden sein kann ☺ Nachmittags ging es dann am ersten Tag direkt mit der Gojushiho Sho weiter, unterrichtet von Toribio Sensei. Er hatte einige interessante Partnerübungen für uns im Gepäck, die uns mächtig auf Touren brachten, da Toribio zahlreich wiederholen ließ. Jean-Pierre unterrichtete bei uns die letzte Einheit vor der Abfahrt und zwar mit Bassai Sho. Hier achtete er auf zahlreiche Ausführungsfeinheiten und ließ uns die Kata in verschiedenen Stärke-Graden wiederholen. Als wir sie am Ende „ura“ ausführen sollten, hatten wir eine gute Denksportaufgabe zu erledigen!

Ich bin mir sicher, dass es auch in den anderen Trainingsgruppen sehr lehrreich zugeht, auch wenn die Gruppe 1.+ 2. Dan sehr, sehr voll war. Vielleicht lässt sich hier noch etwas optimieren? Bei vielen Lehrgängen kann man inzwischen durch die Angabe der Graduierung bei der Vor-Anmeldung abschätzen, wie groß die einzelnen Gruppen etwa ausfallen werden. Eventuell auch eine Möglichkeit für das Kata Special?



Bassai Sho bei Jean-Pierre Fischer Sensei

Wie schon erwähnt war das Drumherum wieder erstklassig! Erst einmal locken das malerische Örtchen Tauberbischofsheim und die schöne Landschaft im Umland für Urlaubsflair. Und dann hatte Schlatt vom Catering über einen Karaoke-Abend bis hin zur Lehrgangsparty am Samstag wieder ein super Programm organisiert. Hinzu kam in diesem Jahr dann noch eine Besonderheit, die nicht nur den Ausrichter, sondern auch alle teilnehmenden Karateka beansprucht hatte: Schlatt hatte sich vorgenommen, mit dem „größten Karatetraining der Welt“ einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde vornehmen zu lassen. Hierzu sollten sich die Karateka am Samstagnachmittag auf einem freien Platz an der Tauber – zwischen den beiden Trainingshallen – versammeln. Die ordnungsgemäße Aufstellung in ordentlichen Reihen wurde vorab durch abgetrennte Trainingsfelder erleichtert und dann von Shihan Ochi persönlich fein getuned.

Das dauerte dann schon mal ne halbe Stunde, bis wir alle so ordentlich standen, dass man per Luftaufnahme die Anzahl der Teilnehmenden abzählen konnten. Dies war wichtig, da wir ja die Größe der Veranstaltung dokumentieren mussten und zu diesem Zweck wurden unter anderem Luftaufnahmen per Drohne angefertigt. Bei der anschließenden Trainingseinheit hatte Shihan Ochi sichtlich Spaß! Es war gar nicht so einfach, auf so engem Raum zu trainieren. Aber

dennoch reichte der Platz aus für einige Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, die Ochi Sensei lächelnd mixte und sich diebisch freute, wenn einige Trainierende in die falsche Richtung gingen.

Gut eine halbe Stunde schwitzten wir dann beim Training in der prallen Sonne, so dass der Kreislauf schon gut beansprucht war, als wir nach dem Weltrekordversuch dann in unsere Trainings sprinteten! Da bei uns Izumiya Sensei auf dem Plan stand, nahmen wir die Anstrengungen der zusätzlichen Einheit gerne in Kauf. Ob der Weltrekordversuch glücken wird? Soweit ich weiß, sind an einen Eintrag in das berühmte Buch der Rekorde strenge Anforderungen geknüpft. Wie auch immer es ausgehen mag – die Idee zu so einem Event war super und einfach irgendwie wieder „typisch Schlatt“ ☺



Das Trainer-Highlight dieses Jahres: Izumiya Sensei

KWF Mastercamp in Paris

Zu einem Karate-Lehrgang nach Paris? Das kann wohl nur ein Traum sein! Und das war es auch wieder für Torsten und für mich! Nachdem wir bereits 2011 einmal anlässlich eines Karate-Lehrgangs mit den Senseis Jean-Pierre Fischer und Jean-Michel Blanchard in die französische Hauptstadt gefahren waren und dort einen Mix aus Kultur, Cuisine und Karate erleben durften, war in diesem Jahr ein Karate-Seminar der KWF (Karatenomichi World Federation) unter der Leitung von Karate-Legende Sensei Yahara Mikio der Anlass.



Ein Blick über den Tellerrand, also – und doch nicht ganz neu für uns, da wir ja bereits zweimal am Lehrgang „Samurai Spirit“ teilgenommen hatten, einem Lehrgang, bei dem unser National Coach Thomas Schulze Sensei zusammen mit einem seiner Ausbilder, Malcolm Dorfman Sensei, das Training leitet. Malcolm Sensei ist KWF-Vize-Präsident und unterrichtet Karate in Johannesburg, Südafrika. Schon bei Malcolm Sensei konnten wir eine Idee davon erlangen, wie man trainieren muss, wenn man Karate nicht nur als Kampfkunst, als Sport oder als Lebensweg betreibt, sondern zur täglich notwendigen Selbstverteidigung!

Natürlich hat auch die JKA, hat auch der DJKB den Ippon-Gedanken im Vordergrund: Wir trainieren Karate so, dass wir einen Angreifer im besten Fall mit einer Technik ausschalten können. Aber die KWF scheint in meinen Augen diesen Hintergrund noch intensiver zu verfolgen. Nach meinem Kenntnisstand ist die Grundlage des KWF-Karate eine noch extremere Vorbereitung des Körpers auf den Kampf. Der Körper – und speziell die „inneren Muskeln“, wenn ich Sensei Yahara richtig verstanden habe – wird durch das Kihon-, Kata- und Kumite-Training so gestählt, dass die Techniken mit einer gnadenlosen Härte rüberkommen. Dies geschieht durch eine extreme Körperanspannung und –verdrehung, die Yahara Sensei „Compression“ nannte. Diese wurde in Paris auf drei Arten geübt:

1. „Compression by hip rotation“: Beim Hikite wird die Hüfte noch um einiges weiter nach hinten abgedreht, als es bei uns üblich ist.
2. „Joint Compression“ = Hierbei wird – z. B. bei Blocktechniken – der vordere Fuß ein Stück weit rangezogen und der Körper auf der Stelle in allen Gelenken bis zum Maximum komprimiert, so dass eine extreme Vorspannung entsteht, die bei der Auflösung ein Höchstmaß an Kraft freisetzt.
3. „Compression by body rotation“ – ein Ausnutzen der Zentrifugalkraft durch schnelles und starkes Verdrehen des Körpers.

Wenn die JKA in den letzten Jahren immer mehr Wert auf Schnelligkeit zu legen scheint, so liegt der Schwerpunkt des KWF eher auf Kraft, würde ich sagen.



Torsten und ich mit Yahara Sensei

Ich hatte während des Lehrgangs zuweilen das Gefühl, dass der Meister viel erklärte und erzählte. Für viele Erklärungen war ich wohl dankbar, hätte mir zuweilen aber mehr Ausführung gewünscht. Gleichwohl müssen wir uns aber dennoch in den Phasen der Aktivität sehr angestrengt haben, denn die Muskeln waren auf der Heimfahrt ordentlich müde! Ich bin auch sicher, dass dieser extreme Körpereinsatz sehr kräftezehrend ist. Aber ohne Fleiß kein Preis – und nur wer die Muskeln trainiert und den Körper schult, kann ihn auch effektiv einsetzen.

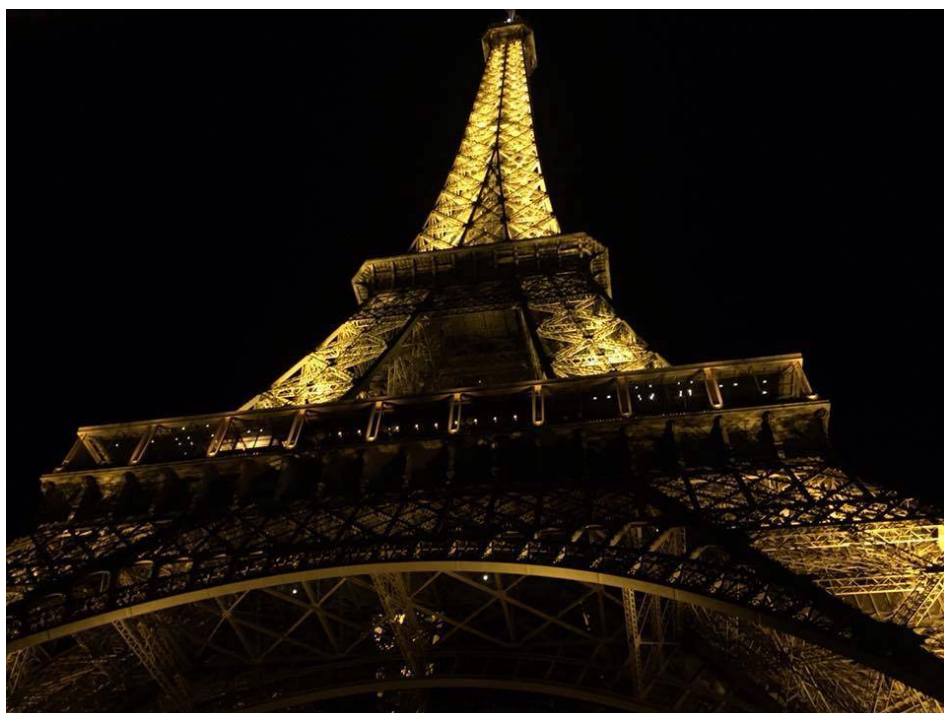


Torsten und ich mit Otsuka Sensei, dem Assistenten Yahara Senseis

Im Vorfeld war ich sehr gespannt auf den Lehrgang, der immerhin als „Mastercamp“ ausgeschrieben war und auf dem dann tatsächlich fast ausschließlich Dan-Träger trainierten. Wie würde es sein, als Gast unter Karateka zu trainieren, die sich in den Besonderheiten des KWF viel besser auskennen. Die Antwort lautet: Es war ganz normal! Es war Budo-Karate, ganz normales Karate-Training mit einem neuen Übungsansatz! Und die Leute um uns herum schienen – obgleich sie KWF-Mitglieder waren – auch nicht viel geübter in den extremen Bewegungsabläufen, als wir es waren! Karate ist eben auf der ganzen Welt ein lebenslanges Lernen und ich kann jedem Karateka nur Mut machen, jede Gelegenheit zu nutzen, um auch einmal – z. B. im Urlaub oder wenn man dienstlich unterwegs ist – in anderen Dojos um ein Gasttraining zu bitten.

Yahara Sensei spricht erstaunlich gut Englisch und machte einen sympathischen und zuweilen auch humorvollen Eindruck. Gleichwohl war sein Training fordernd und er korrigierte akribisch auch die kleinsten Fehler.

Nach dem ersten Trainingstag wartete zunächst die hoteleigene Sauna auf uns und sorgte dafür, dass wir keinen Muskelkater bekamen. Anschließend hatte Torsten für uns einen Tisch in einem Restaurant reserviert, im „Le Train Bleu“, dem ehemaligen Wartesaal des Gare de Lyon: ganz auf Jugendstil getrimmt und mit einer exzellenten Auswahl an Speisen und Getränken. Bei diesem Festmahl verging die Zeit wie im Flug und nachdem wir in unseren Gesprächen den ersten Lehrgangstag hatten Revue passieren und künftige Fuji-San-Events geplant hatten, ging es noch auf eine nächtliche Stippvisite zum Eiffelturm!



Ogleich es dann doch halb zwei war, bis wir wieder am Hotel waren, ging es am nächsten Morgen frisch und voller Erwartung wieder zur Trainingshalle. Am zweiten Tag standen Kata und Kata-Anwendung auf dem Programm. Wir übten Jion und Kanku Dai unter Berücksichtigung der KWF-Besonderheiten und genossen in der Mittagspause noch einen kleinen Snack in einem der nahen Bistros. Am Nachmittag wurde dann die Anwendung der Kata erklärt und geübt. Wie es oft so ist, gab es die ein- oder andere überzeugende Anwendungsoption, andere waren nicht so leicht nachvollziehbar. Besonders spannend fand ich Sensei Yaharas Erklärung zu verschiedenen Kata-Anwendungen in Bezug auf die Befreiung aus einer Handgelenksumklammerung: Je nachdem, wie die Hand bzw. der Arm gegriffen werden (von vorne, von oben, von der Seite), können Techniken aus der Heian Shodan, Heian Sandan oder Kanku Dai genutzt werden. Interessant auch der Ansatz zum Unterschied des Kakiwake Uke im Kokotsu Dachi (Hände werden nach Lösen des Überkreuzens eher etwas an den Körper heran gezogen) zur selben Technik im Zenkutsu Dachi (Hände werden nach vorne gedrückt).

Einen ganz herzlichen Dank an die Ausrichter des Lehrgangs und an die Übersetzer, die uns das Wissen des Meisters näher gebracht haben sowie an den Assistenten Sensei Yaharas, Otsuka Masamichi Sensei! Für mich war es ein sehr interessanter Lehrgang und ich freue mich schon darauf, diese Themen beim Samurai-Spirit Mitte Juni weiter zu vertiefen.

PORTRÄT SENSEI YAHARA



Mikio Yahara Chief-Instructor KWF, 8. Dan

Am 14. und 15. Mai diesen Jahres hatten Andrea und ich die Gelegenheit bei einer weiteren Karate-Legende zu trainieren. Mikio Yahara Sensei war nach Paris gekommen, um dort ein Mastercamp seines Verbands KWF (Karatenomichi World Federation) abzuhalten. Aus diesem Anlass möchte ich hier diesen außergewöhnlichen Karateka in einem kurzen Porträt vorstellen.

Mikio Yahara – in den späten siebziger und frühen achtziger Jahren ein Name wie Donnerhall auf den Tatamis in Japan und der restlichen Welt. Als Wettkämpfer gefürchtet, als Instructor hochgeschätzt. Ein Karateka der Sonderklasse sowohl im Kumite, als auch in der Kata. Er gilt als „der japanische Meister, der nie eine Meisterschaft gewann“. Im Kumite wurde er oft disqualifiziert oder für die Benutzung unerlaubter Techniken bestraft. Sein unbändiger Wille den Kampf zu gewinnen ließ sich häufig nicht mit den sportlichen Regeln des Wettkampfs in Einklang bringen. Heute haben wir das Glück, einige seiner legendären Kämpfe auf Youtube ansehen zu können. Regelrechte „Schlachten“ lieferte er sich mit anderen Größen wie Kagawa oder Mori oder auch während eines Weltmeisterschaftsfinals gegen den deutschen Nationalkämpfer Wolf-Dieter Wichmann.

Sensationell auch die Vorführungen „seiner Kata“

Unsu. Seine außergewöhnliche Athletik ermöglichten es ihm diese Kata und insbesondere den darin enthaltenen Sprung, zu einem wahren Erlebnis für die Zuschauer zu machen.



Mikio Yahara (rechts) in Action

Sehr sehenswert auch seine Demonstrationen (Japanisch Enbu) im Rahmen der All Japan Championships. Sprünge über Stühle, die nach ihm geworfen wurden, blitzschnelle Fußtechniken und der Eindruck tatsächlich tödlicher Techniken kennzeichnen diese Vorführungen.

PORTRÄT SENSEI YAHARA

Mikio Yahara wurde am 04. April 1947 in der Präfektur Ehime geboren. Den ersten Karate-Unterricht erhielt er von seinem älteren Bruder. Obwohl bei ihm ein schwerer Herzfehler diagnostiziert wurde, begann er an der High-School mit dem Judo-Training. Das war ihm aber nicht genug und so trat er auch einem örtlichen Karate-Dojo bei. Zu dieser Zeit lief im japanischen Fernsehen eine Serie namens Karate no Fuunji (The Karate guy), in der die Hauptrolle und die meisten Nebenrollen von JKA-Instruktoren gespielt wurden. Deren Fähigkeiten beeindruckten ihn so sehr, dass er auch unbedingt JKA-Instructor werden wollte. Er träumte von nun an davon, im JKA Honbu Dojo zu trainieren und dort Instructor zu werden.

Als er an die Kokushikan Universität nach Tokyo wechselte, trainierte er zunächst im Universitätsdojo. Sehr bald jedoch fanden sich dort keine (ebenbürtigen) Partner mehr. Der junge Yahara war schon so stark, dass selbst seine Sempai, also seine älteren oder erfahreneren Kollegen, lieber das Dojo verließen, als mit ihm zu trainieren. Parallel zu seinem Universitätstraining besuchte Yahara Sensei das JKA Honbu Dojo, um dort zu trainieren.



Yahara Sensei in typischer Pose

Auch wenn er während seines Studiums im Dojo seiner Universität trainierte, erhielt er jedoch seine eigentliche Ausbildung im Honbu Dojo der JKA. Nach Abschluss seines Studiums wechselte er dann in Headquarter der JKA, um dort der berühmten Instructor-Class beizutreten. Als er begann unterrichtet zu werden, unterrichteten dort noch die Senseis Nakayama, Kanazawa und Ochi.

Das Training in der Instructor-Class war mit seinem bisherigen Karatetraining nicht zu vergleichen. Die vielen hochklassigen Karateka trainierten auf einem Niveau, was er bis dato nicht gekannt hatte. Tagtäglich musste er darum bangen nicht verletzt oder hart getroffen zu werden. Jedes Mal bevor er das Dojo betrat, musste er sich regelrecht selbst Mut zusprechen.

In die Zeit als Instructor im JKA Headquarter fällt auch seine Wettkampfkariere. Zahlreiche Finalteilnahmen und Podestplatzierungen bei All Japan Championships und bei Weltmeisterschaften stehen auf seiner Erfolgsliste.

Als nach dem Tode Nakayama Senseis Streitigkeiten innerhalb der JKA zu einer Abspaltung führten, schloss Yahara Sensei sich der Fraktion um den ehemaligen technischen Direktor Asai an.

Im Jahre 2000 gründete Mikio Yahara dann seine Organisation, die Karatenomichi World Federation. Ziel der KWF ist es, Bujitsu Karate zu lehren und zu verbreiten. Der Grundsatz Ikken hissatsu mit einer Technik töten zu können, steht im Fokus der KWF. Durch seine Tätigkeit im Sicherheitsdienst, u.a. als Bodyguard, weiß er um die Bedeutung starker und entscheidender Techniken. Jede Technik muss so ausgeführt werden, dass sie einen Kampf beenden kann, nicht dass sie einen Punkt erzielt. Im Zentrum seiner Lehre stehen dabei Methoden, möglichst maximale Kraft und Schnelligkeit in die Techniken zu bringen. Diese sind extremer Hüfteinsatz, Gelenkkompression und Körperrotation. Grundprinzip bei allen drei Methoden ist es, durch eine maximale Vorspannung die Techniken mit explosiver Freisetzung von Energie auszuführen und besonders wirkungsvoll zu machen.

(Über)Leben ist kein Zufall!

Im April und Mai 2016 veranstalteten wir erstmals ein Seminar mit dem Titel „(Über)Leben ist kein Zufall – Sicherheit und Lebensführung nach den Regeln des japanischen Samurai Miyamoto Musashi“. Insgesamt nahmen an zwei verschiedenen Trainingsterminen 14 Personen teil, darunter auch zwei Mädchen, die von Elternteilen begleitet wurden.



Theorie mit Torsten – Hintergründe zum Leben Musashis

Seminare zum Thema Eigensicherung haben wir bereits vielfach durchgeführt. Dieses Seminarkonzept sollte nun weit vorher ansetzen – bei einer grundsätzlichen Lebenseinstellung und einer Schärfung des eigenen Gefahrenradars. Leit-Thema des Seminars waren die Regeln des Samurai Miyamoto Musashi, der in seinem Buch der fünf Ringe, „Gorin no Sho“ Grundsätzliches und Elementares zum Thema Lebensführung und Sicherheit schrieb. Torsten führte gewohnt kompetent und anschaulich durch diesen Themenkomplex.

Ergänzt wurden die Inhalte durch Elemente aus der Psychologie der Eigensicherung – einem Buch des Polizei-Coaches Dr. Uwe Füllgrabe, welches ich im Vorfeld des Seminars studiert hatte. In diesem Buch nimmt der Autor ebenfalls häufig Bezug auf Musashis Lehre und generell auf Kampfkünste. Auf diese spannende Kombination war ich bei der Nachbearbeitung der Schulungsunterlagen aus unserer Fortbildung zu Fachpädagogen für Konfliktkommunikation gestoßen und mir war sofort klar, dass dies eine perfekte Grundlage für ein umfassendes Seminar zum Thema Sicherheit ist!



Natürlich kam auch die klassische Selbstverteidigung nicht zu kurz und so übten wir mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern intensiv verschiedene Techniken zur Befreiung aus unterschiedlichen Fixierungen, Umklammerungen, Griffen.

Zudem wurde die Schlagkraft geschult, indem wir in ansteigender Intensität Pratzen- und Schlagkissen-Training absolvierten. Für die ein- oder andere Teilnehmerin war es eine neue Erkenntnis, einmal mit voller Wucht gegen einen Gegenstand zu schlagen.



Das Seminar wurde ganz im Sinne des Fuji-San-Sicherheitskonzepts aufgezogen und behandelte die verschiedenen Stufen der Eigensicherung:

- gelassene Wachsamkeit
- Kommunikation und Deeskalation
- Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung

Viel Raum nahm vor allem das Thema Survivability ein – die Fähigkeit, zu überleben. Füllgrabe untersuchte bei den Recherchen für sein Buch die Frage, warum relativ viele Polizisten in Ausübung ihres Dienstes ums Leben kommen – und vor allem auch, welche Eigenschaften diejenigen an den Tag legten, die vergleichbare Situationen unbeschadet überstanden. Hier war unter anderem die Tit-for-Tat-Strategie ausschlaggebend. Dies ist eine Art der Kommunikation, die es ermöglicht, Konflikte zu deeskalieren, ohne dabei schwach zu wirken. Die Gruppe bekam einige Fallbeispiele, anhand derer sie überlegen sollte, wie die Beteiligten am besten aus der kritischen Situation heraus kommen konnten. Es war sehr spannend, zu sehen, wie die Teilnehmenden mit den Situationen umgingen!

Neben diesen strategischen Sicherheitsaspekten gab es im Praxisteil Atemübungen und Torsten begeisterte wie gewohnt durch seine Demonstration und Vermittlung verschiedener Ki-Übungen. In der praktischen Selbstverteidigung gingen wir uns vor allem im zweiten Teil an den Kragen! Mit viel Herzblut und Körpereinsatz wurden verschiedene Befreiungstechniken ausprobiert!

Literaturempfehlungen



Der Meister der Schwertkunst hinterließ uns eine Anleitung für strategisches Handeln zu unserer Sicherheit: Entscheidend für Sicherheit und auch Erfolg ist nicht allein die Technik, sondern vor allem auch die innere Haltung – geprägt durch Entspannung, Offenheit und Klugheit des Herzens.



Eiji Yoshikawa begleitet in seinem Roman *Musashi* den Lebensweg eines Samurai von dessen erster Teilnahme als grobschlächtiger Bauertölpel an einer verlorenen Schlacht bis zum triumphalen Sieg über seinen größten Rivalen unter den Schwertkämpfern. Zwischen diesen beiden Ereignissen liegt für Musashi ein langer Weg des Schwertes, der geprägt ist von einsamen Tagen der Askese, Selbstdisziplin und körperlicher Züchtigung sowie unstillbarem Hunger nach Wissen und der Suche nach der Erleuchtung.

Prüfungen

Prüfungen

Beim Lehrgang mit Shihan Ochi am 30.04.2016:

Zum 8. Kyu:	Zum 7. Kyu	Zum 6. Kyu
Julian Michaelis Nina Michaelis	Alesia Maschke Luise Tenbosch	Louis Focke
zum 5. Kyu:		
Sarah Potthoff		
Zum 1. Dan:		
Alexander Schmidt		







Das Ego stirbt auf dem Kissen

Meditation im Jugendkloster Bottrop Kirchhellen (Text: Andrea, Fotos: Matthias)

Am Donnerstag, den 26.05.2016 (Fronleichnam) veranstalteten wir wieder eine Zen-Meditation im Jugendkloster Bottrop Kirchhellen. Neben Ines, Matthes und mir fuhren weitere 7 Fujis & friends mit nach Bottrop, um dort fünf Stunden lang zu sitzen und zu schweigen; „zu sitzen“ deshalb, weil die Meditation überwiegend sitzend – z. B. auf einem Kissen, auf einem Meditationsbänkchen oder auch auf einem Stuhl – abgehalten wird. Aber es gibt auch Meditation im Schreiten, Kinhin genannt oder auch im Liegen.



Wir wurden durch unsere liebenswerte und geduldige Zen-Lehrerin Katharina Gaßmann durch alle drei Meditationsformen geführt, wobei wir erstmals das Kinhin auch im schönen Klostergarten praktizierten. Die Meditation erfolgt meist schweigend und in einer bestimmten Position verharrend. Herumrutschen auf dem Bänkchen oder Stuhl sollte vermieden werden, auch wenn die gewählte Position nach einer Weile unbequem erscheint. „Wenn es irgendwo zwickt oder der Körper sich sonst wie meldet, dann ist das vermutlich nur Euer Ego, das um

Aufmerksamkeit bettelt“, so Katharina bei einer Meditations-Einführung in den vergangenen Jahren. Wir sollten also versuchen, in den Phasen der stillen Meditation, eventuelle „Störsignale“ des Körpers oder der Außenwelt zu ignorieren bzw. sie wahrzunehmen, ihnen aber keine Bedeutung zuzumessen. Um zu seinem inneren Ich zu gelangen, so Katharina, müsse man lernen, das Ego auszublenden. Was wie ein Widerspruch scheint, hat bei genauerer Betrachtung seine Berechtigung: Wir sollen üben, Gedanken wie „ich will“, „ich muss“ oder „ich möchte“ außer Acht zu lassen und uns für die Dauer der Meditation nur auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Gedanken, die uns dabei in den Kopf kommen, sollen wir ziehen lassen, vielleicht kurz betrachten, aber nicht weiter verfolgen. „Es ist wie im Kino: Stellt Euch vor, die Gedanken tauchten auf der Leinwand auf. Ihr könnt sie ansehen, aber ihr seid keine Schauspieler in dem Film, ihr spielt nicht mit.“ Auf diese Weise und durch andere Gleichnisse und Metaphern wurden wir regelmäßig erinnert, uns wirklich nur auf diese beiden Momente im Hier und Jetzt zu konzentrieren: Einatmen. Ausatmen.

Sorgen, Ängste, Bedürfnisse – all dies könnten wir schließlich mit ausreichender Übung hinter uns lassen, denn: „Das Ego stirbt auf dem Kissen.“



„Wo bist Du mit Deinen Gedanken?“, rief Katharina gelegentlich in den Raum hinein. Und wie schön war es für mich an diesem Tag, dass ich durch diese Erinnerung tatsächlich nicht aus irgendwelchen Gedankengängen gerissen wurde! Tatsächlich war es mir diesmal gelungen, mein Sein auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. „Wir sind im Alltag viel zu hektisch und meinen, immer alles auf einmal machen zu müssen. Das sorgt für innere Unruhe. Versucht einmal, auch im Alltag eins nach dem anderen zu tun. Man kann im Grunde nicht mehrere Sachen gleichzeitig machen – das ist genauso wie beim Ein- und Ausatmen. Auch hier geht immer nur eines von beidem zur selben Zeit!



Ich lernte Katharina im Jahr 2008 auf einer Zugfahrt nach München kennen. Wir kamen ins Gespräch und waren uns sofort sympathisch! Wir tauschten Kontaktdaten aus und vereinbarten seit diesem Tag zweimal jährlich Meditationstermine mit Karateka und Freunden in Bottrop. All die Jahre hatte ich die Meditation als Aufgabe empfunden, als Disziplinierung für mich und meinen umtriebigen Geist. Anders als die meisten Teilnehmenden konnte ich bei den Abschluss-Gesprächsrunden nicht von „tiefer Stille“ berichten, die mich umfasst hatte oder von einem „unglaublich schönen Gefühl“. Ich war meist einfach nur frustriert, weil es mir nie gelungen war, hier zu „funktionieren“. Beim vorletzten Termin im November 2015 hatte ich dann endlich einen Weg eingeschlagen, der mir ein bisschen so etwas wie inneren Frieden gab – ich war nicht mehr so ärgerlich auf mich selbst, sondern schaffte es, über mich zu lächeln, weil ich meine Gedanken, mein Ego offenbar immer noch nicht im Griff hatte. Und an Christi Himmelfahrt war es dann tatsächlich so weit: Bei den letzten beiden Sitzungen vor der Heimfahrt spürte ich das Zwicken im Rücken, das Drängen meines „Ego“ nach einer bequemeren Körperhaltung, Das Flüstern der inneren Stimme: „Komm, las gut sein, jetzt, mach’s Dir bequem, lass die Gedanken fliegen!“ Da lächelte mein Ich, streichelte das Ego kurz und schickte es wieder in seine Ecke. Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Ich war fast enttäuscht, als die Meditation beendet war und freute mich unglaublich über das belebende und befreiende Gefühl, das mich noch den Rest des Tages begleitete.

Die nächste Meditation ist für November geplant. Wer gerne noch dabei sein möchte, ist herzlich eingeladen.

Kata-Spezial mit Münster-Note



Weltrekord-Versuch: 1500 Karateka beim Training unter freiem Himmel.

Foto: Karateschule Fuji San Münster

Karate ■ Jüngst fand unter Beteiligung von Andrea Häusler, Torsten Uhlemann, Sarah Pott-hoff, Stephan Schmid und Klaus Schowe von der Karateschule Fuji San Münster in Tauber-bischofsheim die Groß-veranstaltung Kata-Spe-zial statt. Höhepunkt der

viertägigen Zusammen-kunft war der erfolgrei-che Versuch, einen neu-en Trainingsweltrekord aufzustellen, der einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde fand: Alle knapp 1500 Teilneh-mer absolvierten eine Einheit gemeinsam unter freiem Himmel.

WN, 13.05.2016

(Für den Eintrag ins Guinness-Buch müssen wir allerdings noch die Daumen drücken 😊)

Termine

Wann?	Was?	Wo?
18. – 19.06.2015	Samurai Spirit	Siegen
25.06.2016	Nakayama Cup	Krefeld
02.07. – 06.07.2016	Czech Gasshuku	Kadan / Tschechien
23. – 24.06.2016	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
31.08.2016	Training mit Andreas Klein	Fuji San
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