



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 12 (Oktober 2016)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel	Seite 4
Fortschritt – Qualifizierung - Graduierung	Seite 8
Samurai Spirit	Seite 10
Czech Gasshuku	Seite 12
Budo Karate – Quality Prooved! Lehrgang mit André Bertel	Seite 16
Gasshuku in Konstanz	Seite 22
Fuji San Action Team auf dem Kreuzviertelfest	Seite 28
Prüfungen	Seite 32
Erfolge – Nakayama Cup in Krefeld	Seite 23
Presse	Seite 37
Termine	Seite 38

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,

der Sommer war voller Aktivitäten! Unsere Karate-Kids gaben mächtig Gas beim Nakayama Cup und vier von ihnen (Justus, Kai, Juliane und Louis) wurden wegen ihrer guten Leistungen beim Wettkampf in das Landeskadertraining eingeladen! Einen ganz herzlichen Glückwunsch für diese Erfolge und weiter so! Mehr über den Wettkampf gibt's ab Seite 33.

Auch alle anderen Karate-Kids haben sich richtig gut gemacht! So haben wir im Sommer ein Video erstellen lassen, welches das tägliche Training bei uns in der Karateschule zeigt. Alle Kinder, die mit auf die Aufnahmen wollten, mussten eine Einverständniserklärung ihrer Eltern beibringen – und es wollten tatsächlich fast alle Kinder mitmachen! So ist ein wundervoller Clip entstanden, der auf unserer Homepage zu finden ist.

Erstmals wurden wir in diesem Jahr eingeladen, unsere Karateschule mit einer kleinen Delegation auf dem Kreuzviertelfest zu präsentieren. Unsere kleine Leistungsgruppe „Königstiger“ hatte sich intensiv auf diesen großen Tag vorbereitet – und weder das heiße Wetter, noch das drohende Gewitter konnten sie davon abhalten, eine fulminante Karate-Show hinzulegen! Eindrücke hiervon findet Ihr ab Seite 28.

Zwei der Karate-Kids – nämlich Justus und Severin – begleiteten Torsten und mich sowie einige andere erwachsene Karateka im Juni nach Siegen und lernten dort den Samurai Spirit kennen: Wir trainierten intensives Budo-Karate unter der Leitung der Senseis Malcolm Dorfman, Thomas Schulze und Lars Niehaus (Eindrücke ab Seite 10).

Torsten, Alex, Sarah und ich fuhren zudem Anfang Juli nach Tschechien und ließen uns dort von den Top-Instructoren Naka und Okuma aus Japan inspirieren (mehr dazu ab Seite 12). Alex begleitete Torsten und mich dann noch nach Ahrensburg, wo wir unter der Leitung von André Bertel Sensei qualitätsgeprüftes Budo-Karate erleben durften (Bericht ab Seite 16).

Anfang August ging es für Torsten und mich dann noch zum Gasshuku nach Konstanz, wo wir nicht nur auf zahlreiche andere Münsteraner Karateka trafen, sondern auch noch auf Trainierende aus ganz Deutschland und den Nachbarländern. Das Gasshuku war wirklich auch wieder besonders schön, da Konstanz einfach ein traumhafter Ort dafür ist! Lasst Euch begeistern ab Seite 22!

Die nächsten Wochen werden wieder sehr trainingsintensiv und Ihr könnt Euch schon einmal auf eine Art Jahresendspurt einstellen. Wir hoffen, Euch möglichst häufig und vor allem auch regelmäßig im Training zu sehen – und das gilt vor allem für all jene Karateka, die Ende des Jahres ihre nächste Prüfung ablegen wollen. Lest hierzu Torstens Auffassung im Artikel Fortschritt – Qualifizierung – Graduierung ab Seite 8.

Oss, Andrea

TECHNIKFIBEL von Torsten

Tachiwaza – Natürliche Stellungen

Nach dem wir in den bisherigen Ausgaben der Technikfibel insbesondere die Kampfstellungen vorgestellt haben, werde ich in dieser Ausgabe die Reihe TACHIWAZA mit den natürlichen Stellungen abschließen.

Die sogenannten natürlichen Stellungen zeichnen sich durch eine entspannte Grundhaltung aus. Tagtäglich nehmen wir diese oder Abwandlungen unbewusst ein. Sei es im Gespräch, wenn wir warten, wenn wir jemanden begrüßen, wenn wir uns auf etwas vorbereiten, wenn wir einen stabilen, sicheren Stand suchen.

Heisoku Dachi

Heisoku Dachi ist eine Stellung mit geschlossenen Füßen. Die Beine stehen gerade und entspannt. Die Knie sind leicht gebeugt, die Hüfte aufrecht und der Körperschwerpunkt abgesenkt. Die Belastung ist gleichmäßig auf die gesamte Fußsohle verteilt.

Die Stellung Heisoku Dachi nehmen wir im Shotokan Karate häufig zu Beginn von Kata ein. Sie ist Bestandteil der Kata-Joi-Position der JKA-Kata Tekki Shodan, Bassai Dai, Bassai Sho, Jion, Jitte, Enpi, Chinte, Unsu. Zudem finden wir Heisoku Dachi im Verlauf zahlreicher Kata wie Heian Sandan, Heian Godan, Bassai Dai und Sho, Jion, Nijushiho, Chinte und Unsu.

Wir verwenden Heisoku Dachi ebenfalls häufig im Sonoba Kihon zur Ausführung von Fußtechniken z. B. Mae Geri.



Heisoku Dachi,
Frontalansicht (li.) und Fußstellung (re.)

Musubi Dachi



Musubi Dachi,
Frontalansicht (li.) und Fußstellung (re.)

Die Stellung Musubi Dachi unterscheidet sich vom Heisoku Dachi darin, dass die Fußspitzen jeweils um ca. 45° nach außen gedreht werden. Beine, Knie und Hüfte sind ebenfalls entspannt wie auch im Heisoku Dachi.

Musubi Dachi ist eine formelle Stellung, die vor allem beim Gruß „Rei“ eingenommen wird. Völlig egal, ob wir uns beim Betreten oder Verlassen des Dojos verbeugen, beim Line-up vor oder nach dem Seiza, vor dem Partner beim Partnertraining, zu Beginn und nach Beendigung einer Kata, vor dem Betreten oder nach dem Verlassen der Kampffläche im Wettkampf, wir tun dies stets im Musubi Dachi. Die formell korrekte und bewusste Ausführung des Musubi Dachi gehört zum Ritual des „Rei“, also der Respektsbezeugung, ebenso dazu, wie die Verbeugung. Gerade weil „Rei“ nicht einfach nur ein Gruß ist, sondern vielmehr den Respekt vor dem Karate-Do, der Tradition, dem Gegenüber, den Kampfrichtern, dem Trainer, etc., sollte die korrekte Form stets gewahrt werden. Wir sollten stets bedenken, dass eine schlampig-nachlässige Ausführung von mangelndem Respekt zeugt und unserem Gegenüber eine geringe Wertschätzung signalisiert. Also, bitte nehmt Euch immer die nötige Zeit, um den Gruß in allem Aspekten korrekt auszuführen: Musubi Dachi einnehmen, Hände an die Seite der Oberschenkel legen und den Oberkörper ruhig und bedächtig ca. 30° nach vorne neigen, kurz inne halten und dann ebenso bedächtig wieder aufrichten.

Im internationalen JKA-Standard werden heutzutage

TECHNIKFIBEL von Torsten

tage die auszuführenden Kata im Musubi Dachi angesagt, bevor die jeweilige Kata-Joi-Position eingenommen wird.

Uchi Hachiji Dachi

Um die Stellung Uchi Hachiji Dachi einzunehmen, bewegen wir aus der Stellung Musubi Dachi, die Fersen nach außen bis sie schließlich ca. 45° nach hinten zeigen. Den Namen hat die Stellung von der Fußposition. Welche dem japanischen Schriftzeichen für „8“ – hachi gleicht.



Das Kanji für HACHI - 8

Uchi Hachiji Dachi heißt so viel wie „innerer“ Hachiji Dachi und steht für die nach innen gerichteten Fußspitzen und die nach innen gerichtete Spannung der Oberschenkel und Knie.

Im Shotokan Karate ist diese Stellung weder im Kihon, noch in Kata oder Kumite explizit Bestandteil der Ausbildung.



Uchi Hachiji Dachi,
Frontalansicht (li.) und Fußstellung (re.)

Heiko Dachi

Die Parallelstellung Heiko Dachi wird im Unterschied zum Uchi Hachiji Dachi im Shotokan Karate sehr häufig eingenommen und auch gelehrt. Normalerweise nehmen wir die Stellung Heiko Dachi nach dem Kommando „Shizentai“ ein, obwohl Shizentai wörtlich übersetzt lediglich „natürliche Körperhaltung“ bedeutet, also nicht ausdrücklich

mit der Stellung Heiko Dachi verbunden ist.

In der Parallelstellung Heiko Dachi stehen die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen weisen nach vorne und die Fußaußenkanten sind parallel. Die Knie werden leicht gebeugt, die Hüfte ist aufgerichtet und der Körperschwerpunkt abgesenkt. Der gesamte Körper ist entspannt, aber jederzeit bereit zu agieren oder zu reagieren.



Heiko Dachi,
Frontalansicht (li.) und Fußstellung (re.)

Heiko Dachi ist eine sehr entspannte und bequeme Stellung. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Fußsohlen beider Füße sind vollflächig belastet. Die Gelenke befinden sich alle in einer natürlichen Position, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Die ganze Körperrückseite bildet vom Scheitel bis zu den Fersen eine Linie. Dadurch wird unser Gewicht zentriert und ruht entspannt in unserer Körpermitte. Heiko Dachi ist aufgrund der natürlichen Gelenkstellungen und der gleichmäßigen Gewichtsverteilung nicht nur eine bequeme, sondern auch ein äußerst „gesunde“ Stellung für den Körper.

Im Sonoba Kihon ist Heiko Dachi die bevorzugte Stellung für Armtechniken, wie z.B. Choku Tsuki. In allen Formen des Kihon Kumite bildet Heiko Dachi die Ausgangsposition für den Verteidiger.

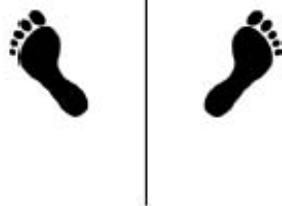
Auch in diversen Kata kommt Heiko Dachi vor. So zum Beispiel in Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jitte, Gankaku, Gojushiho Dai und Sho. Wobei in einigen Fällen Heiko Dachi quasi nur eine Art „Durchgangsstellung“ zur Einnahme von Hachiji Dachi darstellt.

TECHNIKFIBEL von Torsten

Hachiji Dachi

Die Stellung Hachiji Dachi leitet ihren Namen vom japanischen Schriftzeichen für 8 ab (siehe oben unter Uchi Hachiji Dachi). Die Füße stehen etwa hüftbreit und die Fußspitzen weisen leicht nach außen. Gelegentlich wird Hachiji Dachi auch als Soto Hachiji Dachi, also äußerer Hachiji Dachi bezeichnet.

Um einen stabilen und sicheren Hachiji Dachi einzunehmen, zieht man aus der Position Heiko Dachi die Fersen beider Füße ein kleines Stück nach innen. Dadurch wird der Gesäßmuskel angespannt und die Oberschenkel ebenfalls leicht nach außen gedreht. Setzte man aus Heiko Dachi die Fußspitzen nach außen, würde man einen deutlich instabileren und unsichereren Stand erreichen. Naka Sensei lehrt seit einiger Zeit, dass in Hachiji Dachi ausgeführte Choku Tsuki viel stärker und unnachgiebiger sind, als solche, die in Heiko Dachi ausgeführt werden. In der JKA wird Hachiji Dachi zu Beginn und am Ende vieler Kata als Joi-Position eingenommen.



Hachiji Dachi,
Frontalansicht (li.) und Fußstellung (re.)

Renoji Dachi und Teiji Dachi

Ebenfalls zu den natürlichen Stellungen gehören Renoji Dachi und Teiji Dachi. Beide Stellungen sind ebenfalls wie Hachiji Dachi nach Schriftzeichen benannt. Ins Deutsche übertragen heißt Renoji Dachi L-Stellung, Teiji Dachi T-Stellung. In beiden



Renoji Dachi,
Frontalansicht (li.) und Seitenansicht (re.)

Renoji Dachi kommt in einigen Kata des Shotokan zum Einsatz. Schon in der Kata Heian Shodan begegnet uns die Stellung das erste Mal. Auch in den Kata Heian Godan, Kanku Dai und Kanku Sho finden wir Renoji Dachi. Teiji Dachi hingegen wird im Shotokan Karate nicht explizit trainiert oder gelehrt.



Teiji Dachi,
Frontalansicht (li.) und Seitenansicht (re.)



Fußpositionen Renoji Dachi (li.) und Teiji Dachi (re.)

TECHNIKFIBEL von Torsten

Stellungen stehen die Füße im 90°Winkel zueinander. Während im Renoji Dachi die Fersen auf einer Linie stehen, wird im Teiji Dachi der vordere Fuß mittig zum hinteren platziert. Beide Stellungen sind ebenfalls entspannt, mit leicht gebeugten Knien. Im Unterschied zu den bisher vorgestellten natürlichen Stellungen, wird jedoch sowohl im Renoji Dachi, als auch im Teiji Dachi, das Gewicht mehr auf ein Bein verlagert.

Nutzen der natürlichen Stellungen

Bei den natürlichen Stellungen handelt es sich um Stellungen, die im Karate in der Regel nicht so explizit trainiert werden, wie die Kampfstellungen. Die Natürlichkeit der Stellungen beruht darauf, dass wir jede dieser Stellungen oder kleine Abwandlungen davon, tagtäglich unbewusst einnehmen. Dabei ist egal, ob wir mit Freunden zusammen stehen und uns unterhalten, im Supermarkt an der Kasse stehen, auf den Bus warten oder ähnliches. Die meiste Zeit stehen wir mehr oder weniger unbewusst in einer der natürlichen Stellungen.

Wenn wir uns nun angewöhnen, diese Stellungen auch bewusst einzunehmen, können wir auch in alltäglichen Situationen bewusst entspannen, unsere Energie sammeln und Stress abbauen. Bei unbewusstem Stehen müssen wir immer mal wieder unser Gewicht verlagern, um einen Ausgleich der Körperseiten herbeizuführen. Auch dies geschieht zumeist unbewusst. Gehen wir dazu über (zumindest gelegentlich) natürliche Stellungen oder entspanntes Stehen bewusst einzunehmen und wahrzunehmen, helfen wir unserem Körper schon allein dadurch, Fehlbelastungen auszugleichen und körperlichen Stress zu minimieren. In Verbindung mit einer tiefen Bauchatmung kann das unser Wohlbefinden steigern.

Ganz nach dem Leitsatz des Zen immer ganz im Hier und Jetzt zu sein, empfehle ich Euch allen, das bewusste Stehen auszuprobieren. Nehmt Euren Körper in jeder Situation wahr und hört auf ihn! Tut etwas für Eure Gesundheit: steht und atmet! Aber richtig!



Natürlich funktioniert das Ganze auch im Seiza. Entspannt sitzen und in den Unterbauch atmen.

Training: Fortschritt - Qualifizierung – Graduierung von Torsten

Karatetraining

Die traditionellen asiatischen Kampfkünste verstehen sich als lebensbegleitende Übungen. Neben der körperlichen Ertüchtigung und der Fähigkeit zur Selbstverteidigung gehören auch mentale Übungen und die Vermittlung von Werten dazu. Bei uns im Karate kann man die Fortschritte in der physisch-technischen Entwicklung aber auch im Hinblick auf die psychisch-mentale Reife gewissermaßen an der Graduierung ablesen. Die Schülergrade tragen farbige Gürtel von weiß bis braun - je dunkler die Gürtelfarbe, desto weiter der Fortschritt auf dem Karateweg.



Ziel eines jeden Karateka ist es, irgendwann den schwarzen Gürtel und damit das äußere Zeichen für den Meistergrad zu erreichen. Und mit großer Beharrlichkeit, Geduld und Leidenschaft ist dieses Ziel auch für jeden erreichbar.

Wir streben es in unserem Training an, angefangen in den Gruppen der kleinen Pandas bis hin zu unserer Ü40 Einheit, sowohl die körperliche Fitness, als auch die mentale Stärke zu fördern. Im Karatetraining aller Gruppen liegt die Technikvermittlung und -schulung im Fokus. Je nach Alter und Fitnesszustand der Teilnehmer, gehören sportmotorische Grundausbildung, Kräftigungs- und Dehnungsübungen ebenfalls zum Trainingsinhalt. Körperliche Fitness ist eine wichtige Voraussetzung für Kampfsportler. Der physische Idealtypus des Kampfkünstlers ist dabei vor allem von Vorbildern wie Bruce Lee, Jean-Claude van Damme, Jackie Chan, etc. geprägt. Durchtrainierte Körper, große Flexibilität, Schnelligkeit und mentale Stärke werden von ihnen (und ihren Rollen in Filmen) geradezu archetypisch verkörpert.



Bruce Lee, Jean-Claude van Damme, Jackie Chan (v.r.n.l.)

Doch ebenso, wie die moralisch-philosophischen Werte unserer Kampfkunst ein unerreichbares Ideal darstellen, ist auch die physisch-technische Perfektion ein unerreichbares Ziel. Trotzdem sollten wir daran arbeiten, diesen Idealen näher zu kommen.

Fortschritt

Die Fortschritte eines Karateka sollten sich auf allen Ebenen erkennen lassen. Neben der technischen Entwicklung, sollten sich ebenfalls Entwicklungen auf physischer und mentaler Ebene widerspiegeln.

Die technischen Kenntnisse und Fähigkeiten, welche für die jeweiligen Graduierungen beherrscht werden müssen, sind in der Prüfungsordnung unseres Verbandes festgelegt. Die geforderten Techniken, Kombinationen, Kumiteformen und Kata werden dabei von Gürtelgrad zu Gürtelgrad komplexer. Doch lediglich die „Kenntnis“ neuer Techniken, einer weiteren Kata o.ä., erfüllt noch nicht die Qualifizierung für die nächste Graduierung. In allen erlernten Techniken, Stellungen, Kata und Kumiteformen müssen Verbesserungen und Fortschritte festzustellen sein. Der Tsuki eines Gelbgurts muss besser sein, als der eines Weißgurts; der eines Grüngurts entsprechend noch besser und der Tsuki eines Violett- und Braungurt muss in deutlich mehr Details verbessert sein, als der niedrigerer Graduierungen. Diese technischen Fortschritte sind nur durch regelmäßiges und kontinuierliches Training zu erzielen. Unser Verband gibt in seiner Prüfungsordnung Richtlinien vor, in welchem Zeitraum diese Fortschritte erzielt werden können, wenn mindestens zweimal pro Woche ernsthaft trainiert wird. Wir haben im April dieses Jahres Trainingskarten eingeführt, die unseren Trainierenden und uns Trainern einen Beleg hinsichtlich der Quantität des Trainings liefern. In Heft 10 / März 2016 hatte ich dazu ja schon einiges geschrieben. Doch noch einmal zur Verdeutlichung: Für Kinder bis einschließlich 10 Jahren, schreibt der Verband eine Vorbereitungszeit zwischen den Gürtelprüfungen von mindestens 6 Monaten vor. Bei 11-14jährigen sind es

Training: Fortschritt - Qualifizierung – Graduierung von Torsten

mindestens 5 Monate. Für Kinder bis einschließlich 10 Jahre wären demnach 52 Trainingseinheiten, für 11-14jährige 44 Trainingseinheiten das Minimum zwischen zwei Prüfungen. Die entsprechenden Angaben für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene sind in Heft 10 zu finden. Die notwendigen Fortschritte für die nächste Graduierung im Mindestzeitraum zu erreichen gelingt in der Regel nur den besonders engagierten und talentierten Trainingsteilnehmern. Die Quantität allein ist dafür nicht ausschlaggebend. Im Unterstufenbereich (Weiß- bis Orangegurt) sind die Fortschritte noch relativ schnell erreichbar. Im Mittelstufenbereich (Grün- und Violettgurte) und in der Oberstufe (ab Braungurt) sind die Fortschritte in der Mindestvorbereitungszeit nur sehr schwer zu erzielen.

Qualifizierung

Die Quantität der Trainingsteilnahme bildet die Voraussetzung für den Fortschritt im Hinblick auf die Qualität der technischen Entwicklung des Trainierenden. Während die Quantität mit Hilfe unserer Trainingskarten sehr leicht nachzuvollziehen ist, gilt dies nicht ohne Weiteres für den qualitativen Fortschritt. Andrea und ich sind beide Inhaber der Prüferlizenz unseres Verbandes und wir verfügen über lange Erfahrung als Trainer. Wir beobachten Euch permanent im Training und haben Eure Fortschritte stets vor Augen. Normalerweise schlagen wir die potentiellen Prüfungskandidaten vor, die bei nächster Gelegenheit ihre nächste Prüfung ablegen sollen. Gelegenheiten gibt es zweimal im Jahr auf den von uns veranstalteten Lehrgängen und auf anderen Lehrgängen unseres Verbandes nach vorheriger Absprache.

Um eine optimale Prüfungsvorbereitung zu gewährleisten, werden wir ab diesem Herbst erstmals eine spezielle Qualifizierungsphase einführen. Wir werden jeweils ca. 6-8 Wochen vor einem möglichen Prüfungstermin die potentiellen Prüflinge mit Hilfe eines neu erstellten Beurteilungsbogens, einschätzen. In diesem Bogen sind wichtige Kriterien aufgeführt, anhand derer wir den technischen Fortschritt und die körperliche Fitness, welche für die angestrebte Graduierung erforderlich sind, beurteilen können. Wir werden dann mit den Kandidaten die einzelnen Kriterien durchgehen und besprechen, was noch zu verbessern ist und ob eine Prüfung in nächster Zeit angestrebt werden sollte. Neben der rein tech-

nischen Entwicklung streben wir auch einen höheren Grad an körperlicher Fitness an. Wir orientieren uns dabei nicht (nur) an den oben genannten Vorbildern aus Film und Fernsehen, sondern legen vor allem die Idee zugrunde, dass ein trainierter, fitter Körper sowohl in der Selbstverteidigung, als auch im Alltag von Vorteil ist.



Graduierung

Eine erreichte Graduierung sollten wir stets nur als Zwischenstation auf unserem Weg betrachten. Auf den Urkunden für die jeweils erreichte Graduierung unseres Verbandes heißt es: „Gleichzeitig wird damit die Erwartung verbunden, sich in der Kampfkunst Karate zu vervollkommen.“ Dies gilt nicht nur im Hinblick darauf, dass man etwas neues lernt, dass man sein Technikrepertoire erweitert, seine Kata-Kenntnisse ausweitet, sondern auf im Hinblick darauf, dass man seine Persönlichkeit weiterentwickelt, das Dojo Kun mit Leben füllt. Die Vervollkommenung der Kampfkunst Karate-Do bedeutet aber insbesondere, ständig an seinen Techniken zu feilen. Das bisher Gelernte zu vertiefen, zu verfeinern, zu verstehen, anzuwenden. Die Heian Shodan eines Violett- oder Braungurts muss anders aussehen und von mehr Erkenntnis durchdrungen sein, als die eines Gelbgurts. Ein Sandan sollte eine Kata anders interpretieren, als ein Shodan.

Eine Graduierung tatsächlich erreicht und verstanden zu haben, heißt auch immer, die Erkenntnisse und Fähigkeiten der vorherigen Stufen auf allen Ebenen permanent weiterzuentwickeln. Nur so füllen wir unser Karate mit Leben, leben unser Karate!

Samurai Spirit in Siegen



In diesem Jahr begleiteten uns zahlreiche Fujis zum Samurai Spirit Seminar mit unserem Nationalcoach Thomas Schulze Sensei und dem aus Südafrika stammenden Karatemeister Malcolm Dorfman. Unter den mitreisenden Fujis befanden sich auch unsere Karate-Kids Justus und Severin.



Sensei Malcolm Dorfman überzeugte uns mit effektivem Budo-Karate!



Czech Gasshuku

Vom 02. - 06.07.2016 fand das 11. Gasshuku in Tschechien statt. Für Torsten und mich war es dritte Gasshuku in unserem Nachbarland und zum ersten Mal hatten wir mit Sarah und Alex zwei Fuji San Trainer mit dabei. Austragungsort war diesmal die kleine Stadt Kadan, etwa 50 km von Chemnitz entfernt. Mit den Senseis Naka und Okuma waren auch diesmal wieder zwei der derzeit angesehensten und vermutlich auch beliebtesten Karate-Meister aus der Keimzelle unserer Stilrichtung, dem Honbu Dojo in Tokyo, tonangebend. Begleitet wurden diese beiden von dem erst 25 Jahre alten Instructor Ogane Sensei, der schnell seine anfängliche Zurückhaltung und Befangenheit verlor und ein sehr interessantes Training gab.



Was ist das Besondere an diesem Karate-Event, für das wir eine recht weite Anreise auf uns nehmen? Ich würde sagen, das Alleinstellungsmerkmal war bei den vergangenen Czech Gassukus die Übereinstimmung der Trainingsinhalte bei den verschiedenen Instructoren. Während man bei anderen Großveranstaltungen vielleicht grade die Vielfältigkeit der verschiedenen Trainerinnen und Trainer auf sich einwirken lassen kann, erhält man bei dem vielleicht etwas kleineren tschechischen Gegenstück Karate aus einer Hand, mit denselben Prinzipien und ähnlichen Bewegungsmustern, die von Einheit zu Einheit aufeinander aufbauen und sich ergänzen.

Gleichwohl haben alle Instructoren die Freiheit, eigene Schwerpunkte zu setzen. Naka Sensei war wieder ganz unbestritten der Garant für Motivation und für Karate wie von einem anderen Stern! Und wer dachte, Naka Senseis Karate-Konzept durch zahlreiche Lehrgangsbesuche bereits verinnerlicht zu haben, wurde mit neuen Bewegungsarten überrascht: Naka Sensei

führte sozusagen eine dritte Dimension hinsichtlich unserer Karate-Bewegungsmuster ein. Hatten wir durch ihn bereits die Drehung an unseren drei Körperachsen kennengelernt und Karatetechniken mit dem für ihn so berühmten Double-Twist an der Hüfte, so lernten wir jetzt, dass wir - je nach Schlaghöhe - den Oberkörper auch horizontal, mit einer Art wellenförmiger Kompression, unserer Schlagtechnik anpassen sollten. Wenn ich ehrlich bin, war auch dies nicht ganz neu und mein Trainingspartner Torsten erinnerte sich daran, dass Naka Sensei diese Idee bereits beim Lehrgang mit Risto Sensei in Berlin vor einigen Jahren vorgestellt hatte. Aber so intensiv wie jetzt in Tschechien war er damals nicht auf dieses Thema eingegangen. Und daher hatten viele von uns reichlich damit zu tun, das neue Bewegungsmuster umzusetzen. Natürlich hatte Naka Sensei auch wieder viele Themen im Gepäck, die wir zumindest schon einmal gehört hatten (ich wage mich nicht zu schreiben, dass wir sie umsetzen können...): Das Ausnutzen der Schwerkraft, um schneller zu werden, wurde wieder ausgiebig geübt und wir führten - wie auch schon in Dresden - einige Kata "einhändig" aus, also mit einer Hand am Obi fixiert, um uns für die Aktionen der jeweils aktiven Hand zu sensibilisieren. Sehr schön war es dann auch, einige Kata einhändig und ura auszuführen! Besonders gut gefallen haben mir auch die Anwendungssequenzen, die Naka-Sensei immer wieder ins Training einfließen ließ. Diese kamen in den eigentlichen Kata-Einheiten am Morgen für meine Begriffe vielleicht etwas zu kurz. Im letzten Katatraining am Mittwochmorgen konnten wir eine Idee davon bekommen, in welchen Sphären sich Naka Sensei hinsichtlich seines Karate-Studiums bewegt: Er spannte einen Bogen über die Jion-Ji'in-Jitte-Gruppe, um anschließend auf die Gojushiho Dai einzugehen und sie der Sho gegenüberzustellen. Seine Unterscheidung zwischen den Formen Sho und Dai wich von den mir bereits bekannten Darstellungen in "klein" und "groß" ab. Naka Sensei unterschied vielmehr zwischen "traditionell" und "weniger traditionell/neuer". Naka Sensei ging in dieser Einheit auch auf seine aktuellen Studien zur Jion-Ji'in-Jitte-Gruppe ein. Es war für mich sehr beeindruckend, mal auch nur ansatzweise zu erfahren, über welches Hintergrundwissen er verfügt, welche Gedanken er sich macht - während die meisten von uns noch bemüht sind, Bewegungsabläufe zu verinnerlichen und Techniken korrekt auszuführen.



Für Ogane Sensei war das Czech Gasshuku der zweite "Auslandseinsatz", nachdem er bereits im vergangenen Jahr in England unterwegs war. Kein Wunder also, dass er anfangs vielleicht ein wenig zurückhaltend wirkte und eventuell etwas schüchtern zwischen den beiden großen Instructoren. Zu dieser Zurückhaltung gab es aber absolut keinen Grund, denn Ogane Senseis Training war motivierend, fundiert und sehr interessant! Wir übten unter seiner Anleitung einige

Kihon-Varianten, bei denen wir den Fokus auf die Veränderung des "Druck-Beins" legen sollten. Darauf aufgebaut folgten zahlreiche Kumite-Kombinationen, die zum Teil sehr anspruchsvoll waren! Erstmals tauchte im Training bei Ogane Sensei die Aufgabe auf, Kata korrekt zu zählen. Ohne noch näher darauf einzugehen, sollten wir partnerweise üben, abwechselnd die Bassai Dai auszuführen, während der andere zählte.



Ich muss gestehen, dass ich in den letzten Jahren Okuma Sensei immer mehr in mein Trainings-Herz geschlossen habe! Sein sympathisches, zuweilen leicht ironisches Auftreten motiviert mich ungemein! Aber auch seine Trainingsmethodik und -didaktik lassen nichts zu wünschen übrig! Er legte zunächst einen Fokus auf Schnelligkeit und wir übten anhand der Taikyoku Shodan mit zahlreichen Ausführungsvaianten, unsere Beine flink zu bekommen. Diese simple Basis-Kata nutzte Okuma Sensei im weiteren Lehrgangsverlauf auch als Übungsform für Gewichtsverlagerung. All dies mündete in anspruchsvollen Kumite-Übungen und - für mich natürlich besonders spannend und schön - in einigen Runden Randori! Kumite auf größeren Lehrgängen ist immer eine hervorragende Gelegenheit, um den eigenen Standpunkt festzustellen - wie funktioniert das Gelernte, wie funktionieren die Bewegungsmuster mit wechselnden Trainingspartnern und in der freien Bewegung? Eigentlich schade, dass besonders der freiere Kampf so selten geübt wird. Sicher eine Frage des Verletzungsrisiko - aber dies nimmt, so meine ich, eher ab, wenn die Routine zunimmt. In unserer Einheit am Dienstagnachmittag überraschte Okuma Sensei uns wohl alle! Schon ein wenig erschöpft hatten wohl viele von uns noch einmal alle Energien für eine anstrengende Einheit zusammengekommen. Und dann gab es weniger Training für den Körper, als für den Kopf. Im Fokus der Einheit stand nämlich die "Philosophie des Zählens" - Okuma Sensei griff den roten Faden aus Ogane Senseis Training auf und erläuterte uns zunächst ausführlich die große Bedeutung des Kata-Zählens: Durch das korrekte Zählen und die richtige Stimmlage könnten wir das Tempo und die Ausstrahlung eines Kata-Trainierenden "dirigieren". Wir kennen es alle: Schnell und stark auszuführende Techniken werden mit lauterer Stimme und großer Betonung gezählt, während langsame Techniken mit einer ruhigeren und etwas tieferen Stimme gezählt

werden. Bei langsamen Techniken sollten wir darauf achten, auch in der einzelnen Zählzeit die Stimme korrekt zu intonieren - langsame Techniken starten schnell und laufen dann langsamer aus. So sollte auch die Stimme klingen. Alle Kata sollten wir dann im Zehner-Rhythmus zählen, also immer von eins bis zehn durch und dann wieder bei eins starten. Ich stellte mit Beruhigung fest, dass ich nicht die Einzige war, der hier die Übung fehlte! Etwas neu war zum Teil die JKA-Zähl-Variante, die gelegentlich von der im DJKB praktizierten Zählweise abweicht. Aber da hatte ich mit Melissa einen echten Profi an meiner Seite: Durch ihre große Wettkampferfahrung kannte sie alle Besonderheiten und konnte sie in unser Training mit einfließen lassen. Okuma Sensei gab uns genau vor, welche Kata wieviele Zählschritte umfasst und achtete penibel darauf, dass wir mit der richtigen Zahl endeten. Diese Einheit war für mich einfach brilliant! Es war Trainertraining auf ganz hohem Niveau! So eine Einheit könnte ich mir auch gut auf einem Instructor-Lehrgang des DJKB vorstellen.



Man ahnt es schon: Mein persönliches Fazit des Czech Gasshuku fällt extrem positiv aus und der weite Weg hat sich mehr als gelohnt! Ich habe viele neue Trainingsimpluse bekommen, viele Aspekte zum Nachdenken und Rekapitulieren, zahlreiche unglaublich nette Menschen wiedergetroffen und neu kennen gelernt. Das besonders schöne Drumherum in der netten kleinen Stadt Kadan mit unserem erstklassigen Hotel Split und der abendliche Ausflug nach Prag haben die Trainingswoche perfekt abgerundet. Ein großer Dank geht an dieser Stelle an die Organisatoren und Helfer des Czech Gasshuku, allen voran Richard, David und Jana sowie an meinen Trainingspartner Torsten für die unermüdlichen Chauffeur-Dienste und last but not least an die drei erstklassigen Instructoren Naka Sensei, Okuma Sensei und Ogane Sensei. Im nächsten Jahr bin ich ganz sicher wieder dabei! Oss!

Lehrgang mit André Bertel in Ahrensburg

Budo-Karate – Quality Prooved!



Am 23. und 24.7. richtete das Dojo ASG Yawara e. V. in Ahrensburg einen Lehrgang mit dem aus Neuseeland stammenden und in Japan lebenden Weltklassekarateka André Bertel Sensei (6. Dan) aus. Nachdem mein Trainingspartner Torsten und ich bereits im vergangenen Jahr vom Training bei André Sensei in Krefeld total begeistert waren, stand für uns unweigerlich fest, dass wir auch an dem einzigen Deutschland-Lehrgang in 2016 in Ahrensburg teilnehmen würden. Begleitet wurden wir von unserem Karateschüler Alex Schmidt, der in diesem Jahr erstmals mit uns Lehrgänge außerhalb Münsters besucht.

André Senseis Karate mit wenigen Worten zu beschreiben, fällt schwer. Er trainierte lange Zeit und bis zu dessen Tod als enger Schüler unter Asai Tetsuhiku Shihan (10. Dan) und profitierte daher neben umfassenden Einflüssen der JKA noch von Asai Shihans ganz persönlichem Karate-Weg. Ein ganz entscheidendes Merkmal der beiden Lehrgänge, an denen ich teilnehmen durfte, war allerdings die extreme Anwendungsfähigkeit jeder Technik und jeden Bewegungsmusters. Desweiteren ist André Sans Karate alles andere als Sportkarate - was vielleicht vor allem für die Karate-Freunde aus anderen Verbänden, die eher sportlich ausgerichtet sein mögen, ungewohnt war. Es ist vielmehr Budo-Karate auf höchstem Niveau, bei dem jede Technik unmittelbar auf Effektivität geprüft wird - mit Körperkontakt und Schmerz als Indikator.

Training auf dem beschriebenen Niveau und mit den erwähnten Schwerpunkten lässt sich nicht ohne Blessuren ausüben und vor allem alle Karateka, die sich freiwillig zu Demonstrationszwecken anboten, mussten ordentlich einstecken können. Daher hatte Ausrichter Oliver Schömburg zu Beginn des Lehrgangs ausdrücklich auf die große Körperintensität des Trainings hingewiesen und darum gebeten, nur freiwillig vorzutreten, wenn man sich einen harten Impact zutraute.

Auf diesem Lehrgang trainierten - wie auch im vergangenen Jahr in Krefeld - Karateka zahlreicher Nationen und aller Graduierungen in einer Gruppe gemeinsam so dass die Halle mit rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gut gefüllt war! Wir starteten am Samstagmorgen mit Basics und erhielten einige Erinnerungen an die Trainingsinhalte des letzten Jahres:

- den kleinen Finger der Hikite-Faust eng und "nach oben" drehen
- beim Tsuki in der letzten Phase der Technik nicht die Faust drehen, sondern den Unterarm
- beim Gyaku-Tsuki die Ohren nicht bewegen :-)

Es wurde hinsichtlich des Abdrucks der Körpermasse zwischen drei Arten des Gyaku-Tsuki unterschieden:

- im Sportkarate bleibt die Ferse des hinteren Beins meist oben und es kann schnell aber mit weniger Kraft von hinten abgedrückt werden

- im klassischen Budo-Karate erfolgt der Druck von der Ferse über das Knie, die Hüfte, Rücken und Schulter in den Arm
- André schlug uns vor, die Kraft aus der Mitte des Körpers zu generieren und die Technik sowohl nach hinten in die Ferse, als auch nach vorne in den Arm explodieren zu lassen.

Zum Gyaku-Tsuki gab es dann auch unzählige Partnerübungen, zum Teil mit umfassenderen Technik- und Schrittkombinationen, als Deai-Konter oder auch mal in Verbindung mit einem eher karate-unspezifischen Schubsen, um den Druck nach vorne aufrecht zu erhalten. Das erforderte zuweilen ein hohes Maß an Konzentration und Zanshin!

Zanshin war auch generell ein großes Thema für André Sensei: Wir sollten darauf achten, dass wir nach Abschluss einer Technik oder Kombination nicht mehr herumwackeln, am Gi zupfen, den Schweiß abwischen oder sonstige Bewegungen ausführen, sondern einfach verharren und auf das nächste Kommando warten. Das scheint selbstverständlich zu sein - aber auch mir war in den vergangenen Monaten mehrfach in Trainings aufgefallen, dass etwa nach Ende einer Kihon-Bahn einige Karateka z. B. aus dem Zenkutsu-Dachi hochkommen, die Beine strecken, die Arme ausruhen - obgleich noch gar kein Yame ausgesprochen war! Also, das habe ich definitiv noch anders gelernt - tief stehen bleiben, den Schmerz in den Muskeln ertragen und abwarten, was als nächstes verlangt wird!



Beim Gyaku-Tsuki wies uns André an, möglichst an der "blinden Seite" zu kontern, also beim Angriff Gyaku-Tsuki mit rechts, dem anderen als Konter von außen auf die kurze Rippe einen Gyaku-Tsuki zu platzieren. Hier musste man beim forschenden Partnertraining schon ordentlich aufpassen, dass das Rippchen heile blieb!

Auch die zweite Einheit starteten wir mit Kihon-Basics. Im Fokus standen hier die Blocktechniken Age Uke, Soto Uke, Gedan Barei und Nagashi Uke. Wir sollten versuchen, die ankommenden

Schläge und Tritte möglichst mit der "breiten Seite" des Arms zu blocken, also mit der Außen- bzw. Innenseite. Erst unmittelbar beim Kontakt mit dem Partner sollten wir das letzte Endchen der Drehung ausführen. Das war dann mal recht wohltuend, da man nicht ständig Knochen auf Knochen schlug.

Selbstverständlich blieb es hier nicht bei "Trockenübungen" - wir übten anschließend die Blocks mit passenden Kontern am Partner:

- Tsuki Chudan wichen wir - im Heiko Dachi stehend - durch seitliches Abdrehen des Oberkörpers, begleitet von einem Block mit dem beinahe gestreckten Arm (Nagashi Uke) aus. Als Konter folgte mit dem anderen Arm ein Gyaku Haito Uchi Jodan (statt Halsschlagader lieber die Schulter nehmen - aber auch die wird herrlich blau dadurch ;-)). Durch den Block mit Körperdrehung hat man den Angreifer schon ein bisschen seitlich gedreht, so dass der Gyaku Haito schön auf den Brustkorb / die Schulter treffen kann. Möglich ist, hierbei den linken Fuß noch ein bisschen vor zu setzen, so dass noch mehr Körperkraft einwirken kann.
- Alternativ drehten wir uns nach links raus und platzierten Deai einen Tsuki Jodan. Auch das war ziemlich "kontaktfreudig".
- Einen Oi-Tsuki mit Mae Geri (hinteres Bein) abzukontern verlangte von mir schon einiges an Willen und Konsequenz, klappte letztlich dann aber ganz gut.
- Etwas übungsintensiver war dann schon die Idee, den Tsuki mit Mawashi Geri Chudan abzukontern, indem wir links am Partner vorbei liefen und mit dem hinteren (rechten) Bein - quasi im Vorbeigehen - kicken sollten.
- Dann wurde es richtig Spaßig, als wir nämlich beim Angriff um den Partner herumspringen, diesen am Gi-Kragen packen und rücklings zu Boden werfen sollten!
- Auch möglich: den Tsuki mit geöffneten Händen und leichter Rückwärtsbewegung "auffangen" und runterblocken, danach Haito Uchi links, rechts und ggf. noch Hasami Tsuki. Bei dieser Übung wies uns André Sensei schon deutlich an, flexibler in den Block-Abwehr-Kombinationen zu agieren. Es kam also nicht so drauf an, welcher Arm zuerst den Haito ausführte oder, ob es ggf. bei einem Haito blieb und dann der Hasami Tsuki folgte.



Tag zwei startete mit einem Kihon Warmup. Ich fand es übrigens sehr angenehm, dass vor die eigentlichen Karate-Übungen kein reguläres Warmup mit Hampelmann und co. gesetzt wurde! André setzte wohl voraus, dass wir uns selber vorbereitet hatten, denn vor den Einheiten bestand ja reichlich Zeit und Gelegenheit dazu, zumal vor uns ja keine andere Trainingsgruppe die Halle blockierte. Wir starteten dann direkt mit Karate! Und ehrlich gesagt finde ich, dass - nach einem individuellen und ganz persönlichen Warmup - nichts besser aufwärmt, als ein paar Bahnen Kihon!

Ein ganz spezielles und etwas raues Warm-Up folgte: zu zweit zusammen und gemeinsam an einen Hallenrand. Der mit dem Rücken in die Halle greift an mit Gyaku-Tsuki Chudan, der andere blockt und kontert gleichzeitig (Deai) Gyaku-Tsuki Jodan. Hier bei wird man ziemlich wild, wenn man nicht aufpasst und mit der Kontrolle ist es nicht so weit her! Es kam, wie es kommen musste - ich traf Torsten am Hals unweit des Kehlkopfes und er brettete dann auf dem Rückweg sicherheitshalber (um mich nicht ebenfalls am Hals zu treffen) auf mein Schlüsselbein, welches sich anschließend ziemlich gebrochen anfühlte (war es aber nicht).

Einen speziellen Fokus legte André Sensei auf den Shuto Uke. Wir übten zunächst im Renoji Dachi und zwar je nur einarmig, erst den Shuto-Arm, dann den Hikite-Arm. Beim Shuto-Arm war darauf zu achten, dass der Ellenbogen leicht nach innen gezogen wird, so dass der Arm die erforderliche Spannung erhält. Der Hikite-Arm darf beim zurückziehen nicht "knallen", sondern muss "wischen". Hier sollte, ähnlich wie bei der Hikite Faust beim Tsuki, der kleine Finger auch leicht nach oben gedreht werden.

Anschließend gab es Kihon-Kumite auf engem Raum: Wie auch im vergangenen Jahr in Krefeld stellte André Sensei uns so eng nebeneinander auf, dass wir gnadenlos nur vor und zurücklaufen konnten - jede Seitwärtsaktion würde zwangsläufig mit dem Nachbar-Paar kollidieren!

- Angriff Tsuki Jodan, Block mit einem Schritt zurück und Age Uke, Konter Gyaku Tsuki, Arm zurückziehen (dabei den Age-Uke-Arm wieder hoch) und noch mal Gyaku-Tsuki mit demselben Arm, Kiri Kaeshi und vor mit Oi-Tsuki Jodan.

André Sensei unterschied bei diesem Seminar zwischen zwei Arten von Uraken: Bei der einen wird die Hüfte gegengedreht, bei der anderen erfolgt eine Schlag-Verstärkung dadurch, dass man die Hüfte in Schlagrichtung mitdreht. Das geschieht zwangsläufig, wenn man sich auf der Stelle einmal um die eigene Achse dreht, so dass man quasi "hintenrum" den Uraken durchführt. Durch die Drehung zurück und Ausnutzen des dadurch entstandenen Schwungs kann man dann auch noch in die entgegengesetzte Richtung einen weiteren Uraken mit dem anderen Arm "poweren".

Auch dies wurde selbstredend mit Partner geübt: Angriff Tsuki Chudan, Block rausgedreht mit Soto Uke, dann direkt auf der Stelle weiter drehen mit "Compression" und Uraken "hintenrum". und wieder zurück mit weiterem Uraken.

Auch die Tritttechniken kamen nicht zu kurz und so übten wir zunächst Ushiro Geri am Partner mit Trefferfläche Chudan.



Zu Beginn der letzten Einheit freuten wir uns wohl alle auf eine Einheit ohne weitere Blessuren und mit viel Input zur Asai Kata Seiryu. Aber zuvor gab es eine interessante Warm-Up-Übung:

- Jeder für sich aus dem Heiko Dachi zunächst mit dem linken Fuß 45 Grad vor, den anderen Fuß zusammen mit einer Körperdrehung um 90 Grad nachsetzen, dann weiter drehen und weiter gehen, so dass man nach vier Schritten zwei Meter weiter vorne stand, um 180 Grad gedreht. Das übten wir so einige Male, bis es sicher saß.
- Anschließend: Ii Gedan Barei vor, Oi Tsuki, hinteren Fuß nach vorne setzen, dabei um 180 Grad wenden (große Wendung). Auch ein paarmal geübt, bis alle die Bewegung drauf hatten.
- Dann zu zweit, der eine greift an, der andere dreht sich dem Angriff entgegen und am gestreckten Arm am Angreifer vorbei, bis er fast exakt hinter ihm steht.
- Zunehmende Geschwindigkeit und Intensität und später war es auch nicht mehr so wichtig (und nicht mehr möglich), dass der Abwehrende nach dem Vorbeigehen direkt hinter dem Angreifer steht - meist stand man etwas seitlich dahinter, das musste der Angreifer beim nächsten Angriff dann entsprechend berücksichtigen.

Anschließend wiederholte André Sensei mit uns Asais "Spezialtechnik": Tori greift an mit Mae Geri Jodan, Uke taucht drunter weg und attackiert dann von hinten. Diesmal (ich glaube, in Krefeld hatten wir den Tipp nicht erhalten) wies uns André Sensei an, beim Drunterhertauchen ggf. einen Arm schützend vor den Kopf zu halten. Toll war das nicht, was wir draus gemacht haben - aber wenigstens gabs diesmal keinen Tritt vor den Schädel ;-)

Etwas einfacher war es dann, unter einen Jodan Tsuki her zu tauchen.

Weiter ging es mit recht schmerzhaften Fußfegern, durch die uns André San für das richtige Timing sensibilisieren wollte: Tori greift an mit Mae Geri und Uke fegt das tretende Bein kurz vor dem bzw. direkt beim Absetzen. Gleiches dann mit Oi Tsuki.

Schließlich folgten dann endlich doch die Vorbereitungen auf die **Kata Seiryu** aus der Asai

Schule: Die Kata beinhaltet ungewöhnlich viele Haito- und Shuto-Kombinationen, mit denen man in großen Bewegungen Windmühlen-artig durch die Kata wirbelt - oder vielleicht auch wie die Zweige einer Weide durch die Kata peitscht, denn der Name Seiryu bedeutet "grüne Weide".

Mit dem Bild der grünen Weide schloss der Lehrgang dann ab. Fazit: ein fantastischer und inspirierender Lehrgang, der die Besinnung auf bereits bekannte Inhalte schärfte und neue Ideen und Ansätze bot, konditionell vielleicht weniger herausfordernd, dafür sehr körper- und schmerzintensiv und dadurch mit einem deutlichen Fokus auf äußerst effektives Budo-Karate!

Tausend Dank an dieser Stelle an André San für dieses äußerst beeindruckende Karate-Erlebnis, an meinen zum Glück nicht empfindlichen Trainingspartner Torsten und last but not least an Ausrichter Oliver Schömburg und sein Team für die Organisation der Veranstaltung. Im nächsten Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dabei! Oss!



André San (3. v. l.) mit der Münster-Wesel-Fraktion (Alex Schmidt, Jutta Böckelmann vom Bushido Münster, Andrea, Klaus Schowe aus Wesel, Torsten)

Gasshuku in Konstanz

Schnell stand in diesem Jahr fest, dass wir zum Gasshuku unseres Verbandes fahren! - Denn dieses sollte in Konstanz stattfinden und Konstanz ist für meine Begriffe der schönste Austragungsort für dieses Karate-Event! Die Lage am Bodensee, die malerische Stadt mit ihren bunt verputzten Häuschen und nicht zuletzt die Tatsache, dass augenscheinlich wirklich jeder Karateka hier teilzunehmen scheint, machen die Gasshuku in Konstanz immer zu besonderen Ereignissen. Zudem haben beim DJKB-Gasshuku die Karateka die Möglichkeit, viele verschiedene Senseis und Trainingsformen kennen zu lernen.

Wir starteten mit rund 600 Dan-Trägern (1.- 3. Dan gemeinsam) am frühen Montagmorgen um 07.00 Uhr bei Shihan Ochi mit der Kata Gojushiho Sho. Das war schon super eng - aber diese Menge sollte sich so nicht wiederholen. Alle wollen halt gerne beim "Chef" trainieren und so sind seine Trainings eben immer besonders gut besucht.



Gruppe 1. – 3. Dan – Kata-Training mit rund 600 Karateka bei Ochi Sensei am Montagmorgen um 7 Uhr!

Anschließend begeisterte uns die JKA-Instructorin Hirayama Yuko Sensei! Es ist sehr selten, dass eine weibliche Instructorin zu einem Gasshuku oder einem ähnlichen Karate-Event eingeladen wird. Nach meinem Wissensstand sind aktuell nur 3 Frauen als Instrucotrin beim Honbu Dojo der JKA in Tokyo beschäftigt (und 20 Männer). Wir waren also gespannt, was Sensei Hirayma uns vermitteln würde und auch, welche Art sie hat, uns zu unterrichten und mitzureißen. Wir wurden dann durch eine Fülle von Kihon Basics geleitet, von denen viele Torsten und mir bereits durch die vielen Lehrgänge bei anderen JKA-Instructoren bekannt waren - ach, eigentlich war uns das Meiste schon von Risto Sensei bekannt, der ja fast dieselben Schwerpunkte seit über 20

Jahren in Deutschland "an den Mann bringt". Neben Hirayama Senseis technischer Brillanz begeisterten mich ihr Charme und ihr Humor! Sie hat eine sehr erfrischende Art, unsere (falschen) Bewegungsmuster nachzuahmen, ohne verletzend zu wirken! Am Ende ließ sie uns noch einige Male die Bassai Dai ausführen - nach der aktuellen JKA-Zählweise, die offenbar noch nicht allen bekannt war. Zudem wies sie auch auf die aktuellsten Bewegungsmuster der JKA-Version hin. Ein tolles Training mit einer sehr sympathischen Trainerin, von der ich gerne mehr lernen möchte.



Trainerin und Trainer der Karaschule Fuji San mit der großartigen Hirayama Yuko Sensei!

Am Nachmittag brachte uns Ochi Sensei noch einmal ordentlich zum Schwitzen: Mit zahlreichen - zum Teil recht ungewöhnlichen - Kihon-Kombinationen ging es los und dann wechselten wir zu Kihon-Kumite-Sequenzen, bei denen zu Beginn die Angriffstechniken bekannt waren - später dann der Angreifer den Abwehrenden "überraschen" durfte: Es wurde dann nur noch "1" oder "2" angesagt und dann kam entweder ein Jodan- oder Chudan-Tsuki. Schließlich ließ uns der Chef noch Jiyu-ippun-Kumite ausführen, bei dem ich zahlreiche herausfordernde Partner hatte. Die Einheit ließ Ochi Sensei mit der Bassai Dai ausklingen.

Tag zwei begann mit Kata-Training bei Thomas Schulze Sensei - wir übten die Chinte. Mir hat das Training super gefallen und es war ein genialer Start in den Tag! Da ich die Chinte bereits einige Male bei Thomas Sensei habe trainieren dürfen, kamen technisch keine Überraschungen vor.

In der zweiten Einheit begeisterte mich Keith Geyer Sensei. Beim Niederschreiben meiner Notizen habe ich überlegt, wie alt der Sensei sein möge. Anhand eines Interviews, welches er für das JKA-Magazin im Jahr 2014 gab, habe ich rückgeschlossen, dass der Sensei jetzt etwa 62 Jahre alt sein muss. Seine Power und sein Charisma lassen ihn in meinen Augen aber erheblich jünger wirken! Für mich war es das erste Training bei dem Wahl-Australier.



Black-Belt-Class bei Keith Geyer Sensei

Das Training war sehr körperbetont und stellte hohe Anforderungen an die Konzentration und an unser Zanshin. Ich war sehr froh, mit Andreas Kurowski einen herausfordernden Trainingspartner gehabt zu haben! Und so anstrengend das Training auch war - es gab zwar ein paar blaue Flecke, ansonsten war ich nach der Einheit aber noch sehr fit, was die Knochen und Gelenke anging.

Nach einer kleinen Siesta erwartete uns dann ein weiteres Power-Training - die Einheit am Nachmittag gehörte Toribio Osterkamp Sensei!

Wir starteten mit ziemlich anspruchsvollen Gohon-Kumite-Geschichten: Es ging "harmlos" los mit fünf Angriffen Oi Tsuki Jodan, dann wurden die Kombinationen ausgebaut und variiert. Mit diesen Kombinationen beschäftigte Toribio Sensei uns eine gute Stunde lang. Anschließend teilte er die Gruppe auf: zunächst in zwei Gruppen, von denen die eine sich in der Shomen-Hälfte der Halle aufhielt, die andere in der "Ausgangsseite". Die Gruppenmitglieder standen je mit dem Rücken an der jeweiligen Hallenwand. Von jeder Gruppe wurden etwa 10 Karateka ausgewählt, die sich mit dem Gesicht zu ihrer Gruppe stellen sollten, über die gesamte Hallenbreite verteilt. Diese wurden von Toribio die "Champions" genannt. Aus dem Rest der Gruppe sollte sich zu jedem Champion jetzt ein "Herausforderer" gesellen, der nach dem Angrüßen der Kontrahenten eine Sentei Kata ansagte, die beide anschließend ausführen sollten. Danach wandten sich die beiden Karateka einander zu und führten Jiyu-Ippon-Kumite aus: Angriffe Kizami-Tsuki, Gyaku Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri und Yoko Geri, Angreifer sollte jeweils der Herausforderer sein, der Champion sollte nur blocken und kontern. Nach dem Kampf wurde der Herausforderer zum Champion und der Champion ging zurück zur Gruppe, ein neuer Herausforderer eilte daraufhin schnell an die Stelle des bisherigen. Das Ganze erhielt anschließend dadurch eine Steigerung, dass die erste Kata Runde immer Hikiwake, also unentschieden war! Also: dieselbe Kata nochmal!

Nach diesem herrlichen Kata- und Kumite-Shiai stellten wir uns wieder in unseren ursprünglichen Reihen auf. Wir führten jetzt - jeweils unterbrochen von einer guten Runde Freikampf - alle Sentei Kata aus. Der Wechsel von Kata und Kumite ist für mich immer besonders spannend, da man dort noch einmal einen besonderen Kampfgeist für die Kata schärfen kann.

Es war ein hammergeiles Training - aber einen Spruch wie "und ich hätte noch stundenlang so weitermachen können" spare ich mir mal lieber, denn das war schon echt gut anstrengend und

ich war sehr froh, dass Toribio Sensei uns zum Abschluss nochmal auslockern und uns gegenseitig ausklopfen ließ!

An Tag 3 kam nach zwei euphorischen Trainingstagen für mich persönlich die Ernüchterung: Zunächst fiel mir bei Risto und der Kata Sochin wieder ein, was ich alles verkehrt mache - und wie es eigentlich richtig geht! Abgesehen davon: Ein super Training - wie immer bei Risto - und eine tolle Kata!

Anschließend ging es bei Thomas Schulze Sensei weiter, der mit uns in einer fantastischen Trainingseinheit mit viel Kontakt-Kumite "nur" Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki übte - wirklich ABSOLUTE Basistechniken! Tausendmal gemacht und im Grunde auch absolut mein Ding! Aber irgendwie war ich zu verkopft und konnte nicht richtig "fließen lassen" - komisch...je schlichter die Technikfolge und je mehr Fokus auf die einzelne Technik, desto blockierter wurde ich. Ich wollte es einfach ganz richtig machen.... Vielleicht war ich nicht die Einzige, denn nach einer Weile gab Thomas uns "mentalen Input" und wies uns an, die Technik im Geiste "schon im Ziel zu sehen" - und dann wurde es auch bei mir etwas lockerer. Zum Abschluss gab es eine Übung, die Thomas Sensei auch schonmal beim Samurai Spirit hat machen lassen: Beide voreinander im Shizen Tai und dann beide gleichzeitig je Age Uke und Soto Uke zu beiden Seiten rausgedreht und gekontert mit Gyaku Tsuki, einmal Nagashi Uke und dann zur anderen Seite Gedan Barei "gerutscht". Das fluppte dann schon wieder besser und ich konnte mit meinem Trainingspartner **Andreas Kurowski** wieder richtig ballern.



Quasi mitten im Rheinfall von Schaffhausen!

Der Mittwochnachmittag ist traditionsgemäß trainingsfrei. Torsten und ich nutzten die Gelegenheit, Europas größtem Wasserfall, dem Rheinfall von Schaffhausen, anzusteuern. Wir konnten den Fall zu Fuß halb umrunden und dann sogar mit einem Boot fast mitten rein fahren :-). Es war super schön und durch die viele Gicht auch erfrischend. Gleichwohl sprangen wir nach unserer Rückkehr in Konstanz gleich noch einmal direkt in den Rhein und nahmen dort ein kühles Bad, bevor wir den Abend beim Asiaten ausklingen ließen.

Donnerstag, vorletzter Trainingstag, Tag vor der Prüfung. Wir starteten mit Keith Geyer Sensei und einem Training zur Nijushiho. Der Sensei hatte viele Partnerübungen für uns im Gepäck und verging die Einheit wie im Fluge.

Direkt nach der einstündigen Pause standen wir dann wieder Keith Geyer Sensei gegenüber. Nach dem Aufwärmtraining durch Jürgen Hinterweller startete auch der Sensei mit weiteren interessanten Warmup-Übungen, die schon recht kumitelastig waren. Es ging dann auch entsprechend weiter mit vielen Partnerübungen, so dass die Einheit wieder super kurzweilig war! Direkt danach tat ich mir ohne jede Pause noch eine Einheit bei Ochi Sensei an – ich war danach so platt, dass ich mich nicht mal nachmittags bei unseren Saunagängen und unserem Bad im Bodensee richtig erholen konnte. Etwas platt begab ich mich mit Torsten dann um 18 Uhr zur Schänzle-Halle, wo ich erstmal ausgiebig mit Jochen Glaß Sensei plauderte, bevor ich dann in die Halle ging und mir die Vergleichskämpfe und Kata-Demonstrationen ansah.



Volles Haus beim Vergleichskampf am Donnerstag-Abend

Wenn man die Unsu als die Königin aller Kata bezeichnet, dann war das Training am Freitagmorgen ganz sicher majestätisch! Toribio Sensei stellte uns nach einigen klassischen Durchgängen die "Unsu, Version Konstanz 2016" vor, deren Enbusen lediglich auf einer Linie vor und zurück verläuft. Obgleich diese Übung schon anspruchsvoll war, schaffte Toribio Sensei es, noch zwei interessante Bunkai-Sequenzen einzubauen! Das war ein schöner Start in den Tag, der locker über den vielen Regen hinweg tröstete!

Nach dieser Einheit trainierte unsere Gruppe noch einmal bei Hirayama Sensei und bei Julian Chees Sensei, bei dem ich wegen meiner Dan-Prüfung leider in diesem Jahr beim Gasshuku gar nicht trainieren konnte! Julian schaffte es, die Gruppe ab 3. Dan mit zahlreichen Bunkai-Varianten aus der Heian Shodan zu begeistern und ausreichend zu beschäftigen. Torsten war absolut begeistert von diesem Training!

Ich selber bin ab 11 Uhr in der Kader-Halle gewesen und nutzte dort die Gelegenheit, mich mit den Karatefreunden Thomas Kölling, Pascal Senn und Heiko Seifermann auf die Prüfung einzustimmen. Gut eineinhalb Stunden lang liefen wir locker alle möglichen prüfungsrelevanten Kata durch, lockerten und stretchten uns. Während wir die Kata liefen, saßen am Hallenrand einige Kader-Mädels und –Jungs und begutachteten unsere Ausführungen. Das war schon eine gute Einstimmung auf die Prüfungssituation!

Als ich um etwa 13 Uhr in der Prüfungshalle ankam, war mein Körper nach einer Woche Training mit bis zu drei Einheiten täglich eigentlich der Meinung, dass es jetzt genug war und keine weitere Anstrengung mehr folgen sollte. Hinzu kam, dass nun eine weitere Stunde Wartezeit anstand, bis meine Gruppe an der Reihe war. Insgesamt gab es knapp 150 Dan-Prüflinge und allein die Gruppe zum 4. Dan umfasste 41 Prüflinge, die in Gruppen zu je 8 Personen eingeteilt wurden. Als wir dann endlich in die Prüfungshalle kamen, war alle Erschöpfung, alle Aufregung abgefallen. Fantastisch, wie man durch jahrelanges Karate-Training gelernt hat, auf den Punkt im Hier und Jetzt zu sein! Wir starteten mit Kihon und danach kam erstaunlicher Weise direkt Kumite! Wir sollten erst Jiyu-Ippon-Kumite zeigen und dann drei Runden Freikampf. Wow, schon ganz schön anstrengend und herausfordernd! Danach noch die Kraft für eine schöne Kür-Kata zu schöpfen, erforderte schon die letzten Reserven! Anschließend schonte uns Shihan Ochi allerdings etwas, da er uns nur noch Bassai Dai, Hangetsu und Heian Yondan abverlangte, keine der höheren Kata mehr. Niemand aus meiner Gruppe wurde wegen eines Fehlers gerügt und daher waren wir uns nach dem Verlassen der Halle schon sicher, die Prüfung bestanden zu haben. Zu meiner großen Freude wurde ich schon draußen von Torsten erwartet (das hatten wir so gar nicht abgemacht), der mir den weiten Fußweg zur Ferienwohnung ersparte und dort schon einen Sekt für uns kalt gestellt hatte sowie etwas Schoki und Panda-Weingummi für die Seele und zur Wiedererlangung der körperlichen Kräfte ☺



Geschafft! ☺

Den Abend ließen wir nach der Ausgabe der Prüfungsurkunden dann zunächst in einem türkischen Restaurant und dann bis weit nach Mitternacht im Festzelt ausklingen. Mein Fazit: Gasshuku in Konstanz – immer wieder ☺

Fuji San Action Team beim X-Viertel Fest



Beim diesjährigen Kreuzviertelfest hatten wir erstmals die Gelegenheit, mit einer Delegation unserer Karate-Kids einen Querschnitt aus unserem Karate-Programm zu zeigen.





Wir starteten mit dem klassischen Angrüßen.





Es folgten Kihon-Sequenzen unserer Karate-Kids.





Zudem gab es Kata und Kata-Bunkai zu sehen. Und Torsten demonstrierte mit George einige Techniken am Schlagkissen (armer George ☺).



Es war ein sehr gelungener Nachmittag und wir würden uns sehr freuen, im nächsten Jahr wieder dabei sein zu dürfen!

Prüfungen

Prüfungen

Beim Lehrgang Samurai Spirit

7. Kyu:

Franziska Haeusler

Auf dem Gasshuku in Konstanz

4. Dan:

Andrea Haeusler

Beim Lehrgang mit Risto Kiiskilä im Fuji San:

9. Kyu:

Leon Nickel

8. Kyu:

Ben Bachmann
Constantin Barst
Jakob Paravicini
Martin Vidolov
Laurent L'Autelier
Frederik Schmidtke
Jay Jay Joa
Johanna Witte
Emil Feldhues
Nico Vogelsang
René Pabst

6. Kyu:

Juliane Drop
Kai Freese
Severin Bohn
Justus Rudel
Peer Salow
Silke Härtner

7. Kyu

Moritz Witte
Moritz Schmitte
Noan Verschraegen
Mio Kieppe
Arvin Salajegeh
Fiona Rutz
Niklas Rutz

Interne Prüfung am 17.09.2016

9. Kyu

Hakon Leineweber

8. Kyu:

Arthur Dimon
Gabi Styler

7. Kyu:

Vincent Lammi

Erfolge

Nakayama Gedächtnisturnier 25.06.2016 in Krefeld



Teambesprechung Trainer und Starter/innen beim Nakayama Cup in Krefeld

Kumite Einzel bis 13 Jahre:

- 2. Platz: Juliane Drop
- 3. Platz: Kai Frehse



Kata Einzel bis 13 Jahre:

2. Platz: Kai Freese



Neben Juliane und Kai wurden Justus Rudel und Louis Focke in das Landeskadertraining eingeladen.







Freese und Drop ragen heraus

Karate ■ 17 Nachwuchs-Kämpfer haben die Karateschule Fuji San Münster beim Nakayama-Cup in Krefeld vertreten. Dabei sorgten Kai Freese als Zweiter im Kata-Einzel und als Dritter im Kumite-Einzel sowie Juliane Drop mit Rang zwei im

Kumite-Einzel für die herausragenden Ergebnisse. Die guten Leistungen führten auch dazu, dass Stützpunkttrainer Marcus Haack Freese und Drop sowie Justus Rudel und Louis Focke in den Landeskader für NRW berief.

WN, 04.07.2016

Hauesler erhält 4. Dan

Karate ■ Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann von der Karateschule Fuji San Münster waren Teilnehmer beim weltgrößten Lehrgang „Gasshuku“ in Konstan. Zusammen mit über 1000 Karateka aus Europa, Südafrika und Australien trainierten sie Kampfsportler drei Mal täglich bei den weltbesten Lehrmeistern. Haeusler ließ sich schließlich



Andrea Haeusler

erfolgreich von Chef-Instruktor Shihan Hideo Ochi zur nächst höheren Graduierung, dem 4. Dan, prüfen.

RSM01-V1

WN, 13.08.2016

Termine

Wann?	Was?	Wo?
12.10. + 09.11.2016	Andreas Klein im Fuji San	Fuji San
23.10.2016	Norddeutsche Meisterschaft	Hannover
24. – 29.10.2016	Sichtungswoche für Prüflinge	Fuji San
29.10.2016	Aktionstag im Fuji San	Fuji San
01.11.2016	Zen-Meditation	Jugendkloster Bottrop-Kirchhellen
12.11.2016	JKA-Cup	Fuji San
19.11.2016	Fuji San Cup	Fuji San
26.11.2016	Lehrgang mit Nationalcoach Thomas Schulze Sensei	Paul-Gerhard-Schule, Jüdefelder Str., Münster
14.01.2017	Selbstverteidigung mit BKA-Ausbilder Detlef Kröschel (nur mit vorheriger Anmeldung!)	Fuji San
21.01.2017	Lehrgang mit Julian Chees Sensei	Paul-Gerhard-Schule, Münster
24. – 25.02.2017	Ippon is it! 2. Lehrgang mit Giovanni und Emanuele	Fuji San
18.03.2017	Selbstverteidigung „Street Combatives“ (nur mit vorheriger Anmeldung!)	Fuji San