



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 14 (Mai 2017)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel	Seite 4
Japanisch für Karateka	Seite 7
Ippon is it! – Weltklasse-Karate im Fuji San	Seite 8
Prüfungen	Seite 12
Street Combatives II im Fuji San	Seite 15
Trainerfortbildung in Japan	Seite 20
Trainingsimpressionen Japan	Seite 27
Presse	Seite 34
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,

wir Fujis haben aber wieder ein flottes zweites Quartal hingelegt! Der **Lehrgang „Ippon is it!“** mit den **Karate-Stars Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie** inspirierte alle kleinen und großen Karateka und sorgte für reichlich neue Trainingsimpulse. Einige Fujis konnten bei diesem Lehrgang auch ihre erste oder nächste Gürtelprüfung ablegen. Die nächste und richtig umfassende **Prüfung** fand dann am 3.3. statt – hier zeigten vor allem **Pandas, Füchse und Tiger** ihr Können, aber auch einige Prüflinge zu verschiedenen Kyu-Graden.

Mit der Neuauflage von **Street Combatives** boten wir im März eine erneute Gelegenheit, einen Blick über den Karate-Tellerrand zu werfen. Vor allem auch viele Karate-Neulinge, Eltern der Karate-Kids und Wiedereinsteiger nahmen die Gelegenheit wahr, dieses Selbstverteidigungskonzept kennen zu lernen. Ich selber finde es immer spannend, die Parallelen zum Karate zu entdecken und anschließend in unsere Trainings einfließen zu lassen.

Anfang April machten Torsten und ich uns auf zu einer knapp dreiwöchigen **Fortbildung** in das **Ursprungsland unserer Kampfkunst** – nach **Japan**! Es war für uns beide die erste Reise in das Land der aufgehenden Sonne – aber bestimmt nicht die letzte! Zu diesen und weiteren Themen findet Ihr reichlich Input auf den folgenden Seiten. Aber zunächst geht es wie immer los mit der **Technik-Fibel** von Torsten und mit etwas **Japanisch für Karateka**!

Lasst Euch inspirieren und begeistern – so wie unsere Königstiger, die sich am kommenden Wochenende auf den Weg zur **Westdeutschen Meisterschaft** machen, um dort zu zeigen, was sie drauf haben! Mitte Mai findet dann der Lehrgang mit **Shihan Ochi** statt, einer lebenden Karatelegende, die Ihr Euch alle auf keinen Fall entgehen lassen solltet! Damit alle Karateka und auch alle Trainerinnen und Trainer am Lehrgang teilnehmen können, findet **am 13.5. kein Training bei uns** statt. Füchse und Tiger gehen bitte zum Lehrgang (Ausschreibung findet Ihr auf unserer Homepage unter Aktuelles) und Pandas weichen bitte auf den Freitag aus!

Am 20.05. naht dann das nächste Highlight des ersten Halbjahres: die **Deutsche Meisterschaft**! Mit Sicherheit werden einige unserer Königstiger diesmal dabei sein und wir sind sehr gespannt, auf welche Konkurrenz sie treffen werden!

Falls der Eindruck entstehen sollte, dass wir nur noch an Wettkämpfe denken, dann kann ich schnell damit aufräumen: Grade in den letzten Wochen – durch die Eindrücke aus Japan und auch die Trainings bei Andreas Klein – haben wir einen starken Fokus auf das **traditionelle Budo-Karate** gelegt! Alle Karate-Eltern, die dies einmal kennen lernen möchten, sind herzlich eingeladen, an unseren Trainings – vor allem am Montag und Donnerstag – teilzunehmen. Wir freuen uns auf Euch!

Jetzt aber erstmal viel Spaß beim Lesen! Oss!
Andrea

TECHNIKFIBEL

Age Uke

Neben Choku Tsuki und Gedan Barai ist der Age Uke normalerweise eine der ersten Techniken, die ein Karateschüler kennen lernt. Wörtlich übersetzt bedeutet Age Uke so viel wie „aufsteigende Abwehr“. Ganz korrekt lehren wir im allgemeinen Jodan Age Uke, also die aufsteigende Abwehr zur oberen Stufe. Jodan Age Uke wird als Abwehr gegen Angriffe zum Kopf gelehrt. Im Karate Kumite kommt Age Uke als Blocktechnik vor allem gegen Jodan Oi Tsuki zum Einsatz, auch wenn die Technik eher als Abwehr gegen einen Schlag von oben geeignet scheint.

streckt. Allerdings drückt man dann fast nur mit dem Arm und nicht mit dem ganzen Körper. Der zweite Arm ist im Hikite vorgespannt an der Hüfte. Die Schultern werden mit Hilfe des Latissimus nach unten gezogen und müssen während der gesamten Technik so bleiben. Die weitere Bewegung des Age Uke wird eingeleitet, indem der linke Ellenbogen nach vorne unten gezogen wird. Dadurch kommt der Unterarm nun annähernd senkrecht vor das Gesicht. Der rechte Arm wird dann direkt von der Hüfte eng



Zunächst lernen wir Jodan Age Uke im Shizentai. Ausgangsposition ist Hachiji Dachi mit Hidari Kamae, die Hüfte steht neutral bzw. Shomen. Wir führen unseren linken Arm nach oben und beugen ihn im Ellenbogengelenk, so dass der Unterarm leicht schräg vor unserer Stirn liegt. Der Abstand zwischen Unterarm und Stirn sollte ca. eine Faustbreite betragen. Innerhalb der JKA wird die Hand geöffnet. Ältere Lehrvarianten lehren, dass der Arm nicht im Ellenbogen angewinkelt wird, sondern nach vorn gestreckt wird. Dies geht wohl vor allem auf Überlieferungsfehler zurück. Der Age Uke muss stets mit Druck nach vorn ausgeführt werden, auch oder gerade bei der „Ausholbewegung“. Dies fällt bedeutend leichter, wenn man den Arm nach vorn

am Körper nach oben gestoßen. Der Impuls geht hierbei von der Hüfte aus, wie wir es auch schon vom Choku Tsuki kennen. Der aufsteigende Arm vollführt in der ersten Hälfte der Technik quasi einen Aufwärtshaken oder Upper Cut. Ungefähr in Höhe des Kinns kreuzen sich die Arme im Bereich der Handgelenke. Hier ist unbedingt darauf zu achten, dass der sich abwärtsbewegende Arm innen, d.h. näher am Körper geführt wird. Der rechte Arm steigt weiter auf. Sobald die Faust auf Stirnhöhe ist, wird der Unterarm nach vorne ausgedreht und der Ellenbogen nach vorne und oben gedrückt. Der linke Arm vollendet die Bewegung im Hikite an der Hüfte. Die nach unten gespannten Schultern

TECHNIKFIBEL

stabilisieren den Age Uke. In der Endposition des Migi Jodan Age Uke ist die rechte Hüfte vorgedrückt; die Technik baut sich von der rechten Ferse über das rechte Bein, die Hüfte und die gesamte rechte Oberkörperhälfte bis in den Arm hinein auf. Für den nächsten Age Uke mit dem linken Arm wird nun die Hand geöffnet und die Hüfte wieder in die neutrale Shomen-Position gebracht.

Die Ausführung des Age Uke in Zenkutsu Dachi erfolgt prinzipiell genau wie die Ausführung im Shizentai. Wichtig ist, dass, egal ob wir uns vorwärts oder rückwärts bewegen, mit der Ausholbewegung die Hüfte gerade gestellt wird. In der Endphase der Bewegung wird die Hüfte zu Hamni abgedreht. Dadurch wird der Druck bzw. die Kraftentfaltung der Technik nach vorne gerichtet.

Armbewegung direkt aus der Hikite-Position von der Hüfte flüssig und in einer durchgehenden Bewegung ausgeführt wird. Häufig zu beobachtende Fehler sind Ausholbewegungen mit dem aufsteigenden Arm. Oft sieht man Ausführungen, wo der Arm zunächst wie zum Uchi Ude Uke quer vor die Hüfte gelegt wird. Dann wird der Arm nur über die Schulter vor dem Körper nach oben gehoben. Bei so einer Ausführung sind die Hebelverhältnisse und Belastungen im Schulterbereich so schlecht, dass schon kleinste Belastungen verhindern, dass der Arm nach oben geführt werden kann. Ein weiterer Fehler, der immer wieder zu beobachten ist, ist, dass der Arm schon zu Beginn der Bewegung vor den Körper



Auch wenn wir Age Uke vornehmlich als Abwehrtechnik gegen Angriffe zum Kopf einsetzen, steckt viel mehr in der Technik. Armhebel, Ellenbogenschläge, Würfe, etc. all das lässt sich aus der Technik herauslesen, wenn man sie korrekt ausführt und jede einzelne Sequenz des Bewegungsmusters gewissenhaft trainiert. Äußerst wichtig für die korrekte und effektive Ausführung des Age Uke ist es, dass die aufsteigende

geführt und dort gehalten wird. Erst in einer zweiten Bewegung wird der Arm dann weiter nach oben geführt. Diese zwei geteilte Bewegungsausführung nimmt der Technik ihre Dynamik und schwächt sie dadurch erheblich. Diese fehlerhafte Ausführung lässt sich besonders häufig bei der Ausführung des Age Uke in der Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung im Zenkutsu Dachi beobachten. Häufig

TECHNIKFIBEL

beobachtet man auch unzureichende Ausführungen des Technik, da der Bewegungsumfang der Technik nicht voll ausgeschöpft wird. So wird oftmals der Oberarm nicht weit genug im Schultergelenk nach oben bewegt. Der Ellenbogen zeigt dann zwangsläufig mehr nach vorn als nach oben und die natürliche Gelenkstellung kann die auftretenden Kräfte nicht aufnehmen. Der Druck des Angriffs muss mit Muskelkraft gehalten werden. Ein andere

Folge von nicht im vollen Umfang ausgeführten Bewegungen ist, dass der Schutz durch die Technik nicht gewährleistet ist. Beim Age Uke führt eine unvollständige Bewegungsausführung oftmals dazu, dass der Unterarm vor den Augen liegt. Damit ist nicht nur die Sicht eingeschränkt, sondern auch die Abwehr unzureichend, da man oberhalb des Arms noch immer am Kopf getroffen werden kann.



Inkorrekte Ausführung mit Ausholbewegung vor der Hüfte und unzureichender Gelenk- und Armstellung am Ende. Die auftretenden Hebelkräfte sind so groß, dass eine effektive Abwehr gegen einen starken Angriff nicht möglich ist.



Fehlerhafte Arm- und Gelenkstellungen: links zu geringer Bewegungsumfang im Schultergelenk; rechts keine Hamni-Stellung der Hüfte und Arm zu hoch geführt und nicht genügend angewinkelt. In beiden Fällen wird die Effektivität und Stabilität der Technik erheblich beeinträchtigt durch einen zu großen Abstand vom Arm zum Körper.

Japanisch für Karateka



Oi / Jun Tsuki = gleichseitiger Fauststoß



Gyaku Tsuki = gegenseitiger Fauststoß



Kizami Tsuki = Prellstoß, kurze gerade mit dem Führungsarm

Shomen	Vorderseite im Dojo; gerade Hüftstellung
Hanmi	wörtlich „halber Körper“; ausgedrehte Hüftstellung
Gyaku Hanmi	zur Gegenseite überdrehte Hüftstellung
Koshi	Hüfte
Ashi	Bein / Fuß
Ude	Arm
Te	Hand
Hikite	Zurückziehen der Hand
Hiki Ashi	Zurückziehen des Beins
Soto	Technikausführung von außen nach innen
Uchi	Technikausführung von innen nach außen
Age	aufsteigend
Uke Waza	Abwehrtechnik
Kime Waza	Angriffs-/ Kontertechnik
Tachi Waza	Stellungen, Standtechnik

Ippon ist it! – Weltklasse-Karate im Fuji San

Bereits zum zweiten Mal hatten wir Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie eingeladen - zwei Schüler Risto Kiiskiläs und inzwischen selbst mehrfache deutsche und Europa-Meister. Die beiden überzeugten uns bereits im vergangenen Jahr mit ihrem Trainingskonzept, das genau in unsere Linie passt, da es sich an den aktuellen Lehr-Inhalten der JKA anlehnt und natürlich auch vieles enthält, was "unser" Risto uns stets vermittelt.



Trotz der in diesem Jahr intensiven Grippewelle strömten bereits am ersten Trainingstag des Lehrgangs über 50 kleine und große Karateka vom Anfänger bis zum Danträger in das Dojo und ließen sich je eine Stunde lang von den beiden Karate-Meistern inspirieren, instruieren und auspowern! Besonders erfreulich war in dieser Einheit die große Disziplin unserer kleineren Karate-Kinder, die zum großen Teil zum ersten mal an einem Lehrgang teilnahmen. Da in dieser Einheit alle Graduierungen gemeinsam trainierten, waren die Inhalte und Bewegungsmuster für die Kinder schon eine echte Herausforderung, die sie aber tapfer angenommen und umgesetzt haben.



Giovanni startete mit Basistraining und achtete auf die optimale Körperhaltung und den korrekten Hüfteinsatz. Er legte auch Wert auf den Gegensatz zwischen lockeren, geschmeidigen Bewegungen und Kime am Ende der Technik. Viele von uns waren ihm noch zu angespannt in der Ausführung, was dann zu etwas uneleganten Techniken führte. Nach einer kurzen Pause ging es bei Emanuele weiter mit dem Grundlagentraining, jetzt allerdings schon auf einem etwas höherem Niveau, da wir uns ein wenig vom klassischen Kihon-Training verabschiedeten und uns ein wenig in Richtung Jiyu-Ippon bzw. Jiyu-Kumite bewegten: Aus dem klassischen Zenkutsu Dachi sollten wir den hinteren Fuß "eine Zehenlänge" weit an den vorderen heran ziehen. Es war wichtig, den Fuß nicht bis an den Standfuß heran zu setzen, da sonst die Gefahr besteht, dass man gefegt wird. Die Hüfte sollte unbedingt Hanmi bleiben, damit der Gegner die Bewegungsabsicht nicht sofort erkennen kann. Dann gingen wir weiter vor mit dem vorderen Bein und führten Gyaku Tsuki aus.



Dieses Bewegungsmuster entwickelten wir unter der Anleitung Emanueles wie folgt weiter:

- erst (wie oben beschrieben) in der Vorwärtsbewegung
- dann zwei Steps vor (wie oben) und nach dem GyTs wieder zurück auf die Ausgangsposition - je zehnmal und dann Seitenwechsel
- dann zwei Steps vor, zurück auf Ausgang und Sprungwechsel, andere Seite genauso - viele Wiederholungen
- dann auf der Stelle zweimal mit beiden Beinen gleichzeitig vor uns wieder zurück und dann die Kombination dranhängen, Wechselsprung und andere Seite



Wir waren alle rechtschaffen erschöpft nach den knapp zwei Stunden Training und freuten uns auf asiatisches Buffet im Asia City, wo wir bis kurz vor Mitternacht verweilten.

Am nächsten Tag ging es los mit einer proppevollen Unterstufe: Erneut knapp 50 Karateka tummelten sich in einer gemeinsamen Einheit mit Giovanni und Emanuele! Die zwei Trainer teilten die Gruppe zunächst einmal in Alters- und Leistungsgruppen auf und so gab es zielgerichtetes Training für alle Beteiligten. Auch hier waren unsere Kinder wieder einmal sehr artig! Aber das reibungslose und effektive Training war zum größten Teil dem großartigen Einsatz der beiden Trainer zu verdanken, die geduldig und gleichwohl konsequent die Gruppe zum schwitzen brachten.



Die Oberstufe war leider nicht so gut besucht, hatte dafür aber ein paar externe Karate-Gäste zu verzeichnen. Einige Karateka hatten sich leider kurzfristig krankheitsbedingt abgemeldet und zudem fanden parallel zum Lehrgang der Gichin Cup in Prag sowie unser Landeskadertraining statt - sonst hätten wir sicherlich wieder auf ein so hochkarätiges Teilnehmerfeld blicken können wie im vergangenen Jahr. Aber in einer kleinen Gruppe lässt es sich ja auch viel intensiver trainieren und so kamen wir alle mehr als auf unsere Kosten!



Emanuele legte mit anspruchsvollen Kihon-Kombinationen los, bei denen mir bald schon der "Verdacht" aufkam, dass es die Vorbereitung auf die Kata Gankaku sein könnten - und so war es

dann auch! Wir trainierten Gankaku mit dem Fokus auf viele Besonderheiten der aktuellen JKA-Ausrichtung. Diese spannende Einheit garnierte Emanuele dann mit dem für ihn schon traditionellen Ende: je 50 Wiederholungen Kizami-/Gyakutsuki pro Seite bis zur totalen Erschöpfung der Gruppe.

Nach der nächsten Unterstufeneinheit legten wir dann mit Giovanni los - wir ahnten schon, dass jetzt Kumite auf dem Programm stand! Wir übten verschiedene Kombinationen, die zu einem sehr geilen Gesamtkonzept fusionierten: vor mit Kizami-Tsuki li, nach li ausweichen und gleichzeitig Sprungwechswel und von da in die offene Körperseite des Opponenten vor mit Kizami Tsuki (leichter fiel mir: Gyaku Tsuki, möglich wäre aber auch jede beliebige andere Technik - Mae Geri o. ä.). Das übten wir mit vielen Partnerwechseln. Zum Abschluss ergänzten wir die Kombination noch um die Variante mit dem überlaufenen Gyaku Tsuki.

Jetzt mussten wir die Einheit aber abschließen, denn vor der Tür warteten schon ungeduldig unsere 14 Prüflinge zum 9. bis zum 6. Kyu! Nach knapp eineinhalb Stunden waren dann auch diese endlich erlöst und wir konnten uns mit Giovanni und Emanuele zum Abschlussessen ins Lido begeben, wo wir bis Mitternacht verweilten.

Fazit: Ein Lehrgang der Spitzenklasse, der sich vom Niveau her hinter keinem Angebot anderer Instructoren verstecken muss! Wir haben beim Abschied beschlossen, uns weiterhin von Giovanni und Emanuele inspirieren zu lassen.



Prüfungen

Prüfungen

Beim Lehrgang Ippon is it!

9. Kyu

Ferdinand Boeldicke

Tilo Weißenborn

Maxim Bordeleau

Zahir Khan

Thor Faryn

8. Kyu

Hakon Leineweber

Dustin Kieppe

Eva Glaß

Farshad Sharzad

7. Kyu:

Laurenz von Thünen

Anna-Sophie Bergman

Belal Safi

6. Kyu:

Pia Thoms

Folker Salow

Prüfungen am 03.03.2017 im Fuji San

Panda-Prüfungen (Kinder von 4-6 Jahre)

Marcel Barnett-Maurique

Josua Cantzen

Batul Ghuneim

Mohammad Ghuneim

Mio Lang

Maya Lang

Emma Rybacki

Aurel Reske

Ramon Reske

Tom Rösler

Elia Schlusen

Alexander Schmid

Jasper Spelberg

Abtin Khorram

Roman Fedorenkov



Füchse Prüfung (Kinder von 7-9 Jahre)

Femke Domscheidt

Luke Lilienbecker

Maximilian Wehmeyer

Semih Tok

Melike Tok

Mirjam Happe

Jonah Kaleschke

Hans Ruhwinkel

Emma Styler

Annika Reitter

Felix Pauli



Tiger (Kinder von 10-14

Zarah Jawadi

Ali Jawadi



Zum 9.Kyu
Anneke Thölking
Mia Gausmann
Andreas Zahn

zum 8. Kyu
Julius Vornhecke
Zahid Popal
Annika Franz
Bjarne Franz

zum 7. Kyu
Martin Vidolov
Jay Jay Joa
René Pabst
Gaby Styler
Johanna Witte

zum 6. Kyu
Lea Rosenkranz



Street Combatives II im Fuji San

Am 18.03.2017 war zum zweiten Mal Carsten Zimmermann mit seinem Konzept Street Combatives bei uns im Fuji San zu Gast. Der Zulauf war in diesem Jahr noch stärker als beim letzten Mal: 40 Anmeldungen ließen ahnen, dass die Luft in der Halle schnell verbraucht sein würde :-)

Wie im Vorjahr gab es auch diesmal wieder eine ausführliche theoretische Einführung per Videopräsentation: Fazit für mich waren die Schlagsätze "Arschlöcher sind niemals allein." und "Arschlöcher sind niemals unbewaffnet." Einige Teilnehmer wünschten sich auch Tipps um Umgang mit Messerangriffen, aber Carsten stellte gleich klar, dass dies nicht in einem eintägigen Workshop zu leisten sei. Vielleicht wird er später einmal einen entsprechenden Workshop bei uns leiten.



Thema des diesjährigen Ausflugs in die stiloffene Selbstverteidigung war der Clinch, also auf gut Deutsch gesagt: "zünftiges Ringen und Raufen" unter Anleitung.





Auch bei der Abwehr im Clinch sollte man sich immer bereits im Vorfeld sicher sein, wo die eigene "Rote Linie" ist - also der Punkt, an dem ich mich wirklich körperlich verteidigen möchte und kann. Was bin ich bereit, in Kauf zu nehmen, wenn ein Ernstfall eintritt? Man sollte sich das unbedingt schon zu Hause überlegen und Situationen im Vorfeld im Kopf oder auch im Training durchspielen. Der erste eigentliche Kampf ist der Kampf gegen sich selbst: "Kann ich einem anderen Verletzungen zufügen?" und schließlich gibt es noch den Kampf gegen den Aggressor: "Kann ich mich unter Stress verteidigen? Hab ich das geübt?"



Auch kampfbasierte Systeme wie Krav Maga oder Street Combatives legen viel Wert auf Deeskalation im Vorfeld. Hier verwies Carsten freundlicher Weise auf mich und auf unseren Coach Ralf Bongartz. Hier ist möglichst noch eine NVP (non-violent position) einzunehmen, man kann versuchen, beschwichtigend mit geöffneten Handflächen "italienisch" zu gestikulieren, ähnlich wie der Melitta-Mann in der Werbung ("Isch 'abe gar kein Auto.").

Ein sicheres Auftreten kann potenzielle Angreifer abschrecken und umgekehrt kann eine unsichere Körperhaltung auch zu einem Angriff "einladen": "Beuteverhalten provoziert Jägeraktivitäten", so Carsten.



Im Vorfeld ist es wichtig, aufmerksam zu sein: Man hört Geschrei und stellt sich auf Ärger ein. Man sieht einen Tumult oder auffälliges Verhalten beim Gegenüber und stellt sich auf Aggressivität ein. Dieses Verhalten kann sich in folgenden Aktionen zeigen: Die Hände des Gegenübers gehen hoch, ggf. an seinen eigenen Kopf; das Gegenüber beginnt, die Jacke oder das Hemd auszuziehen; "taktisches Positionieren"; verdeckte Kommunikation durch Nicken oder Heranwinken eines Komplizen; kurzsilbige Kommunikation; "Brüsten"; sichtbare Schlagadern; erhöhte Atemfrequenz; provokativer "Fingerzeig" (Hand ist oben); Taktile Reize sollten sofort Gegenwehr auslösen! Auch der Geschmack kann eine Rolle spielen: KO-Tropfen lassen Getränke leicht seifig schmecken.

Carsten ging kurz auf den Unterschied zwischen Kampfkünsten und dem System Street Combatives (SC) ein: "Bei Kampfkünsten gibt es 100 verschiedene Lösungen für einen Angriff und beim SC 1 Lösung für 100 verschiedene Angriffe." Gleichwohl ließ er auch Kampfkünste und andere Systeme in ihrer Bedeutsamkeit bestehen, stellte SC nicht generell über sie, sondern führte aus, dass alles seine Bewandnis habe, für ihn allerdings derzeit SC am überzeugendsten sei

Was ist das Ziel des Systems Street Combatives? "Auf den Beinen und bei Bewusstsein bleiben!" Unter Stress kann man feinmotorische Abläufe häufig nicht mehr abrufen - daher ist es wichtig, möglichst einfache Strategien zu kennen.



Auch das Thema Notwehr wurde beleuchtet, unter dem John-Wayne-Aspekt: "Das Recht muss dem Unrecht nicht weichen." "Es ist besser, von 12 gerichtet zu werden, als von 6 getragen." (Besser sich vor Gericht verantworten müssen, als nicht mehr zu leben (6 tragen den Sarg).

Zum Warmup gab es den Spartakus-Workout, mit dem man innerhalb kürzester Zeit superschnell warm wird: Mit kurzen Pausen sprinteten wir je 1 Minute auf der Stelle, machten Liegestütze, gingen in den Plank, quälten uns mit Situps und machten uns zum Hampelmann.

Im praktischen Teil starteten wir wie beim letzten Mal mit dem "Helmet" - der Schutzhaltung für den Kopf: linken Ellenbogen eng seitlich an den Kopf pressen und den rechten Arm wie ein Bügel über die Stirn legen, bis die rechte Hand das linke Handgelenk umfassen kann. Das rechte Auge ist möglicherweise jetzt verdeckt, was aber keine Rolle spielt. Bei der Einnahme der Schutzhaltung verkürzen wir die Distanz, indem wir einen Schritt auf den anderen zu machen. Wir übten intensiv, diese Schutzhaltung intuitiv einzunehmen.

Dann lernten wir, verschiedene "Werkzeuge" kennen, denn: "Wir reden nicht vom Nahkampf, wir reden von Werkzeugen." Start war mit der Hammerfaust: Einer hielt eine Prätze waagerecht, der andere schlug drauf - unter Einsatz des ganzen Körpers. Dies wurde hinterher durch den Einsatz von kurzen Therabändern in verschiedenen Stärken geübt. Die Körperhaltung sollte am Ende so sein, dass die Nase über dem Zeh steht (nose over toe). Die Hammerfaust übten wir auch seitlich (an Tennisrückhand denken) - wie Tetsui im Karate.



Schließlich übten wir die frontale Hammerfaust dann noch zu dritt, wobei einer den anderen von hinten um die Taille fasste und nach hinten zog. Der Schlagende musste dann gegen den Widerstand angehen. Als nächstes kam der Handballenschlag - man sollte dabei an die Technik des Kugelstoßens denken. Auch hier galt nose over toe und man sollte sich mit dem Oberkörper weit nach vorne legen beim Schlagen. Beim Handballenschlag gab es dann die Übung "two dogs and one bone" - einer hielt die Pratze senkrecht neben seinem Kopf (wie bei der vorangegangenen Partnerübung auch) und die anderen versuchten beide, Schläge darauf zu platzieren - was nicht einfach war, denn sie sollten sich gegenseitig auch daran hindern. Nach einer Pause ging es dann endlich in den Clinch: Einer schlug Hakenschläge gegen den Kopf des anderen, dieser versuchte, mit dem "Helmet" zunächst, seinen Kopf zu schützen und die Distanz zu verkürzen. Wenn sich eine Lücke auftat, versuchte der Abwehrende, mit der rechten Hand in den Nacken des Angreifers zu

schlagen und anschließend mit der anderen Hand auf die Hand, die sich schon im Nacken befindet - der Angreifer hat hier schon zwei recht harte Schläge am Kopf abbekommen. Jetzt zog der Abwehrende, den Kopf des Angreifers mit einem Ruck an die eigene Brust. Im Anschluss sollten wir versuchen, den rechten Arm (die meisten Leute sind Rechtshänder) zu blockieren und in der weiter ausgebauten Übung entweder darunter her tauchen – oder es alternativ auf der anderen Seite versuchen. Als dritte Alternative gab es die Möglichkeit, den Arm des anderen vor unseren Körper zu führen, dort zu blockieren und den anderen umzudrehen. In jedem Fall war die Schlussposition so, dass der andere uns den Rücken zuwandte und wir ihn blockieren und kontrollieren konnten.

Zum Abschluss wurden schützende Kopfbedeckungen / Helme ausgeteilt. Wir stellten uns in eine Runde und zu zweit wurde im Kreis ausprobiert und demonstriert, ob die Techniken im Sparring funktionieren. Das war schon ein recht hoher Stressfaktor, hat aber allen tierisch viel Spaß gemacht! Beinahe alle wollten es einmal ausprobieren, wie es ist unter Stress zu reagieren und so waren wir alle am Ende Adrenalin-gesättigt und schachmatt!

Das Feedback auf diesen Workshop war wieder ausschließlich positiv! Viele Elemente werde ich in meine Kurse einfließen lassen, da ja alle Techniken auch im Karate zu finden sind - und durch Übungen wie "two dogs and one bone" kann man jede Trainingsstunde spannender gestalten und auflockern! Ich freue mich schon auf weitere Impulse aus der feien SV-Welt und finde Systeme wie Street Combatives sehr wichtig für die optimale Ergänzung unserer Kampfkunst zu einem effektiven Eigenschutz-Konzept.

Trainerfortbildung in Japan

Nach 20 bzw. über 30 Jahren Karatetraining war es Torsten und mir erstmals möglich, eine Fortbildungsreise nach Japan zu unternehmen. Um an möglichst vielen Stellen und mit möglichst vielen inspirierenden Trainerinnen und Trainern zu trainieren, hatten wir unsere Reisedauer auf gut zwei Wochen ausgelegt. Und das war auch keine Sekunde zu viel! Im Vorfeld hatten wir uns an einigen Orten im Land der aufgehenden Sonne Trainingsmöglichkeiten organisiert, so dass wir uns auf inspirierende „Keiko“ bei André Bertel und im Dojo von Naka Sensei freuen konnten und natürlich auch in der Keimzelle des JKA-Karate: im Honbu Dojo in Tokio!



vor dem Training im Honbu Dojo, Tokio

Und natürlich mussten wir unbedingt im Angesicht unseres Wahrzeichens, dem Fuji San, trainieren! Auch in Kyoto und Osaka nutzten wir Trainingsmöglichkeiten.

Zwischendurch blieb dann leider nicht viel Zeit, um dieses faszinierende Land kennen zu lernen. Aber wir sammelten viele visuelle Eindrücke auf unseren Fahrten mit dem Shinkansen (japanischer Schnellzug), mit dem wir z. B. die über 1000 Kilometer von Tokio nach Oita auf der Halbinsel Kyushu zurücklegten.



Training vor der atemberaubenden Kulisse des Fuji San



Wir hatten das Glück, durch unsere verschiedenen Trainingslokalitäten verschiedene Teile Japans und unterschiedliche Unterkünfte kennen zu lernen – von einem handtuchgroßen Zimmer in Tokio über ein laut Buchungsportal „familienfreundliches“ Hotel im Stile der Sesamstraße bis hin zu einem traditionellen Ryokan am Lake Kawaguchiko (im Schatten des Fuji San) und einer noch schlichter ausgestatteten Version dieser japanischen Unterkunft in Kyoto war alles dabei!

Versüßt wurde uns die Fortbildung durch den Genuss der vielfältigen – und manchmal auch gewöhnungsbedürftigen japanischen Küche: Viel frischer Fisch, Reis, aber auch – durchaus schmackhafte - Instantsuppen aus dem Supermarkt, Gemüse und Sprossen schmeichelten unseren Gaumen. Interessante lukullische Experimente wie die Verköstigung der japanischen Spezialität Natto (vergorene Bohnen, die furchtbar riechen und beim Essen schleimige Fäden ziehen) oder Apfelsaft mit Spinat waren dahingegen nicht jedermanns Sache.



kulinarisches Zen



Okonomiyaki



Sushi in allen Variationen!

Auch sonst war für mich Japan ein Land extremer Gegensätze: Auf der einen Seite die Großstädte wie Tokio oder Osaka mit ihrem hohen Geräuschpegel durch Straßenverkehr und Metro sowie laut plärrender Musik in einigen Geschäften oder tosendem Lärm in Pachinko*-Filialen und im Gegensatz dazu die Stille und Beschaulichkeit der unzähligen Tempelanlagen, die entweder außerhalb der großen Metropolen lagen oder auch einfach mitten drin einen Ort der Ruhe und Besinnlichkeit boten. Alt hergebrachte Traditionen wie etwa die klassische Kleidung (Kimono und Yukata, Geta und Zori) stehen dem zum Teil grellen Outfit der Animé-Szene, welches uns an einem Tag am Tokyo-Dome begegnete, entgegen. Grell flackernde Leuchtreklamen in Shibuya oder Osaka und bunt bebilderte Manga-Illustrationen bilden einen krassen Gegensatz zur beinahe kargen Schlichtheit buddhistischer Tempelanlagen oder traditionell eingerichteter Wohnräume. Einige weitere Besonderheiten möchte ich im Folgenden noch zusammenstellen.



ganz traditionell im Kimono



....oder fantasievoll im Animé-Look



Getas in allen Varianten!

*japanisches Glücksspiel

Metro, Bus und Bahn

Öffentliche Verkehrsmittel sind beeindruckend pünktlich! Das Tarifsystem der Metro erschließt sich leider nicht auf den ersten Blick, da etwa in Tokio zahlreiche Liniennetze mit unterschiedlichen Tarifzonen parallel agieren und z. B. für Züge der JR-Linie speziell zu zahlen ist. Anfangs mussten wir gelegentlich am Zielort nachlösen, wenn wir vorher zu wenig bezahlt hatten. Das war an sich kein Problem – aber einfacher war es, wenn man vor der Abfahrt an einem Ticketschalter nach dem exakten Fahrpreis fragte und dann entsprechend löste. Das hat eigentlich immer geklappt. Super komfortabel war der JR-Railpass, der unter anderem das Reisen mit den meisten der Shinkansen-Linien ermöglichte (nur die beiden ganz schnellen Züge waren ausgenommen).



Shinkansen

Kein Diebstahlsrisiko

Im Gegensatz zu anderen Urlaubsländern, in denen ich bisher war, hatte ich in Japan niemals Sorge, bestohlen zu werden! Fiel einem mal versehentlich etwas aus der Tasche, bückten sich gleich fünf Passanten, um es aufzuheben und hinterher zu tragen! In Kyoto sah ich eine Haustür, die nicht nur unverschlossen war, sondern in der auch noch von außen der Hausschlüssel steckte! Ich kann noch nicht beantworten, ob dieses Gefühl der Sicherheit in einer generellen Charakterstärke der Menschen begründet ist – oder ob das Vorhandensein kleiner Police-Boxes an jeder Ecke einer Großstadt dafür mitverantwortlich ist. However – dieses Gefühl von Vertrauen in die Umwelt steigert das Reisevergnügen ungemein!

Sauberkeit und Ordnung in öffentlichen Bereichen

Auffällig war, dass Japan sehr sauber ist! Dies beziehe ich auf alle öffentlichen Bereiche. Selbst in Metrostationen, auf Bahnhöfen - Bereiche, die in anderen Ländern häufig total vermüllt sind und - zumindest dem Geruch nach - gerne mal als "Gelegenheitstoilette" benutzt werden, sind in Japan auffallend sauber! Kein Müll, kein Unrat, kein unangenehmer Geruch beleidigen Auge und Nase und weit und breit ist niemand zu sehen, der bedrohlich wirken könnte oder in irgendeiner Form bettelt oder "abhängt". Ob sich diese Szene an andere Stellen verlagert, hat sich mir in den beiden Wochen nicht erschlossen.

Rauchen

Ein bisschen schade fanden es Torsten und ich, dass in japanischen Restaurants und auch in Hotels das Rauchen Gang und Gäbe ist! Das hat uns so manches Mal den Genuss des Essens verdorben oder verkürzt oder sogar komplett vom Betreten einer Lokalität abgehalten. Verfügte ein Restaurant über einen Nichtraucherbereich, so war dieser allenfalls durch eine hüfthohe Trennwand vom Raucherbereich abgetrennt oder auch gerne mal in eine fensterlose Ecke oder

in den Keller verbannt! Hotelzimmer für Nichtraucher waren gerne in den allerobersten Stockwerken und meist gelangte durch die Lüftungsanlage dann doch noch der Qualm aus anderen Zimmern in die eigene Schlafstätte. Witziger Weise ist auf der Straße das Rauchen meist strikt verboten! Klar, so hält man die Stadt ja auch sauber! Wer draußen rauchen möchte, muss sich dort eine spezielle Raucherzone suchen. In Zügen, Metrowaggons etc. ist das Rauchen zum Glück auch verboten.

Kein Trinkgeld

Das Geben oder Empfangen von Trinkgeld ist nicht nur unüblich, sondern kann sogar als Beleidigung aufgefasst werden. Selbst bei einem überzahlten Betrag in Höhe von 3 Yen bestand die Bedienung hartnäckig auf Erstattung (100 Yen = 1 Euro)!

Häufiger Schuhwechsel

Beim Betreten einer Wohnung werden Straßenschuhe aus- und Hausschuhe angezogen. Betritt man den Wohn/Schlafbereich, werden auch Hausschuhe abgelegt (auf Tatamis geht man auf Socken oder barfuß). Vor Betreten des Badezimmers / der Toilette werden die Hausschuhe ausgezogen und durch bereit stehende "Kloschuhe" ersetzt! Mit dem Kloschuhen niemals die übrige Wohnung betreten!!!



Wohnraum eines Ryokan - hier: ohne Schuhe!



„Klo-Schuhe“

Die Badeanstalt

In Japan wird gerne noch öffentlich gebadet. Hotelzimmer ohne Duschen sind in westlichen Ländern dem Low-Budget-Reisen vorbehalten, in Japan nicht unbedingt. In Kyoto hatten wir etwa eine sehr schöne Unterkunft, allerdings nur mit Toilette und Waschbecken. Die Körperreinigung führte man in dem angeschlossenen Onsen (ein Bad, das durch eine heiße Quelle gespeist wird) durch. Dies war in diesem Fall ein öffentliches Badehaus, in dem nach Geschlechtern getrennt gebadet wird. Der Begriff "Badeanstalt" wird hier also noch seiner ursprünglichen Bedeutung gerecht! Den Weg vom Hotelzimmer zum Onsen beschreitet man in einem Yukata (einfacher Hausmantel), den man im Hotelzimmer vorfindet (und meist bekommt man jeden Morgen einen frischen Yukata). Man betritt die nach Geschlechtern getrennten Umkleideräume mit Schrankfächern oder Plastikkörben, in denen man seine Kleidung und Habseligkeiten (auch Zimmerschlüssel etc., denn es klagt ja keiner!) verstaut und dann geht man unbekleidet – vielleicht noch mit einem Handtuch versehen – in den Baderaum.

Hier befinden sich zahlreiche Waschtische mit Waschbecken und Brausekopf, vor denen man sich auf einem Plastikhocker niederlässt. Duschdas, Shampoo und Conditioner stehen ausreichend (und für meine Begriffe in guter Qualität) zur Verfügung, braucht man also alles

nicht mitzuschleppen. Hier wird erwartet, dass man sich mindestens 15-20 min ausgiebig reinigt (mit Haarewaschen etc.), bevor man das große Badebecken betritt. Das Badewasser ist zuweilen sehr warm! Es entspringt Thermalquellen vulkanischen Ursprungs, die in Japan allgegenwärtig sind. Meist gibt es Massagedüsen oder -brausen im Wasser, die man nutzen kann. Die Badehäuser sind ein Treffpunkt der Nationen, der Generationen, der Kulturen und eine schöne Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Manchmal gibt es auch noch eine Sauna. Ruheliegen oder Außenbereiche habe ich nirgends entdecken können. Die Stätte dient wohl tatsächlich in erster Linie der Körperreinigung. Nach dem Bad findet man im Umkleideraum Handtücher in Hülle und Fülle, die man nutzt und dann in einen aufgestellten Behälter wirft.



reichlich Waschgelegenheiten vor Betreten des Badebeckens im Onsen („heiße Quelle“)

Verbeugen, verbeugen, verbeugen

Das permanente Verbeugen wird einem als Karateka ziemlich schnell zur Routine, so dass ich jetzt zu Hause aufpassen muss, es hier nicht weiter zu pflegen und meine Mitmenschen zu irritieren :-). Gelegentlich bietet jemand einen Händedruck an (Menschen mit viel Kontakt zu "Westlern"). Sehr selten gibt es mal eine freundschaftliche Umarmung. Körperkontakt in der Öffentlichkeit kommt beinahe nicht vor (außer zwischen Eltern und ihren kleineren Kindern). Das Verbeugen kann, wenn man es sehr "japanisch" betrachtet, recht kompliziert werden, da unter anderem die soziale Stellung darüber entscheidet, wie lange und wie tief man sich verbeugen soll, darf, muss. Als Faustregel gilt: je tiefer, desto ehrerbietiger. Ein Beugewinkel von 45 Grad ist z. B. für einen Schrein- oder Tempelbesuch, die Entschuldigung schwerwiegender Fehler oder besonders wichtiger Personen vorbehalten. Ein Winkel von 30 Grad ist bei einer förmlichen Bitte angebracht, gegenüber dem Boss, einem Lehrer (oder Karate-Sensei) oder einer deutlich älteren Person. Neutral werden Gleichgestellte, Kollegen, Freunde und Familienmitglieder begrüßt (Beugewinkel etwa 15 Grad) und für alle anderen reicht eine Oberkörperbeugung von 5 Grad aus. Japaner lernen das Verbeugen von Kindesbeinen an und haben es tief verinnerlicht. So ist es nicht ungewöhnlich, wenn man Japaner beobachtet, die sich während eines Telefonats mehrfach verbeugen.

Japanische Küche

Es wäre vermessen von mir, hierüber etwas zu schreiben, das den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllt! Ich kann nur so viel sagen: lecker, lecker, lecker, meist sehr sättigend und sehr, sehr frisch! Wir haben sehr viele Speisen getestet, die mit unserer fleischlosen Ernährung kompatibel waren (und manchmal auch nicht ganz, das hat man dann erst beim Essen gemerkt ;-)). Sushi war allgegenwärtig, aber dadurch, dass wir das hier in Deutschland auch in Hülle und Fülle genießen können, nicht spektakulär. Die Verpflegung während des JKA-Spring Camps (musste bei der Anmeldung bestellt werden) erfolgte mittels Bento-Boxen, in denen sich Sprossen, Fisch

und Gemüse tummelten. Beim Frühstücksbuffet war die "Delikatesse" Natto allgegenwärtig (eine kleine Portion vergorener Bohnen, die beim Essen schleimige Fäden zieht und "gewöhnungsbedürftig" riecht und schmeckt). Nach allem, was ich im Vorfeld darüber gelesen hatte, fiel der Schritt, es auszuprobieren, sehr schwer! Aber ich habe es getan (anders als Torsten, der sich nicht getraut hat ;-)).

Tee in zahlreichen Variationen gehören zum japanischen Alltag und kosteten mich einiges an Überwindung. Aber irgendwann freut man sich nach einem langen Trainingstag im Appartement doch über eine Tasse frisch aufgebrühten grünen Tees! Zum Glück gibt es aber an Frühstücksbuffets und in zahlreichen Cafés („Caffees“) ausreichend koffeinhaltige Heiß- oder Kaltgetränke (Eiskaffee ist wohl sehr populär!).



Das geilste Sashimi (roher Fisch) hatten wir wohl in Kyoto, in einer kleinen Eckkneipe unweit unseres Hotels - daumendicke Stücke Thunfisch und Lachs, Oktopus und weitere Fischarten, die ich nicht zuordnen konnte, verwöhnten unsere Gaumen. Noch vor wenigen Wochen hätte ich nicht geglaubt, jemals so große Stücke rohen Fisches verspeisen - und genießen! - zu können! In dieser kleinen Restaurant-Kneipe lernte ich Ochazuke kennen: Reis vom Vortag (oder auch nicht) kann mit heißem grünen Tee aufgewärmt werden. Hinzufügen kann man alles, was Spaß macht: Tofu, Lachs, Reiscracker, Algen da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Eine weitere Delikatesse war Okonomiyaki, das am Tresen auf einer Eisenplatte zubereitet und auch direkt dort gegessen wird. Die Zutaten variieren je nach Region. Wir hatten es auf der Durchreise in Hiroshima probiert, wo es mit einer Art Crêpe zubereitet wird.



Ein bisschen enttäuscht schaut er ja schon aus, weil wir ihn diesmal nicht probiert haben: Fugu (Kugelfisch)

Sanitäre Sauberkeit

Aus dem Reiseführer kannten wir schon das ausgeklügelte Toilettensystem: In Japan nutzt man traditionell Toiletten, bei denen man sich für das große und kleine "Geschäft" abhocken muss. Diese Variante wird größtenteils inzwischen durch "westliche" Toiletten-Modelle abgelöst. Für "Anfänger" ist auf den "Hock-Toiletten" meist noch eine piktografische Anleitung vorhanden.

Auch die "westlichen" Toiletten sind meist etwas "anders", als wir sie kennen: Sie verfügen größtenteils über eine oder mehrere Bidet-Funktionen, bei denen man zum Teil nicht nur die Sprüh-Funktion wählen kann, sondern auch die Temperatur und meist noch weitere Attribute. In der japanischen Kultur sind Körpergeräusche aller Art verpönt und daher ertönt meist bei der Toilettenbenutzung so einer High-Tech-Toilette ein Wasserplätschern vom Band oder Musik, die eigene Körpergeräusche übertönt. Fanden wir diese Toilettenarten am Anfang vielleicht befremdlich oder witzig, so gewöhnten wir uns doch schnell daran und lernten sie zu schätzen. Aber: immer schön an die Klo-Schuhe denken :-)



Hightech-Toiletten mit Bidet-Funktion und Geräuschkulisse

Mundschutz

Viele Japaner tragen einen Mundschutz und Mundschützer sind in allen Supermärkten in Hülle und Fülle erhältlich! Grund ist zum Einen eine panische Angst vor der Ansteckung mit Infektionen aller Art! Zum Anderen dient der Schutz auch der Verbreitung eigener Keime. In Japan ist z. B. Naseputzen verpönt. Es gibt auch keine Tempotaschentücher zu kaufen. Stattdessen wird die Nase hinter dem das halbe Gesicht verdeckenden Mundschutz verborgen. Andere Länder, andere Sitten...

Kirschblüte

Torsten und ich hatten das große Glück, zur Zeit der Kirschblüte in Japan zu sein. Die Kirschblüte, Sakura genannt, verzaubert das Land und bedeutet für Japan eine ähnlich festliche Zeit wie bei uns die Adventszeit! Die ganze Welt scheint in ein rosarotes Blütenmeer getaucht zu sein! Menschen fotografieren einander oder sich selbst vor, unter, zwischen Kirschblüten und wer Zeit hat, veranstaltet ein Hanami, ein Picknick unter Kirschbäumen! Herrlich!

Trainingsimpressionen Japan

So schön die kulturellen Impressionen klingen mögen – in erster Linie waren wir des Trainings wegen nach Japan geflogen! Wir trainierten zu Beginn in Naka Senseis Dojo, übten zwei Tage lang am Lake Kawaguchiko im Schatten des Fuji San, ließen uns von André Bertel Sensei einige Tage lang schleifen, bevor wir in Kyoto schwitzten und schließlich am Spring Camp in Tokio mit internationaler Beteiligung teilnahmen. Hier einige Eindrücke von unseren Trainings, bei denen es erstaunlich viel um Basis-Arbeit ging (richtige Länge der Stände, korrekte Spannung der Beine, kraftvolle Techniken, effektives Kihon Kumite). Was ich überraschend fand, war die große Bedeutung, die dem Gohon Kumite in Japan zukommt. Vollends ohne den Übergang über das Jiyu Ippon Kumite demonstrierte am Freitagnachmittag ein sicher 70-jähriger japanischer Instructor den fließenden Übergang vom Gohon Kumite in die freie Kampfbewegung. Sehr beeindruckend! Zum Katatraining gab es bei Naka Sensei die Heian Nidan und einen Ausschnitt zur Sochin, bei André San in erster Linie Input zur Jion und zur Enpi. Beim Spring Camp nahmen wir detaillierter Tekki II und III durch sowie Bassai Sho und Meikyo.

Aber auch die Softskills des Karate kamen nicht zu Kurz: Freitagnachmittag erhielten wir einen ausführlichen Vortrag über die Dojokun mit der mahnenden Bitte, diese Karate-Werte in die Welt zu tragen und diese dadurch zu einem besseren Ort zu machen.



Training in großer Gruppe im Dojo von Naka Sensei, Tokio



nächste Station: Training in Kawaguchiko, intensive Übungen auf unebenem Grund vor dem Fuji San!



Training unter einem Shori Tor bei Hiroshima



erste Unterweisung von André Bertel Senesi in Oita



Training mit André Bertel Sensei in einer Tempelanlage bei Oita







Training in Kyoto



Training in Tokyo, Spring Camp



Training Tokio, Honbu Dojo – mit Tobias Prüfert, Kirsten Manske, Thomas Schulze, Markus Rues ,
Toribio Osterkamp, Lutie van den Berg



Honbu Dojo – mit Kobayashi Sensei und Okuma Sensei

"Doutjoukun" (Fundamental teaching to pursue the way)

1. Try to attain highly completed personality

Highly completed personality can be attained by continued training.

It is also possible by following true way, persistent effort, beautiful behavior and self-control.

* In "Budo" (martial arts), technique and mind are integral. Without technique, the way cannot be formed. We have to train our soul and attain the way of life.

1. Follow "Makoto" (true way)

"Makoto" is to find "Zen" (good and right) in the mixture of good, bad, right and wrong, and to choose good and right at any moment.

* Zen is a mindset of pureness, attitude to listen to others teaching and follow them, and effort to go higher with gratitude.

1. Training for effort

Effort is not for short time or tentative action. It is persistent and continued action.

* Attitude of tackling sincerely leads you to true recognition.

1. Beautiful behavior

There are various beautiful behaviors. Being humble when respect elders or respect to forerunners of the way. It is respect to both seniors and juniors, and being himself / herself, and effort to achieve higher personality.

* It is very important to respect others in "Budo". It teaches "Start with respect, end with respect". It is important to respect and cooperate with others at any time. It is "Budo" which teaches spirit of politeness and manner. It teaches moral as well. It is important to be able to do well controlled behavior.

1. Self-control not to losing temper

Losing temper is to be violent to others with mind of jealous. The principle of Karate-do aims self-training without having jealous to others and concentrate on self-achievement.

* It is important to achieve higher personality by training physically and mentally. Karate-do is an endeavor to achieve highly completed personality by hard training or overcoming visible or invisible difficulties.

Training bei den Europameistern

Karate ■ Für die münsterischen Karateka wird es in den kommenden Wochen wieder ernst: Zur Vorbereitung auf die anstehenden Meisterschaften haben sich die Mitglieder der Schule Fuji San Münster am vergangenen Wochenende professionelle Unterstützung gesichert. Fünf Übungseinheiten wurden geleitet vom Frankfurter

Instruktoren-Duo Giovanni Macchitela und Emanuele Bisceglie. Die mehrfachen Europameister brachten, moderiert von den Vereinstrainern Andreas Häusler und Torsten Uhlemann, mehr als 60 Mitgliedern des Fuji San – darunter die Athleten des Nachwuchs-Kaders – auf den neuesten Stand der Trainingstechnik.

RSM01-V1

WN, 23.02.2017

Fuji San – Respekt und Disziplin



Schnuppertag in der Karateschule

Eckige Typen, kräftige Handkantenschläge, laute Schreie, splittendes Holz. Wer das erwartet, wenn er durch die große Glastür der Karateschule Fuji San eintritt, liegt restlos falsch. Hier, hinten im Fitnessstudio Hall of Sports am Nienkamp, geht es

um ganz andere Inhalte. Am Tag der offenen Tür erfährt man davon. Hier gibt es Luftballons.

Die bunten und federleichten Dinger gehen immer als Eisbrecher. Nicht nur auf dem Kindergeburtstag. Ein bisschen was davon hat

die Szenerie. Rund ein Dutzend Kids sind gekommen in Begleitung der Eltern. Mädchen und Jungen machen sich barfuß oder auf Stoppersocken daran, die Luftballons zu balancieren. Manche jagen begeistert los, andere lösen sich erst mit der Zeit von der erwachsenen Hand. Gewünscht wird jetzt das Zuhören. Andrea Haeusler hat das Sagen. Sie ist die Chefin im Laden. 2013 gründete die Expertin aus Münster, Trägerin des 4. Dan, diese Karateschule gemeinsam mit dem gleichfalls routinierten Torsten Uhlemann. Er trägt den 3. Dan des DJKB, der offiziellen Vertretung der JKA (Japan Karate Association) in Deutschland.

„Nach 30 Jahren Vereinsleben war uns danach, etwas zu machen, das unserer Überzeugung entspricht“, erzählt uns Andrea Haeusler, die 1985 als 16-Jährige den Sport kennenlernte und auch bundesweit leistungssportlich Erfolg hatte. Sie und ihr Mitstreiter, der 2010 ein Vereinskollege wurde, waren fasziniert von der Sportauslegung des

gebürtigen Finnen Risto Kiiskilä, Jahrgang 1949. Die nach Deutschland gezogene *Koryphäe* einer bestimmten Karate-Richtung „sorgte tatsächlich für neues inneres Feuer bei mir“, wie Andrea Haeusler wertet. Diese Art und Weise aber, Karate ein Stück weit in die Moderne zu tragen, war in ihrem Verein nicht gewünscht. Die Konsequenz konnte also nur lauten: Abschied hier, Neuanfang dort.

Der Zufall führte dann Regie und Andrea Haeusler mit dem Hall-of-Sports-Eigner Michael Hall zusammen. Der bot einen 300 Quadratmeter großen Raum an. Mit Parkettboden. Komplette verspiegelt. „Ich war direkt hin und weg“, erinnert sich die Gründungswillige. „Und dachte: Wenn ich diese Gelegenheit verstreichen lasse, auf welche will ich warten?“ Sie schlug zu. Und stemmt seit Oktober 2013 alleine für den idealen Platz 2500



Andrea Haeusler zeigt wie es geht.

und Erhabenheit, so heißt es, finden sich im Karate-Do wieder. Das Streben nach Perfektion in Technik und Ästhetik ist grundlegend, die Vervollkommenheit der inneren Haltung das Ziel. Der weiße Berggipfel symbolisiert jene Reinheit und Aufrichtigkeit, die allen Gedanken und Handlungen eines Karatekas zugrunde liegen sollten.

GEWALTPRÄVENTION

Dass die mehrfach lizenzierte Trainerin, dank einer Fortbildung zur Gewaltprävention und Deeskalation hierin geschult, vornehmlich ganz junge Mitmenschen in der Schule begrüßt, „hat sich so ergeben. Inzwischen ist der Nachwuchs unsere Hauptgruppe.“ Die Mutter dreier Kinder will, nachdem sie auch die Ausbildung zur Fachpädagogin für Krisenmanagement und Konfliktkommunikation durchlief, die Kinder grundsätzlich stärken. In drei Gruppen geht es altersgemäß um Grundlagen und mehr. Es gibt die kleinen Pandas (Vier- bis Sechsjährige), dann die schlauen Füchse (Sieben- bis Neunjährige) und die stolzen Tiger (Zehn- bis 13-Jährige).

Freunde des Sports sind überzeugt davon und weisen gerne auf Studien dazu hin, dass Karatetraining

die Konzentrationsfähigkeit verbessert und ergo auch schulische Leistungen. Disziplin gegenüber sich selbst und anderen wird erlernt. Der respektvolle Umgang im Miteinander ist ein ganz zentraler Punkt. Regelmäßiges Karatetraining hilft, Haltungsschäden zu verhindern und beweglich zu bleiben.

Am Tag der offenen Tür sieht die Mutter eines Viereinhalbjährigen zu, der ausweislich des weißen Karateanzugs leicht als ein Insider erkannt wird. Seit einem halben Jahr kommt der Junge hierher und „das macht er sehr gerne“, wie die Mama wertet. „Er achtet selbst genau darauf, pünktlich zu erscheinen.“ Eine Portion Selbstbehauptung soll er sich hier aneignen, ein besseres Koordinationsvermögen auch. „In einem Mannschaftssport wird weniger auf den Einzelnen geschaut“, lautet die Einschätzung der ehemaligen Karatesportlerin. „Hier kann sich jeder in seinem Tempo entwickeln – und trotzdem ist er in einer Gruppe und muss sich an klare Regeln halten.“

Die gelten nun auch zu Hause, auch für die Großen. „Ja, es kommt vor, dass er plötzlich ‚Stopp‘ sagt. Damit müssen und können wir leben!“

Thomas Austermann



Euro Monatsmiete. Plus Kosten für die Trainer, die als Mini-Jobber arbeiten. „Das ist nicht wenig – aber wir sind von unserem Konzept vollkommen überzeugt“, strahlt die Anpack-Frau skeptische Blicke weg. „Die Resonanz auf unsere Angebote steigt und steigt.“

Rund 100 Kinder tummeln sich wöchentlich im Fuji San – der Name des Vulkans Fujiyama stand Pate bei der Namensfindung. Der heilige und höchste Berg Japans, 3776 Meter hoch, ist Wahrzeichen des Landes und seiner Kultur. Seine Schönheit

Zwei Karateka im Weltall!

Sechs Frauen wollen ins All

Finalistinnen für den ersten Flug einer deutschen Astronautin zur ISS stehen fest

BREMEN (dpa). Die Luft wird dünner: 400 Frauen wollten Deutschlands erste Astronautin werden. Sechs von ihnen stehen nach rund einem Jahr und harten Tests nun im Finale. Eine von ihnen soll das Rennen machen und ab 2020 für zehn Tage zur Internationalen Raumstation ISS fliegen. Voraussetzung ist, dass die Finanzierung klappt. Es geht um mehr als 50 Millionen Euro. Fest steht aber schon: An Fähigkeiten der Bewerberinnen mangelt es nicht. Die Kandidatinnen sind:

► **Nicola Baumann:** Die Münchnerin, Jahrgang 1985, ist Eurofighter-Pilotin bei der Bundeswehr. Ihr Traum aber ist eine Karriere in der Raumfahrt. Dafür hat sie zusätzlich ein Fernstudium in Maschinenbau draufgesetzt. Baumann ist verheiratet und lebt in Köln. Zu ihren Hobbys gehören Skifahren, Mountainbiken, Kitesurfen und Tauchen.

► **Lisa Marie Haas:** Die Entwicklungsingenieurin, Jahrgang 1983, ist promovierte Physikerin. Beim Unternehmen Robert Bosch in Reutlingen ist sie auf Sensortechnik spezialisiert. Haas ist verheiratet, hat zwei kleine Söhne und lebt in Bempflingen. Ihre Hobbys reichen von Karate bis Ballett.

► **Susanne Peters:** Bei der



Die Finalistinnen: Nicola Baumann, Magdalena Pree, Lisa Marie Haas, Suzanna Randall, Susanne Peters und Insa Thiele-Eich (v.l.n.r.)

Foto: dpa

promovierten Raumfahrtstechnikerin, Jahrgang 1985, hingen schon im Kinderzimmer Planetenposter. Die gebürtige Potsdamerin arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität der Bundeswehr in München. Derzeit beschäftigt sie sich damit, wie man Weltraummüll los wird. Zu ihren Hobbys gehören Laufen, Taekwondo und Reisen.

► **Magdalena Pree:** Die 28-jährige Luft- und Raum-

fahrtstechnikerin, aufgewachsen bei Passau, hat schon über die ISS geforscht. Ihre Abschlussarbeit an der Technischen Universität München schrieb sie über Raumanzüge und Außenbordeinsätze. Prees Hobbys sind Fliegen, Karate und Bergsteigen.

► **Suzanna Randall:** Die Astrophysikerin, Jahrgang 1979, forscht über die Entwicklung von Sternen. Sie arbeitet an der Europäischen

Südsternwarte in Garching. Sie studierte in England und Kanada und lebt heute in München. Sie spielt Klavier und singt im Chor.

► **Insa Thiele-Eich:** Die Meteorologin, Jahrgang 1983, ist Grundlagenforscherin für Wetter- und Klimavorhersagen. Die Heidelbergerin promovierte über die Auswirkungen des Klimawandels auf Bangladesch. Sie ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt in Königswinter.

WN, 2.3.2017

Termine

Wann?	Was?	Wo?
06.05.2017	Westdeutsche Meisterschaft	Wattenscheid
13.05.2017	Shihan Ochi in Münster	Ludwig-Erhard-Schule, Inselbogen
20.05.2017	Deutsche Meisterschaft	Bochum
01.07.2017	Nakayama Gedächtnisturnier	Krefeld
02. – 03.09.2017	Nutze Deine Angst – Seminar mit Ralf Bongartz	Fuji San
09.09.2017	Vereinsfeier des Fuji San Keiko e. V.	folgt
29. – 30.09.2017	Lehrgang mit DJKB-Instructor Toribio Osterkamp	Fuji San
07. – 08.10.2017	Lehrgang mit André Bertel	Krefeld
14.10.2017	Aktionstag im Fuji San	Fuji San
11.11.2017	JKA Cup	Bottrop
25.11.2017	Lehrgang mit Nationalcoach Thomas Schulze	Münster