



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 15 (August 2017)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel	Seite 4
Japanisch für Karateka	Seite 6
Risto wird 70! Geburtstagslehrgang in Frankfurt	Seite 8
Mit Fuji San Rekordbeteiligung: Lehrgang mit Shihan Ochi in Münster	Seite 11
Geburtstagslehrgang in Wesel – Sensei Micha wird 60!	Seite 12
Kata Special Course in Wangen	Seite 14
Fuji San und der Orient-Express	Seite 19
Czech Gasshuku	Seite 22
Prüfungen	Seite 27
Erfolge	Seite 29
WM Vorbereitung bei uns im Dojo	Seite 36
Presse	Seite 40
Termine	Seite 43

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

Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler

Auf dem Draun 79, 48149 Münster

☎ 0179 545 1228

eMail: andreahaeusler@t-online.de

Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

ich glaube bald, so viel wie wir in einem Vierteljahr erleben, erleben andere Dojos in einem ganzen Jahr ☺ Hey, das war schon wieder ein echt strammes Programm seit Mai – und der Rest des Jahres verspricht, nicht weniger **ereignisreich** zu werden.

Selbstverständlich sind wir stolz auf die **sportlichen Erfolge unserer Karatekids** und auch aus unserem Trainerteam: vier Silbermedaillen bei der Deutschen Meisterschaft, ein Landesmeistertitel (Westdeutsche Meisterschaft) und ein Sieg beim Nakayama Cup in Krefeld bildeten nur die Spitze(n) des Eisberges, denn zahlreiche weitere zweite und dritte Plätze sorgten dafür, dass wir derzeit wohl das erfolgreichste Münsteraner Karate-Dojo sind. Dieser Erfolg ist in erster Linie auf den Trainingsfleiß unserer Karate-Kids zurück zu führen. Aber ein **ganz herzlicher Dank geht an dieser Stelle auch an alle Eltern**, die ihren Kindern die Trainingsteilnahmen ermöglichen, uns zu Stützpunktrainings und Wettkämpfen begleiten! Ohne Euch wäre das alles nicht möglich!

Bei allem Trainingsfleiß dürfen natürlich der **Spaß und die Freude am Training**, an unserer Kampfkunst nicht zu kurz kommen – daher sorgen wir immer wieder dafür, dass wir auch Veranstaltungen anbieten können, an denen jeder teilnehmen kann und nicht nur die Leistungssportler/innen. Hier hatten wir in diesem Jahr das große Glück, zu einer Aufführung anlässlich der Eröffnungsveranstaltung der **Skulptur Projekte Münster** eingeladen zu werden. Einen Bericht darüber findet Ihr in diesem Heft. Weitere Aufführungen im Rahmen der Montgolfiade und beim Kreuzviertelfest werden in Kürze folgen!

Zudem waren wir auch wieder viel unterwegs: Wir statteten unserem Risto Sensei einen Ehrenbesuch anlässlich seines 70. Geburtstags ab, begrüßten Sihahn Ochi in Münster, fuhren ins schöne Allgäu zum Kata Special Course und Torsten ließ sich beim Czech Gasshuku in Prachatice in Sachen Karate weiterbilden und motivieren.

Wie immer starten wir auch in diesem Haft mit einem umfassenden Technik-Tutorial, bevor es wieder eine kleine Japanisch-Lektion für Karateka gibt. Anschließend könnt Ihr an unseren Lehrgangs- und Trainingsausflügen teilhaben, Eure eigenen Wettkämpfe noch einmal durchleben, mit Stolz auf Eure Prüfungen zurück blicken, Euch an vergangenen Erlebnissen erfreuen und Euch durch einen Ausblick auf die kommenden Ereignisse motivieren lassen. Viel Spaß am Lesen!

Oss, Andrea

TECHNIKFIBEL

Soto Uke

Als erste Abwehrtechnik gegen einen Chudan Tsuki wird im Shotokan Karate zumeist der Chudan Soto Ude Uke gelehrt. In einigen Lehrbüchern werden die Bezeichnungen Soto Uke und Uchi Uke vertauscht. Das führt eventuell zu Irritationen, lässt sich aber leicht erklären. Die von uns als Soto Uke bezeichnete Technik wird von außen nach innen ausgeführt. Die Bezeichnung leitet sich vom Ausgangspunkt der Bewegung - also *von außen* kommend - ab. Diejenigen, die die gleiche Technik als Uchi Uke bezeichnen, leiten die Bezeichnung hingegen von der Richtung der Bewegung - *nach innen* - ab. Migi Chudan Soto Ude Uke aus Shizentai wird ausgeführt, indem bei gestrecktem linken Arm, der rechte Arm seitlich auf Schulterhöhe angehoben wird. Der Oberarm wird parallel zum Boden geführt, der Unterarm steht senkrecht nach oben, die Faustinnenseite weist nach vorn.

Für einen weiteren Soto Uke muss nun der rechte Arm nach vorne gestreckt und der linke auf Schulterhöhe angehoben werden.

Wenn wir Soto Uke in der Bewegung ausführen, machen wir dies zumeist in Zenkutsu Dachi. In der Vorwärtsbewegung wird dabei beim Belasten des vorderen Beines die Hüfte gerade gestellt, der vordere Arm auf Bauchhöhe nach vorn gestreckt und der Hikite-Arm seitlich auf Schulterhöhe angehoben. Nun gehen wir mit gerader Hüfte nach vorne und beginnen mit der Ausführung der Technik, sobald wir fließend am Standbein vorbei gegangen sind und dessen Streckung einleiten. Schrittbewegung und Armtechnik müssen dann gleichzeitig abgeschlossen werden.



Migi Chudan Soto Ude Uke in Shizentai

Aus dieser Position heraus wird der rechte Ellenbogen nach vorne bewegt und gleichzeitig der linke Ellenbogen an den Körper herangezogen. Die Hüfte unterstützt die Bewegung. Parallel zum Ellenbogen des rechten Arms, bewegt sich die Hüfte von Shomen zu Hanmi und rastet am Ende der Bewegung ein. Der Ellenbogen soll sich auf einer geraden Linie nach vorne bewegen. Der Arm darf keine bogenförmige Bahn beschreiben und auch nicht von oben nach unten geschlagen werden. Korrekt ausgeführt verlaufen die Bewegung und Kraftentfaltung des Soto Ude Uke nach vorn. Der Unterarm des abwehrenden Arms muss so weit vor den Körper geführt werden, dass die Unterarmunterseite mit der gegenüberliegenden Körperseite abschließt. Nur so ist gewährleistet, dass ein Angriff aus dem Bereich des Körpers herausgeblockt wird. In der Endposition der Technik liegt der Ellenbogen etwa eine faustbreit vor den Rippen; der Ellenbogen ist 90° abgewinkelt, Unterarm und Faust zeigen gerade nach vorn.

Fotostrecke 2 unten veranschaulicht den Bewegungsablauf von Soto Ude Uke in Zenkutsu Dachi in der Vorwärtsbewegung. In der Rückwärtsbewegung, wie wir sie vor allem im Kihon Kumite ausführen, verläuft das Bewegungsmuster ähnlich. Mit der Gewichtsverlagerung auf der hintere Bein wird die Hüfte gerade gestellt. Dann wird das bisher vordere Bein schnell nach hinten gestreckt. Durch den Einsatz der Hüfte wird der Zenkutsu Dachi vollendet und die Armtechnik verstärkt. Der Körperschwerpunkt wird über dem vorderen Bein gehalten und der Druck der Technik - auch in der Rückwärtsbewegung - nach vorne ausgeführt.

In der Trainingspraxis zeigt sich immer wieder, dass Soto Ude Uke eine sehr komplexe Bewegung ist, die zahlreiche Fehlerquellen birgt. Zu Anfang fällt es den meisten Karateschülern schwer, die Ausholbewegung der Arme zu koor-

TECHNIKFIBEL



Soto Ude Uke in Zenkutsu Dachi



Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

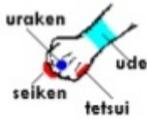
Häufige Fehler bei Soto Ude Uke

hinieren. Das gleichzeitige Strecken des vorderen Arms und Anheben des Hikite-Arms erfordert etwas Übung. Die nächste Hürde stellt dann zumeist die unterschiedliche Bewegung der Arme dar. Während die lineare Bewegung beim Tsuki noch relativ leicht fällt, müssen beim Soto Uke die Arme scheinbar unterschiedlich bewegt werden. Während der vordere Arm geradlinig zur Hüfte zurück geführt wird, muss der hintere Arm in gebeugter Haltung nach vorne gebracht werden. Häufig zu beobachten ist hier insbesondere bei Anfängern, dass beide Arme in gebeugter Haltung halbkreisförmig geschwungen werden, Hikite wird vernachlässigt (Bild 1). Weitere Fehlerquellen sind zu weite Ausholbewegungen, bei denen der Oberkörper nach

hinten gedreht wird, anstatt die Hüfte gerade nach vorne auszurichten (Bild 2); unzureichender Ellenbogeneinsatz des vorderen Arms bzw. herunterschlagen des Arms anstatt der Bewegung nach vorn (Bild 3); zu flache Unterarmstellung und Ellenbogen zu weit vor dem Körper (Bild 4); unzureichende Drehung des Unterarms in der Endphase der Technik (Bild 5). Auch ein starkes Abknicken des Handgelenks, ein zu geringer Hüfteinsatz mit ebenfalls zu geringer Armbewegung führen zu einer ineffektiven Technik. Dies zeigt sich dann insbesondere im Kumite, wenn die grundschulmäßige Technik auf ihre Wirkungsfähigkeit überprüft wird.



Japanisch für Karateka



Seiken = Vorderfaust

Uraken = Rückfaust / Fastrücken

Tetsui/Kentsui = Eisenhammerfaust

Ude = Unterarm



Teisho = Handballen (Daumenseite)



Seiryuto = Handballen (Kleinfingerseite)



Kumade = Bärenatze



Hiraken = Knöchelfaust



Ippon Ken = Ein-Knöchelfaust



Nakadaka (Ippon) Ken = Mittelfinger-Ein-Knöchelfaust



(Yonhon) Nukite = (4-Finger-)Speerhand



Nihon Nukite = Zwei-Finger-Speerhand



Ippon Nukite = Ein-Finger-Speerhand

Japanisch für Karateka



washide

Washide = Adlerschnabelhand



haito

shuto

haishu

Shuto = Schwerthand

Haito = Schwertrückenhand

Haishu = Handrücken



keito

Keito = Hahnenkammhand



kakuto

Kakuto = Kranichkopf



empi

Empi = Ellenbogen



koshi

kakato

Koshi = Fußballen

Kakato = Ferse



sokuto

Sokuto = Fußaußenkante



haisoku

Haisoku = Fußspann



teisoku

Teisoku = Fußsohle



hiza

Hiza = Knie

Risto wird 70 – und alle kommen!



Ausgerechnet das Wochenende, an dem die Westdeutsche Meisterschaft für unsere Karatekinder stattfinden sollte, hatte sich das KD Ippon ausgesucht, um den 70. Geburtstag unseres Senseis Risto Kiiskilä zu feiern! Der Geburtstag inklusive Geburtstagslehrgang war für Torsten und mich selbstredend ein Pflichttermin! Also waren wir im Vorfeld der Veranstaltung in Not, da wir unbedingt vertrauensvolle Betreuerinnen oder Betreuer für unsere Wettkampfkinder finden mussten. Glücklicher Weise erklärten sich Sarah und Wolf bereit, diese verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen und so konnten Torsten und ich uns auf den Weg nach Frankfurt machen, um unseren Sensei zu feiern!



Vor das Feiern hatte der liebe Gott – äh, pardon: Risto! ☺ - aber das Training gesetzt. Insgesamt standen von 11 bis 17 Uhr drei Trainingseinheiten á 1,5 Stunden auf dem Programm und die

Reihen lichteten sich merklich im Laufe des Nachmittages, will sagen: Torsten und ich gehörten mit zu den Beständigen, die alle drei Einheiten durchgezogen haben – Yessss! ☺



Der Lehrgang war wahnsinnig gut besucht und es war mir persönlich eine Freude, zu sehen, wie viele Karateka Ristos Karateweg folgen und den Sensei wertschätzen! Die Trainingsgruppen waren deutlich dunkel gefärbt – ein Großteil bestand aus Dan-Trägern und dann kam eine große Gruppe Braungurte. Unterstufe war ebenfalls vertreten, allerdings nicht vergleichbar mit der großen Masse der Oberstufenteilnehmerinnen und –teilnehmer. Das Trainingsniveau war aber dann auch entsprechend hoch gesteckt:

Die erste Einheit gab Risto höchstpersönlich! Er „versorgte“ uns mit Basics, bestehend aus Kihon (Körperspannung herstellen, Voraussetzungen schaffen....) und Karatetechniken „auf den Punkt“. Wir bekamen auch einige Kumite-Aufgaben zum „überlaufenen Gyaku Tsuki“.

Nach der einstündigen Mittagspause gab sich Giovanni die Ehre: Er bereitete uns durch ein ausgiebiges Warmup auf die Einheit vor, bei der er Schwerpunkte auf die Kata Enpi und Hangetsu legte.

Als nach einer weiteren halben Stunde Pause Emanuele die Halle betrat, musste ich mir doch bereits eine gewisse Schwere in den Beinen eingestehen! Emanuele begeisterte uns mit seinen „Acht-Schritten“, die er zu interessanten Kihon-Kombinationen ausbaute. Als wir die Kombinationen am Ende noch mit einem Kizami-Mawashi-Geri einleiten sollten, wollten mir meine Beine beinahe den Dienst verweigern! Am Ende der Einheit kam dann noch die Tekki Shodan dran, bei der die Oberschenkel noch einmal gefordert wurden!

Nur kurz konnten wir uns anschließend im Hotel ausruhen, denn dann ging es ja beinahe direkt weiter zur Geburtstagsfeier. Ich muss gestehen, dass ich sehr gerührt war über die liebevolle und sorgfältige Vorbereitung, die Karateka aus Ristos Dojo – allen voran Birgit und Petra – geleistet hatten! Wir trafen uns in einem große Festsaal, der Platz für sicher 200 Gäste bot, darunter auch Bernd und Petra Hirschberger, die im Namen des DJKB ganz herzliche Glückwünsche überbrachten. Sehr gefreut hatte mich, dass auch Toribio Sensei dabei war und einige Karateka aus Finnland, mit denen ich auch schon die ein- oder anderen Tsukis ausgetauscht hatte! Selbstredend waren auch die eingeschworenen Risto-Fans aus der ganzen Republik da – aus Rotenburg, Freiburg, Leipzig, Berlin und, und, und!



Es war ein gigantisches und dem Festtag in allen Punkten gerecht werdendes Buffet mit allerlei Leckereien angerichtet und Birgit hatte für ihren Sensei noch eine besonders schöne Geburtstagstorte mitgebracht.

Vor, während und nach dem Essen gaben sich verschiedene Gratulanten ein Stelldichein, musizierten, referierten oder erzählten aus alten Tagen. Die Freiburger hatten auf die Melodie von Johnny Walker ein Lied für und über Risto geschrieben, das wir alle gemeinsam gesungen haben. War schon geil! 😊



Torsten und ich feierten bis nach Mitternacht mit und suchten dann unser Hotel auf. Die restlichen Feiernden wurden dann auch gebeten, die Party in das Dojo zu verlegen, da die Veranstalter wohl Feierabend machen wollten. Wie wir hörten, ging im KD Ippon die Feier noch bis in die späten Morgenstunden weiter!

Lehrgang mit Shihan Ochi in Münster

Ich muss zugeben, ich war ein wenig aufgeregt vor diesem Karate-Lehrgang, sollten doch so viele Karatekinder des Fuji San dabei sein! Für viele von ihnen war es der erste Lehrgang überhaupt und eine große Anzahl sollte auch noch eine Gürtelprüfung ablegen. Ich hatte im Vorfeld alles organisiert – Prüfungsmarken und –urkunden ausgeteilt, neue Pässe ausgestellt, die neuen Mitglieder dem DJKB gemeldet. Gleichwohl war es gut, dass ich vor Lehrgangsbeginn an der Kasse stand und noch fehlende Jahressichtmarken ausgeben und offene Fragen beantworten konnte.

Als ich in die Trainingshalle kam, staunte ich dann aber doch nicht schlecht, als ich sah, dass nach dem sorgfältigen Aufstellen und Sortieren durch Ochi Sensei die ersten drei Reihen beinahe über die gesamte Hallenbreite hinweg nur aus Fuji-Kindern und –Jugendlichen bestanden! Was für ein Anblick! Mit Feuereifer trainierten die Kids und Erwachsenen der Unterstufe dann eineinhalb Stunden lang, bevor die Oberstufe an der Reihe war. Ochi Sensei forderte uns mit einem gewohnt-anstrengenden Mix aus Kihon und Kumite, bis wir in die Mittagspause gehen konnten, die wir mit Freunden in der nahegelegenen Eisdielen verbrachten.

Vor unserer zweiten Einheit gab es dann das obligatorische Lehrgangsbild und im Anschluss gesellte sich Ochi Sensei noch zu uns und ließ sich für ein wunderschönes Fuji-San-Foto mit über 40 Karateka auf die Knie sinken! Das war ein unvergesslicher Moment!

Im Anschluss an unsere Kata-Einheit, die ziemlich schweißtreibend war, wurden dann noch einmal zahlreiche Fujis mobil und legten ihre erste bzw. nächste Gürtelprüfung ab.



Geburtstagstraining Michi Jarchau

Am 30. Mai feierte mein Sensei Michael Jarchau, 6. Dan, seinen 60. Geburtstag. Torsten und ich hatten schon beim Kata Special Course in Wangen mit einigen Karateka aus Sensei Michas Dojo ausgeheckt, dass wir ihn anlässlich seines Ehrentages überraschen wollten. So fuhren wir am Tag nach seinem Geburtstag zusammen mit unserem Karatefreund Thorsten Rabeneck nach Wesel, Michas Heimatstadt. Wir hatten eine gute Flasche Bourbon im Gepäck und natürlich unsere Karate-Gi, da die Überraschungsparty – natürlich! – im Rahmen einer Trainingseinheit stattfinden sollte. Vor Ort war bereits alles organisiert: Getränke und Knabberkram standen (noch gut versteckt) bereit und in der Turnhalle hatten Michas Freunde eine gemütliche und „altersgerechte“ Sitzcke vorbereitet, bestehend aus einem handgeknüpften Teppich, einem Couchtisch und einem braunen Lederlehnstuhl ☺



Das machte sich vor der Vereinsflagge an der Wand sehr gut! Wir waren alle etwas gespannt auf Sensei Michas Reaktion, denn Micha ist kein Freund von Überraschungen und als bescheidener Mensch sind ihm Feierlichkeiten aller Art, die seinetwegen abgehalten werden, ein Greuel. Als Micha dann endlich die Halle erreichte, hatten sich schon knapp 40 Karateka eingefunden, darunter viele alte Karatefreunde und Wegbereiter. Leider war außer Thorsten Rabeneck, der ja mit uns angereist war, niemand aus dem Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V. erschienen, meinem alten Karateverein, in dem Micha seit über 20 Jahren auch heute noch regelmäßig Trainingseinheiten leitet.

Michas Reaktion auf unsere Überraschungen war dann doch sehr positiv und angetan! Er freute sich sichtlich über so viele Karateka, die ihm seit so vielen Jahren die Treue halten und auch die „Deko“ kam sehr gut an!

Natürlich ließ Micha es sich nicht nehmen, uns nach Entgegennahme aller guten Glückwünsche eine zünftige Trainingseinheit zu bieten, bei der wir nicht nur gut warm wurden, sondern auch wie immer sehr viel lernten.



Das Training bei Micha ist für mich persönlich immer etwas ganz Besonderes. Micha verkörpert für mich als Sensei die perfekte Mischung aus Kopf und Herz: Er vermittelt ungeheuer viel Karatewissen und ist mit seinen Lehrmethoden durch regelmäßige Trainings bei Naka Sensei und intensive eigene Studien immer auf dem neusten Stand. Zudem strahlt Micha aber auch etwas ganz Besonderes aus und schafft es, in mir das Kämpferherz freizulegen. So kam es auch diesmal, dass ich mit meinem Trainingspartner Martin Driewer alles um mich herum vergaß, voll im Kampfmodus war und kaum zu stoppen! Es hat einen unglaublichen Spaß gemacht und ich weiß gar nicht, wo die knappe eineinhalb Stunde geblieben war, so schnell verging mir die Zeit! Lieber Micha, ich muss unbedingt wieder mehr bei Dir trainieren, denn grade dieses „Fließen-Lassen“, dieses Ausleben meiner kämpferischen Seite vermisse ich bei aller Liebe zum Detail und zur Vervollkommnung aller Technik im Dojo-Alltag doch sehr! Micha und ich haben vereinbart, demnächst mal einen Fuji San Lehrgang abzuhalten, damit alle Fujis mal erfahren können, was ich meine ☺

Nach dem Training standen wir noch lange in netter Runde beisammen und hatten eine gute Zeit. Viele Anekdoten aus gemeinsamen Trainings und Freizeit ließen wir noch einmal Revue passieren. Es war ein unvergesslicher Abend! Danke an das Dojo Wesel für die Organisation!

Kata Special Course in Wangen (Allgäu)

In diesem Jahr hatten wir eigentlich vor, auf die Teilnahme am Kata Special zu verzichten, da uns Wangen im Allgäu doch zu weit weg war. Als wir dann hörten, dass Kurihara Sensei geladen war, änderte dies für uns aber alles! Zu viel hatten wir von diesem brillanten Kata-Mann schon gelesen, gesehen und gehört! Also war kurzfristig ein Zimmer im nahe Wangen gelegenen Dörfchen Kißlegg gebucht und der Termin eingetragen. Termin? Moment - am Abend vorher stand schon was im Kalender "Foreigner Konzert in Düsseldorf"...das bedeutete dann An- und Rückfahrt mit Konzert am Mittwoch - im Bett war ich um viertel vor 1 und habe dann knapp zwei Stunden geschlafen, da Torsten mich um 3 Uhr in der Nacht abgeholt hat. Schließlich wollten wir um 10 Uhr am Morgen bei Kurihara Sensei in der Reihe stehen! Vorteil war, dass wir ohne jeden Stau über die Bahn geflogen sind ☺.

Es gab dann auch gleich einen anspruchsvollen Start ins diesjährige Kata Special: Kurihara Sensei lehrte uns gleich in der ersten Einheit die Unsu. Hier verwies er vor allem auf viele Schwerpunkte, darunter die Tate-Shuto-Uke- und Gyaku-Tsuki-Kombination sowie die Mawashi-Geri inklusive Wendung auf dem Boden. Besonders wichtig war auch der permanente Wechsel zwischen Fudo Dachi und Zenkutsu Dachi. Es war einfach fantastisch, dem Sensei bei der Ausführung der Unsu zuzusehen! Soviel Präzision und Kraft! Wahnsinn!



Stefan Effler springt – und lässt sich anschließend Tipps vom Meister geben!

Nach einer Mittagspause in der Sonne forderte uns Toribio Sensei mit einer erstklassigen Einheit zur Nijushiho: Wir starteten mit einigen Runden Randori, im Wechsel mit vorbereitender Gymnastik. Anschließend ging es mit dem Partner weiter in einer Gohon-Kumite-Übung: Angriff Tsuki Chudan, Abwehr rückwärts in Kokotsu Dachi mit Te Osae Uke (Beginn Nijushiho) und dies fünfmal. Nach dem fünften Mal Gyaku Tsuki, aber den anderen Arm nicht (wie in der Kata) stehen lassen, sondern Hikite.

Als nächstes dann Konter mit dem anderen Arm in der Te-Osae-Uke-Position und anschließend den linken Ellenbogen zum Hebel ansetzen.



Dann gab es eine neue Kombination, die immer weiter ausgebaut wurde und schließlich führten wir die Kata in verschiedenen Versionen aus: zunächst „am Stück“, dann auf einer Linie - wobei die Techniken zum Teil nicht in der selben Richtung ausgeführt wurden, wie bei dem normalen Ablauf. Eine Drehung wurde z. B. beim Heito Uchi durch einen Schritt rückwärts ersetzt und so gab es zahlreiche Varianten. Das war recht anspruchsvoll, aber im Ende gut machbar und sehr interessant, zumal wir auch die Ausgangslage mehrere Male um 180 Grad drehen.



Zum Abschluss teilte Toribio Sensei die Gruppe in zwei Untergruppen auf: Gruppe 1 bildete einen Außenkreis am Hallenrand entlang, alle den Blick in dieselbe Richtung. Die andere Gruppe stellte sich innen daneben. Zunächst führten wir die Kata dann quasi im Kreis aus - alle in dieselbe Richtung. Im Folgenden drehte der Innenkreis sich anders herum und die Kreise bewegten sich entgegengesetzt. Fazit: eine vielseitige Einheit mit spannenden Aufgaben!

Den Nachmittag und Abend verbrachten wir zunächst in der hoteleigenen Sauna und anschließend in einem von außen recht unscheinbar aussehenden italienischen Restaurant (es sah irgendwie sogar geschlossen aus), das eine spitzenmäßige Küche hatte (ich sag nur: Oktopustartar!). Auf dem Zimmer holte Torsten dann noch seine mitgebrachte E-Gitarre heraus und wir jamzten sicher noch eine Stunde lang Bon Jovi, BAP, Brian Adams und co., bevor wir tot in die Betten fielen!

Tag 2 begann mit einem köstlichen Frühstück im Hotel. An der Trainingshalle angekommen freuten wir uns auf eine Einheit mit Thomas Schulze Sensei, der mit uns die Meikyo trainierte. Eigentlich ist das keine Kata, die bei mir eine Vorfreude auslöst, aber ich trainiere sehr gerne bei Thomas Sensei und darum war ein interessanter und lehrreicher Vormittag garantiert.



Thomas übte mit uns einige Etappen der Kata. Er legte z. B. einen großen Schwerpunkt auf die Gleichzeitigkeit der Arme und Beine bei der ersten Bewegung. Bunkai gab es vor allem zu den Bo Ukes, die wir als Block- und Konter-Kombinationen anwandten. Auch zum Sprung gab es eine Anwendung. Zum Abschluss der Einheit ließ er uns mit einem Partner die Kata ausführen, wobei der Partner uns korrigieren sollte.

Nachdem wir am Mittag in örtlichen Geschäften für Essen und Trinken gesorgt hatten, ging es zur Einheit mit Julian Chees Sensei und der Gojushiho Sho. Julian startete mit Kihon-Sequenzen: Oi Tsuki und Gyaku Tsuki mit Hüfteinsatz. Dann kam der Mae Geri dazu: Zur Förderung unseres Hiki Ashi sollten wir nach dem Zurückschnappen den Unterschenkel kurz festhalten. So ging es weiter mit zahlreichen Sequenzen aus der Kata. In der Anwendung ließ uns Julian eine Sequenz am Anfang der Kata in zwei Richtungen üben.

Abends ging es in ein Lokal im Zentrum Wangens: leckeres Essen und sehr nette Gesellschaft mit Petra und Fred Fritzel sowie Vladi. Ein kleiner Abstecher zum Festzelt konnte uns nicht zum Bleiben bewegen und wir sind dann zurück zum Hotel.

Samstagmorgen startete mit einer Einheit "Chinte" beim Chef! Die Chinte haben wir tatsächlich dreimal ausgeführt - ansonsten gab es das volle Shotokan-Kata-Programm, wie donnerstags im Arawashi Dojo! Die Bassai Dai sowie Heian Shodan und Nidan führten wir (auch) ura aus.



Mittagspause im herrlichen Sonnenschein - bzw. möglichst im Schatten! Auch ein Eis auf die Hand saß drin, bevor uns Kurihara Sensei mit Sochin forderte. Die Sochin war (und ist?) ja seine Wettkampfkata, so dass der Mann weiß, wovon er redet ☺

Wir starteten nach einem Warmup bei meinem Sensei Michi Jarchau mit einigen Kihon-Vorübungen, bei denen es dem Sensei vor allem auf den Hüfteinsatz ankam. So machten wir z. B. Gyaku Tate Shuto Uke und Oi Tsuki, die Hüfte sollte vor dem Tsuki kurz gelockert werden, damit sie beim Tsuki wieder einrasten konnte. Es folgten zahlreiche weitere Feinheiten, die ich in

meinem Blog zum Kata Special Course festgehalten habe. Ich befand mich in diesem Training zwischen Kirsten Manske und Silvana Moreno – zwei ehemaligen Nationalkader-Damen – und bewunderte ihre Perfektion bei der Ausführung der Techniken!



Nach der Sauna kamen uns unsere Karatefreunde Margot und Christian in Kißlegg besuchen und wir gingen noch einmal zu dem tollen Italiener um die Ecke. Ein sehr schöner Ausklang des Tages! Und leider auch des gesamten Lehrgangs, da wir krankheitsbedingt die letzten Einheiten am nächsten Morgen ausfallen lassen mussten.

Der nächste Kata Special Course findet in 2018 vom 10. – 13.05. in Tauberbischofsheim statt – einem Austragungsort, den wir nur empfehlen können! Es wäre schön, wenn der ein oder andere Fuji uns im nächsten Jahr dorthin begleiten könnte. Bitte reserviert Euch zeitnah eine Unterkunft. Da Tauberbischofsheim eine beliebte Ferienregion ist, kann es schnell zu Engpässen bei Hotelzimmern und Pensionen kommen.

Fuji San und der Orient-Express

Anfang des Jahres erhielt ich eine E-Mail von Philipp Schmidt. Er ist Organisator verschiedener Events, die unter anderem unter dem Namen „Little Teaser“ (frei übersetzbar vielleicht mit dem Namen „kleine Appetithappen“) in Münster und anderswo Menschen unterhalten. In 2017 wollte er unter anderem im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Skulptur-Projekte in Münster wieder „Little Teaser“ anbieten – und zwar im Rahmen einer Busfahrt durch Münster mit Halt an verschiedenen Stationen. Eine Station sollte durch die Karateschule Fuji San Münster gestaltet werden. Torsten und ich nahmen dies zum Anlass, mit unseren Karate-Kids aus der Königstiger-Gruppe etwas Neues auszuprobieren – und zwar ein Szenenspiel rund um die Kampfkunst Karate!



In der Vorbereitung teilten wir die Gruppe der Karate-Kids in zwei „Lager“ auf: Karate-Kinder und ihre Antagonisten, „Rüpel“, wie Torsten sie spontan nannte. Die Rüpel sollten selbstverständlich im Szenenspiel keine Karate-Kinder darstellen, sondern ungehobelte Kinder mit anderen Freizeitbeschäftigungen und ansonsten viel Langeweile und nix Gutem im Sinn!



Karate bringt's: Peer besiegte alle Rüpel!

Es stand schnell fest, dass die Karate-Kinder im Do-Gi am Spiel teilnehmen sollten und die Rüpel in „zivil“ – was die Kinder aus der Rüpel-Fraktion dann letztlich noch aus ihrem Outfit machten,

überraschte vermutlich nicht nur ihre Eltern: Ober-Rüpel Justus (erstklassig gespielt!) trug neben dunkler Jeans und Oberteil noch eine schwarze Kappe und ein sagenhaftes Goldkettchen um den Hals! Auch die anderen Rüpel (Severin, René, Laurenz und als einziges Mädchen Emely) hatten sich „unfein“ herausgeputzt und sahen wirklich furchterregend aus!



mit Brille und Cappy: „Ober-Rüpel“ Justus!

Die Karate-Kinder waren durchweg mit Grüngurten besetzt: Fiona, Alesia, Luise, Juliane, Kai und Florentina gaben unter anderem Kata-Team-Darbietungen zum Besten. Pia und stellvertretend Niklas spielten ein kleines Gelbgurt-Kind, auf dem Weg zum Karate. Peer hatte quasi die Hauptrolle des Stückes und war der Gegenspieler zum Ober-Rüpel Justus. Die übrigen Kinder aus der Königstiger-Gruppe hatten leider an dem Tag der Aufführung keine Zeit.

Die Story ging so: Das kleine Gelbgurt-Kind ist auf dem Weg zum Karateunterricht und wird von der Rüpel-Gruppe abgepasst. Diese ziehen es auf und ärgern es, besonders auch im Hinblick auf den Karate-Anzug und den gelben Gürtel. Als die Rüpel beginnen, das kleine Karate-Kind zu schubsen, eilt Hilfe in Gestalt der anderen Karate-Kinder herbei, allen voran Peer, der laut Einhalt gebietet mit den Worten: „Stopp! Lasst sie in Ruhe! Sie hat Euch nichts getan!“ Dann entwickelt sich eine Diskussion zwischen den beiden Hauptdarstellern. Ober-Rüpel Justus bezweifelt, dass die Karate-Kinder ihre Kampfkunst beherrschen und die Karate-Kids beschließen zunächst, einen Einblick in ihr Kihon-Trainingsprogramm zu gewähren. Unter meiner Anleitung fegen alle Karate-Kids gemeinsam über die Rasenfläche an der Promenade, die uns der Veranstalter zugewiesen hatte. Nach einigen Bahnen Kihon mit beeindruckenden Kiai wird das Lästern der Rüpel schon leiser – aber sie stellen die Karate-Kids weiter auf die Probe. Kata gehöre auch zum täglichen Training, erklärt Peer. Und die Gruppe stellt sich auf für Heian Shodan und Heian Nidan, gefolgt jeweils von einem der Kata-Teams. Zum Schluss führt Peer die Heian Nidan alleine vor.

Die Rüpel sind noch nicht ganz überzeugt! Ist Karate nicht Selbstverteidigung? Wie wollen sich die Kids denn mit so etwas (Kihon und Kata) verteidigen? Peer unternimmt einen letzten Versuch, einem Streit aus dem Wege zu gehen, aber die Rüpel sind nicht mehr zu stoppen und greifen Peer alle nacheinander an. Aber da haben sie den kleinen Peer voll unterschätzt! Ordentlich am Bunkai der Heian Nidan entlang arbeitend wehrt er alle Angriffe ab und kontert so effektiv, dass am Ende alle Rüpel schmerzerfüllt am Boden liegen!

Dieses Szenenspiel war sehr gut bei den Kindern, ihren Eltern, Passanten und natürlich auch den Mitreisenden des Orient-Express-Busses angekommen! Torsten und ich hatten uns diese Szenen auf dem Rückweg vom Kata Special Course im Auto überlegt. Das Ausdenken, die Umsetzung und natürlich auch die Vorführung haben einen Riesenspaß gemacht!

Am Tag der Aufführung herrschte zudem noch perfektes Sommerwetter, so dass das Karate barfuß auf dem Rasen überhaupt kein Problem war! Die Familien fast aller beteiligten Karate-Kids hatten sich auf Picknickdecken auf der Wiese niedergelassen und ihren Kids den ganzen Abend über Gesellschaft geleistet. Die Kids waren bis zur ersten und zwischen den beiden Aufführungen (erster Termin 20.10 Uhr, zweiter dann erst um 22.45 Uhr!) sehr geduldig und immer gut gelaunt – das lag auch daran, dass Torsten sich in der Pause immer neue Trainingsevents und Aktionen ausdachte, mit denen die Kids bespaßt wurden!

Für uns alle war das eine super Veranstaltung, die neben den Karate-Fertigkeiten auch einiges an schauspielerischem Talent der Kids abverlangte und ganz nebenbei noch den Gemeinschaftssinn förderte!



CZECH Gasshuku 2017

Czech Gasshuku 2017 in Prachatice



Am 05. Juli begann dieses Jahr das Czech Gasshuku in Prachatice. Für mich war es die vierte Teilnahme am Karate-Sommertrainingslager in unserem Nachbarland. Erneut wurde das Gasshuku im malerischen Prachatice ausgerichtet. Wie bereits vor zwei Jahren konnte ich im ACTICE Hotel unterkommen. Passenderweise liegt das Hotel direkt an der Sportanlage, in deren Halle die Trainingseinheiten stattfinden. So war lediglich ein Fußweg von wenigen hundert Metern vom Hotel zur Trainingshalle zurückzulegen. Auch sonst sind in dem kleinen Ort alle wichtigen Orte und Versorgungseinrichtungen in wenigen Minuten fußläufig erreichbar. Das Auto konnte also während des gesamten Gasshukus stehen bleiben. Hier nun als Kurzbericht meine täglichen Notizen zu den Trainingseinheiten:

Schöner Start ins Czech Gasshuku mit Nijushiho bei Richard Ruzicka Sensei - technische Feinheiten und Details gekonnt erläutert und demonstriert.

Zweite Einheit bei Okuma Sensei - basic Hara movement and weight shift: zunächst Kizami Tsuki Gyaku Tsuki in Hangetsu Dach; dann Uchi Ude Uke Gyaku Tsuki in Hangetsu Dach vorwärts und rückwärts; anschließend Oi Tsuki in Zenkutsu Dach, danach Kombination Oi Tsuki Gyaku Tsuki / Kizami Tsuki Gyaku Tsuki / Gyaku Tsuki Gyaku Tsuki; diverse Bahnen nur reine Vorwärtsbewegung, danach nach Kizami Tsuki Gyaku Tsuki Gewichtsverlagerung nach hinten und erst dann Gyaku Tsuki Gyaku Tsuki.

Weiter ging es dann mit Gohon Kumite: Der Ver-



Richard Ruzicka Sensei

teidiger sollte jedoch jeweils bei Technik zwei und fünf kontern. Im ersten Durchgang Gyaku Tsuki als Konter, im zweiten dann Mae Geri. Ziel der Übung war es, bereits mit dem Rückwärtsschritt den jeweiligen Konter vorzubereiten: bei Gyaku Tsuki ein starker Fokus aufs hintere Bein mit starken Druck nach vorne für den Konter, beim Mae Geri die Stabilisierung des vorderen Beins, um den Konter vorzubereiten.

Abschließend gab es dann noch einen Ausblick auf Tekki 1-3, die wir nur mit den Armtechniken im Kiba Dach ausführten.

CZECH Gasshuku 2017

Tag 1, Einheit 3:

Naka Sensei lässt uns mit Tsukis schwitzen. Zunächst erläutert er, wie durch korrekten Einsatz der inneren Körpermuskulatur und Atmung der Tsuki stärker wird. Anschließend zeigt er uns, wie durch Gewichtsverlagerung dieses noch verstärkt werden kann. Aus Kiba Dachi heraus lässt der Sensei uns Gyaku Tsuki ausführen, ohne dass die Beine umgesetzt werden. Lediglich die Füße werden in die Richtung des Tsukis gedreht, ansonsten bleiben wir auf einer Linie. Nach ausführlichem Üben des Gyaku Tsuki, erweitern wir die Kombination mit Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki und dann noch mit Gyaku Tsuki - Gyaku Tsuki. Ausgangsposition ist immer wieder Kiba Dachi. Mit Partner trainieren wir dann Mae Geri - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Gyaku Tsuki - Gyaku Tsuki. Zum Abschluss absolvieren wir noch Heian Sandan und Jion in denen die während des ganzen Trainings geübten Bewegungsmuster vorkommen und umgesetzt werden sollen. Schweißtreibend, fordernd und ungewohnt.

noch einige Details zu einzelnen Techniken und Bewegungsmustern, bevor wir zum Abschluss die Kata noch zweimal komplett absolvierten.

Zweite Trainingseinheit bei Chubachi Sensei: Basis Kihon mit Fokus auf korrekten Körpereinsatz. Zunächst nur aus Shizentai Zenkutsu Dachi vor und wieder zurück. Dabei sollten wir darauf achten, dass der Fuß ganz leicht vom Boden abgehoben wird, um uns schneller bewegen zu können. Gleiches dann mit Kokutsu Dachi zur Seite und dann Zenkutsu Dachi zurück. Dann Zenkutsu Dachi vor mit Oi Tsuki, Kokutsu Dachi mit Shuto Uke zur Seite und Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki zurück. Besonderes Augenmerk sollten wir darauf legen, dass die Hüfte im Zenkutsu Dachi bei den Tsukis gerade blieb. Danach ging es dann in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki vor, in Kokutsu Dachi Shuto Uke - Gyaku Tsuki zur Seite und Zenkutsu Dachi mit Tai Sabaki Age Uke - Gyaku Tsuki zurück.



Tsuki Kombinationen bei Naka Sensei

Tag 2:

Kata Chinte bei Naka Sensei. Ohne explizites Warm-up ging es gleich mit der Kata los. Der Sensei ließ uns ein paar Mal langsam die Techniken bis zum zweiten Shuto Uke absolvieren. Danach ging es dann abschnittsweise weiter, bis wir nach ca. 20 Minuten bereits die gesamte Kata absolviert hatten. Dann durfte jeweils die Hälfte von uns die Kata normal ausführen, während die andere Hälfte der Teilnehmer sie jeweils nur mit einer Hand ausführen sollte. Anschließend erklärte Naka Sensei

Chubachi Sensei steigerte das Ganze dann noch, in dem er uns auch den Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki im Zenkutsu Dachi mit einer Tai Sabaki Bewegung nach vorne ausführen ließ. Den Abschluss der Kombinationen bildete dann ein Step vorwärts und Mawashi Geri, hinten absetzen mit Sabaki und Gyaku Tsuki; in der Rückwärtsbewegung dann Age Uke mit Tai Sabaki und dann Mae Geri - Gyaku Tsuki. Mit Partner übten wir dann am Ende das Hineingehen in den Angriff mit Mawashi Geri:

CZECH Gasshuku 2017

Angriff mit Oi Tsuki wie im Kihon Ippon Kumite, der Verteidiger setzt einen Fuß vor und kontert direkt mit Mawashi Geri ab.

Zum Abschluss des Tages wieder eine Einheit bei Naka Sensei. Wiederholung und Intensivierung der Inhalte der gestrigen Einheit: Durch Zusammenziehen und Strecken des Oberkörpers und Benutzung der inneren Muskulatur stärkere und effektivere Tsukis erreichen; aus Kiba Dachi durch Schwerpunktverlagerung schnell und stark in Zenkutsu Dachi mit verschiedenen Tsuki-Kombinationen. Anschließend auf Basis dieser Bewegungsmuster mit Partner Mae Geri / Gyaku Tsuki unmittelbar gefolgt von Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki / Gyaku Tsuki. Die Tsukis dabei jeweils im Wechsel Jodan - Chudan - Jodan - Chudan. Besonderen Wert legte der Sensei darauf, dass wir uns auf einer Linie bewegen sollten und nicht um eine Mittellinie hin und her pendelten.

In den letzten 20 Minuten trainierten wir dann noch die Kata Heian Sandan, Jion und Jitte, die alle die zuvor trainierten Bewegungsmuster und Prinzipien beinhalten.

Tag 3:

Gojushiho Sho bei Chubachi Sensei. Zahlreiche technische Details wurden vom Sensei erläutert. Als roter Faden lässt sich festhalten, dass "Shime" (Innenspannung/Schließen der Hüfte) derzeit im Fokus der JKA Lehre steht. Große, ausufernde Ausholbewegungen und Körperverdrehungen sind verpönt.

Das Prinzip von "Go no sen" brachte uns Okuma Sensei heute im zweiten Training nahe. Anknüpfend an das erste Training bei ihm, legte er auch in dieser Einheit besonderes Augenmerk auf das Auslösen der Techniken aus dem Hara : "Hara is the brain of karateka".



Okuma Sensei

Um dies zu erlernen und zu erspüren, trainierten wir die erste Hälfte der Einheit Tekki Sandan. Ziel war es, aus dem Hara heraus, die Techniken möglichst schnell herauszuwerfen. Kurze bzw. kleine Bewegung mit maximaler Geschwindigkeit.

In der zweiten Hälfte sollten wir diese Prinzipien mit Partner trainieren. Zunächst übten wir ohne Partner: Aus Jiyu Kamae ein kurzer Jodan Uke mit dem vorderen und unmittelbarer Konter mit Kizami Tsuki mit dem gleichen Arm, ohne Pause zwischen den Techniken. Gleiches dann noch als Gedan bzw. eigentlich Chudan Uke. Mit Partner dann Angriff Jodan Oi Tsuki, Verteidiger geht einen ganzen Schritt zurück und blockt Jodan Uke mit vorderem Arm und schneller Konter mit Kizami Tsuki. Dann Angriff mit Chudan Gyaku Tsuki; Verteidiger blockt Gedan Uke mit vorderem Arm und kontert auch hier schnell mit Kizami Tsuki. Dies trainierten wir mit häufigen Partnerwechseln. Nach einigen Durchgängen sollte dann der Verteidiger nach dem Kizami Tsuki noch Chudan Gyaku Tsuki ausführen.

Zum Abschluss ließ uns Okuma Sensei nochmal die Tekki Sandan absolvieren. Hier sollten wir noch einmal die Prinzipien von "Go no sen" und die Anwendungsbeispiele aus den Partnerübungen beim Ausführen der Kata beherzigen.

Wow, die bisher forderndste Trainingseinheit des Czech Gasshuku bei Chubachi Sensei! Nachdem wir schon während des Spring Camps in Tokyo bei ihm quasi eine Risto Einheit absolviert hatten, hatten wir heute "Belasten-und-Benutzen" in Reinkultur. Nachdem allgemeinen Warm-up ließ uns Chubachi Sensei noch ein spezielles Aufwärmprogramm angedeihen: mit Partner sollten wir im schnellen Wechsel Kizami Tsuki ausführen, wobei das Zurückziehen des Kizami Tsuki gleich als Block gegen den Kizami des Partners eingesetzt werden sollte. Konzentrieren sollten wir uns vor allem auf die Körperbewegung, das Eindringen und wieder Herausgleiten aus der Distanz. Anschließend bildeten wir Dreiergruppen und wir absolvierten Vorübungen zur Distanzüberbrückung: zunächst mit Suri Ashi bzw. auch Übersetzschrift und anschließendem Ausfallschritt zur Überbrückung großer Distanz, dann nur Abdrücken vom Standbein und Landen zur Überbrückung kürzerer Distanz. Ersteres

CZECH Gasshuku 2017

musste jeder Partner je 25 mal rechts und 25 mal links ausführen, letzteres dann noch je 15 mal rechts und links. Jeder in der Dreiergruppe hatte je zwei Durchgänge zu absolvieren. Im Anschluss machten wir das Ganze dann mit Gyaku Tsuki. Nach den ersten Durchgängen rief uns der Sensei zusammen und erläuterte uns, dass wir 1. mit dem Gyaku Tsuki tiefer in die Distanz des Partners eindringen müssten und 2. die Distanz nach dem Gyaku Tsuki noch weiter verkürzen sollten, um einen Konter zu verhindern bzw. zu erschweren. Auch das übten wir dann noch einige Runden in unseren Dreiergruppen. Am Ende brannten die Oberschenkel und fühlten sich doppelt so dick an und der Schweiß lief in Strömen.

Tag 4:

Schöner Start in den Tag und ins Wochenende mit Tekki Nidan bei Okuma Sensei. Neben zahlreichen technischen Details trainierten wir auch einige Anwendungen. Noch einmal betonte Okuma Sensei die große Bedeutung der drei Tekki Kata im Shotokan Karate. Insbesondere die Tatsache, dass in den Tekkis beide Körperseite gleichwertig trainiert werden und dass man sie quasi überall auf kleinstem Raum trainieren könne, mache sie so wertvoll.

Zweite Einheit des vierten Tages bei Naka Sensei: Wiederholung der schon vorher bei ihm geübten Bewegungsmuster und Tsuki-Kombinationen. Als Steigerung gab es dann heute noch "Drei-Tsuki-auf-einen-Schritt". Nach Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachi aus Kiba Dachi Kamae, sollten wir Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Gyaku Tsuki ausführen. Als nächstes trainierten wir dann Kizami - Gyaku - Gyaku aus Jiyu Kamae. Zunächst sollten wir auch hier darauf achten, die gerade Linie der Bewegung zu halten und nicht mit den Schultern oder Oberkörper schwingen. Anschließend sollten wir ganz bewusst beim ersten Gyaku Tsuki den Oberkörper aus der geraden Linie heraus schwingen, um dann den zweiten Gyaku Tsuki von unten seitlich ins Ziel zu stoßen. Alternativ zum zweiten Gyaku Tsuki trainierten wir auch Jodan Mawashi Geri und Jodan Mae Geri, der in diesem Fall leicht von innen nach außen getreten wurde. Das Ganze übten wir dann auch mit Partner. Nach einer kurzen Unterbrechung ging es dann weiter mit den Kata Heian Sandan, Jion, Jitte und Ji'in.

Zum Abschluss des heutigen Tages brachte uns Okuma Sensei noch einmal anderthalb Stunden das



Chubachi Sensei

Prinzip von "Go no sen" im Kumite nahe. Um uns quasi einzuschließen, starteten wir mit einer Partnerübung, bei der beide Partner gleichzeitig Gyaku Tsuki ausführten, einer Jodan, der andere Chudan. Häufige Seiten- und Partnerwechsel sorgten für reichhaltige Abwechslung. Als nächstes sollte sich dann der Jodan Gyaku Tsuki-Ausführende wie im Jiyu Ippon Kumite auf den Partner zu bewegen. Dieser sollte dann, wenn der Angreifer in Schlagdistanz war, mit Chudan Gyaku Tsuki anknöteten, während der Angreifer mit überlaufenem Gyaku Tsuki weiter vorgehen sollte. Wenn der Angreifer den Konter erahnte, sollte er diesen mit Osae Uke blocken. Danach kamen wir auf das Prinzip von "Go no sen" zurück: der Angreifer sollte nun den Konter blocken und kurz zurückweichen, um dann seinerseits mit überlaufenem Jodan Gyaku Tsuki zu kontern. Nachdem wir auch dies einige Male mit Partner trainiert hatten, absolvierten wir einige "freie" Durchgänge, in denen wir selbst entscheiden konnten, ob wir direkt angriffen oder zunächst einmal blockten und dann konterten. Zum Ende der Einheit erhöhte Okuma Sensei nochmals den Schwierigkeitsgrad, indem er uns einen Jodan Oi Tsuki gleichzeitig blocken und kontern ließ. Lediglich ein schneller Jodan Harai Uke mit Zurückziehen der Hüfte diente als Abwehr und ein gleichzeitiger Tsuki mit dem anderen Arm als Konter. Als Erweiterung der Übung trainierten wir dann noch im Anschluss daran einen Wurf. Dies sollte uns vor allem dabei helfen, Zanshin zu bewahren und unseren Körper besser einzusetzen.

CZECH Gasshuku 2017



Kata Ji'in bei Naka Sensei

Wie in den vergangenen Jahren war auch in diesem Jahr das Gasshuku in Tschechien ein Highlight des Karate-Jahres. Eine Trainingswoche wie aus einem Guss. Hochklassige Instruktoren aus Japan und aus Tschechien, die alle die gleiche Linie lehren, machen das Gasshuku bei unseren tschechischen Freunden so außerordentlich interessant. Da man gleich mehrfach in der Woche bei den verschiedenen Instruktoren trainiert, können diese die Trainingsinhalte natürlich viel besser aufeinander aufbauen lassen und zielgerichteter unterrichten. Ein Trainingsfortschritt ist für jeden nach dieser intensiven Trainingswoche spürbar.

Hinzu kommt, dass, im Unterschied zu den Großveranstaltungen des DJKB, die Gruppen deutlich übersichtlicher und weniger überlaufen sind. Während sich beim Kata-Spezial und Gasshuku in Deutschland mittlerweile mehrere hundert Schwarzgurte in einer Einheit tummeln, fanden sich in den Oberstufeneinheiten in Prachatice ca. 140-150 Teilnehmer ein. Auch wenn das Czech Gasshuku schon längst den Status des Geheimtipps überwunden hat, ist es nach wie ein absolut lohnenswertes Ereignis.

Ich freue mich schon auf das Czech Gasshuku 2018 in Kadan! Vielleicht lässt sich ja der ein oder andere von Euch auch dafür begeistern und reist vom 04. bis 08. Juli in die tschechische Republik.

Prüfungen

Prüfungen

Beim Lehrgang mit Shihan Ochi am 13.05.2017:

9. Kyu:

Merle Bigerl
Hans Ruhwinkel
Carlo Hankel
Felix Pauli



8. Kyu:

Femke Domscheidt
Jaron Schiffer
Melike Kaya
Julian Herzal



7. Kyu:

Nina Michaelis
Julian Michaelis
Laurent l'Autellier
Leonie Ackemeier
Maurice Ackemeier



6. Kyu:
Emely Beckedahl
Fiona Rutz
Niklas Rutz
Benedikt Wirth



3. Kyu:
Sarah Potthoff



Erfolge

Westdeutsche Meisterschaft am 6.5. in Bochum-Wattenscheid

Fuji-San-Medaillenspiegel

Die Karateschule Fuji San Münster kann zufrieden und stolz auf 10 Platzierungen blicken:

1. Platz Kata Einzel: Peer Salow
2. Platz Kata Einzel: Luise Tenbosch
2. Platz Kata Einzel: Kai Freese
3. Platz Kata Einzel: Severin Bohn
3. Platz Kata Einzel: Jacqueline Bohle
2. Platz Kumite Einzel: Kai Freese
2. Platz Kumite Einzel: Juliane Drop
3. Platz Kumite Einzel: Florentina Mehmeti
2. Platz Kata Team 1 (Peer Salow, Justus Rudel, Severin Bohn)
3. Platz Kata Team 2 (Alesia Maschke, Luise Tenbosch, Fiona Rutz)

Das dritte Kata-Team musste sich gegen wesentlich ältere Braungurte geschlagen geben und schrammte knapp am Podest vorbei.

Bericht von Wolf und Sarah:

Die Kids haben super mitgearbeitet, geschaut, wer wann und wo dran ist, sich ordentlich warm gemacht und gehalten, die anderen angefeuert und sich für diese gefreut. Die Kleinsten waren recht wuselig und es fiel ihnen zum Teil schwer, geduldig zu bleiben.

Ole und Jaqueline waren beide in der Disziplin Kata direkt raus, aber Ole war in Kumite eine Runde weiter gekommen, was ihn sehr motiviert hat. Für Jacqueline ging es nach der Vorrunde ins Finale und hier konnte sie den dritten Platz erreichen. Das war für sie ein sehr wichtiger Erfolg, der ihr sehr gut getan hat!

Leider waren die Wertungen zum Teil nicht nachvollziehbar – ob fehlendes Kiai, Hacke nicht am Boden, schlechte Stände oder sogar Fehler im Ablauf – die Kampfrichter waren mit einigen „Sorgenkindern“ sehr „gnädig“ – leider meist zum Nachteil unserer Karate-Kids!

Wenn uns bei unseren Kids ein Fehler im Laufe des Turniers aufgefallen war, haben wir das mit den Kindern sofort besprochen und sie waren sichtlich bemüht, alles umzusetzen und das Beste zu geben, was einfach toll war! Am Ende waren fast alle sehr zufrieden mit sich, selbst wenn sie wie die Orangegurte direkt ausgeschieden waren. Alle haben für sich ein positives Fazit gezogen und gingen mit neuer Trainingsmotivation aus dem Turnier raus.



Super Ergebnisse nach einer Top-Vorbereitung! Unsere Kids mit Betreuer/in Wolf und Sarah!



Deutsche Meisterschaft 2017 in Bochum

Erstmals waren wir mit einer Delegation unserer Karateschülerinnen und –schüler bei der Deutschen Meisterschaft angetreten – und konnten gleich sensationelle Erfolge erzielen: Fuji San konnte in vier Disziplinen die Silbermedaille mit nach Hause nehmen! Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

- 2. Platz Kata Einzel Jungen, 9-11 Jahre: Peer Salow
- 2. Platz Kata Einzel Jungen, 13- 14 Jahre: Kai Freese
- 2. Platz Kata Team 13-14 Jahre: Fuji San III (Juliane Drop, Louis Focke, Kai Freese)
- 2. Platz Kata Einzel Herren ab 38 Jahre: Torsten Uhlemann



Der 20.05.2017 war ein langer Karate-Tag! Wir trafen uns bereits um 07.15 Uhr an der Hall of Sports und fuhren in Fahrgemeinschaften nach Bochum. (Auch) bedingt durch unsere Nachmeldungen mussten Torsten und ich die Starterlisten exakt prüfen, Nachmeldungen und Pool-Wechsel berücksichtigen und insgesamt dafür sorgen, dass alle Kinder bei ihren Disziplinen dabei und auf den richtigen Kampfflächen waren.

Die Kids haben sich hervorragend präsentiert! Dass es nicht bei allen für eine Platzierung reichte, mag daran gelegen haben, dass die anderen Starterinnen und Starter über mehr Wettkampferfahrung verfügten und zum Teil unseren Kids von der körperlichen Konstitution und Reife etwas voraus waren.

Ganz knapp vor dem Finale schied z. B. Luise in der Disziplin Kumite aus, in der sie in den Vorrundenkämpfen einen besonders guten Eindruck hinterließ: Während die meisten Punkte den Verteidigern zugesprochen wurden, wenn der Konter saß, konnte Luise bereits im Angriff punkten und zeigte so ein wahres Kämpferinnenherz!

Severin überzeugte im Kumite mit sehr präzisen Techniken und wäre sicher weiter gekommen, hätte er nicht vor Aufregung die Kiai vergessen. Justus erzielte in der ersten Runde ein Unentschieden und kam dann leider nicht weiter. Die Bewertungen im Kumite waren für mich zum Teil unverständlich – wie kann ein Starter weiter kommen, wenn die Blocks nicht sitzen? Das Jiyu-Ippon-Kumite war für meine Begriffe eine Katastrophe und ich bin mir auch nicht sicher, ob das, was die Kampfrichter sehen wollen (und dementsprechend fallen ja die Wertungen aus) dem Jiyu-Ippon-Kumite entspricht, welches ich von Risto Sensei gelernt habe. Eigentlich sah ich überwiegend „Kihon-Ippon-Kumite mit Ranrutschen!“
Wir werden weiter trainieren und an den Punkten arbeiten, die uns aufgefallen sind.

Bei Torstens Kata-Darbietungen war mir eine deutliche Verbesserung zum letzten Start aufgefallen: Die Techniken waren deutlich stärker und mit viel Kime. Torsten berichtete nach dem Wettkampf auch, dass er sich die Anweisungen von Risto-Sensei beim Intensiv-Workshop im Januar zu Herzen genommen habe, bei denen es eben darum ging, die Techniken „auf den Punkt“ abzuschließen. Der Sieg in der Disziplin Kata Einzel Herren ab 38 Jahre ging in diesem Jahr leider wieder an Paul Lacher aus Karlsruhe. Paul hatte in den Vorjahren mit der Gojushiho Dai überzeugt und in diesem Jahr die Gankaku ausgewählt. Ich persönlich fand sie nicht stärker als Torstens Unsu und hätte auch für einen Wackler ein Zehntel abgezogen. Aber die Kampfrichter entschieden anders und so verpasste Torsten in diesem Jahr den Meistertitel ganz knapp.



Starke Heian Sandan von Louis!



Juliane in Action!



Peer ist nicht zu stoppen!



Beeindruckte nicht nur mit Tekki Shodan: Torsten, Deutscher Vize-Meister, Kata Einzel, ü 38



Kai: stark im Einzel (Deutscher Vize-Meister in seiner Altersgruppe) und im Team (auch Silber)



Knapp am Treppchen vorbei: Alesia, Fiona und Luise

Nakayama Cup 2017 in Krefeld

Mit 17 Starterinnen und Startern im Alter von 6 – 45 Jahren waren wir in diesem Jahr beim Nakayama Cup in Krefeld angerückt. Unsere Erwartungen auf Platzierungen waren gleichwohl gedämpft, da für unsere Grüngurte, die den größten Anteil unter unseren Starterinnen und Startern ausmachten, erstmals die Kampfform Jiyu-Ippon-Kumite auf dem Programm stand – eine Kumite-Form, die in unserem Verband erst zur zweiten Braungurt-Prüfung verlangt wird. Torsten hatte sich in den Wochen vor dem Wettkampf alle Mühe gegeben, die Kids unserer Leistungsgruppe an die neuen Bewegungsmuster heran zu führen – und diese Mühe war nicht vergebens! Auch in dem mit vielen deutlich höher graduierten jungen und auch erwachsenen Karateka besetzten Starterfeld konnten sich unsere Kids wirklich sehr gut behaupten! Oft ist diese Halb-Freikampf-Form nur schlecht umgesetzt und unterscheidet sich nur geringfügig von der recht statischen Grundschul-Variante (Kihon-Ippon-Kumite). Unsere Kids zeigten aber deutlich, dass sie diese Form nicht nur geübt, sondern auch verstanden hatten und konnten daher überraschend gut auch im Kumite abschneiden! Insgesamt reichte es für sieben Platzierungen:

1. Platz Kata Team: Kai Freese, Juliane Drop, Florentina Mehmeti
2. Platz Kata Einzel: Juliane Drop
2. Platz Kumite Einzel – Grün- und Violett-Gurte, weiblich: Juliane Drop
3. Platz Kumite Einzel – Grün- und Violett-Gurte, männlich: Justus Rudel
3. Platz Kata Einzel – Grün- und Violett-Gurte, weiblich: Fiona Rutz
3. Platz Kumite Einzel, weiblich: Sarah Potthoff
3. Platz Kata Team: Laurenz von Thünen, Niklas Rutz, René Pabst

Besonders erwähnenswert war der Kampfgeist der erst sechsjährigen Femke Domscheidt, die zwar keinen Pokal, dafür aber die Herzen aller Kampfrichterinnen und Kampfrichter für sich gewonnen hatte!



WM-Vorbereitung bei uns im Dojo



Dass wir mit Andreas Klein einen hochkarätigen Trainer bei uns im Team haben, ist uns allen sehr wohl bewusst! Aber dass Andi bei uns mit Stefan Gude den Starter einer Weltmeisterschaft trainiert, kommt nicht alle Tage vor! Hintergrund ist unser hierfür optimal geeignetes Dojo mit gut geeigneten Trainingszeiten und perfektem Zubehör wie Sandsack, Schlagkissen etc. Und die für Andi und Stefan logistisch zwischen den Wohnorten der beiden liegende Positionierung tat dann ihr Übriges: Zig Male trafen sich die beiden Top-Athleten bei uns im Dojo, um – mal im Gi und mal in „zivil“, aber immer sehr intensiv – zu trainieren.

Als Dankeschön dafür, dass die zwei unser Dojo nutzen durften, bot uns Andreas an zwei Terminen ein Dojo-internes Training auf Weltklasseniveau, bei dem wir nicht nur ordentlich auf Touren kamen, sondern auch mal kleine Einblicke in internationale Wettkampfkonditionen erhielten. Je rund 20 Karateka vom Weiß- bis Schwarzgurt nahmen teil und trainierten mal „etwas anders“ als gewohnt. Diese beiden Abende werden uns wohl noch lange in Erinnerung bleiben.



Andi und Stefan in Action und in „zivil“ bei einem der vielen Sondertrainings in unserem Dojo

Die Tatsache, dass Stefan ausschließlich in der Disziplin Kumite vorbereitet wurde, überraschte dann vielleicht den ein oder anderen noch mehr, da wir Andreas eher als hervorragenden Kata-Spezialisten kennen. Dass er auch im Kumite zu den besten Trainern gehört und hier ziemlich gnadenlos sein kann, war dann für die meisten eine neue Erkenntnis. Mir persönlich hat die Art, wie wir im Rahmen der WM-Vorbereitung miteinander trainierten, sehr viel gegeben, da die Härte und Konsequenz im Partnertraining für mich immer ein super Brückenschlag zur Selbstverteidigung ist.



Klein und Groß bemühten sich, die Vorgaben des Wettkampftrainings umzusetzen.



Beim Kumite ging es auch mal etwas handfester zur Sache.



STÄRKE KOMMT NICHT VOM
GEWINNEN. WENN DU DURCH
SCHWIERIGE LEBENSLAGEN
GEHST UND ENTSCHIEDEST
NICHT AUFZUGEBEN,
DANN BESITZT DU
STÄRKE.

[A. SCHWARZENEGGER, 1997]



Den Karate-Kids sage ich immer: „Wenn es schwierig / anstrengend wird, dann fängt Karate an. Ich denke, genau dadurch lernt man durch Karate fürs ganze Leben. Oss, Andrea

Bhutia und Salow Westdeutscher Meister

Karate: Budosportcenter und Fuji San räumen zahlreiche Podestplätze in Bochum ab

MÜNSTER. Tenzing Bhutia vom Budosportcenter Münster siegte bei den Westdeutschen Meisterschaften in Bochum in der Junioren-Disziplin Kata. Clubkollegin Nicola Raspe wurde bei den Erwachsenen Dritte im Kumite und Kata. Mansoor Hussain

wurde zudem Vierter im Kumite. Die Karateschule Fuji San stellte ebenfalls einen Titelträger. In der Einzel-Disziplin Kata setzte sich Peer Salow (9) souverän durch. Auf Platz zwei folgte Vereinskollege Severin Bohn. Kai Freese freute sich eine Al-

tersklasse darüber über zweite Plätze in Kumite und Kata. Ebenfalls Vizemeister wurden Juliane Drop (Kumite Einzel), Salow, Justus Rudel und Severin Bohn (als Kata-Team Jungen) und Luise Tenbosch (Kata Einzel). Dritte wurden Bohn (Kata

Einzel), Florentina Mehmeti (Kumite Einzel) Jacqueline Bohle (Kata Einzel) sowie das Kata Team der Mädchen mit Alesia Maschke, Fiona Rutz und Luise Tenbosch. Mit zehn Podestplätzen war Trainer Torsten Uhlemann sehr zufrieden.

WN, 09.05.2017

Elf Podestplätze für Münsteraner

Karate ■ Beim Nakayama-Turnier des DJKB in Krefeld schafften es mehrere Münsteraner aufs Podium. So erkämpfte sich Tenzing Bhutia vom Budosportcenter Münster Platz eins in der Disziplin Kata. Clubkollege Leo Wessling siegte bei seinem Debüt in Kumite und Kata. Evelyne Stro wurde im Kumite der Kinder Dritte. Vom benachbarten Fuji San Münster triumphierten Julian Drop, Kai Freese und Florentina Mehmeti im Kata-Team.

Drop (Kata- und Kumite-Einzel) landete zudem zwei Mal auf Rang zwei. Dritte Plätze gingen in ihren Klassen an Justus Rudel, Sarah Potthoff (beide Kumite-Einzel), Fiona Rutz (Kata-Einzel) sowie das Kata-Team mit Laurenz von Thünen, René Pabst und Niklas Rutz. Das Nachwuchs-Turnier richtete sich nicht nur an die jüngsten Kämpfer, sondern an alle Sportler, die bisher noch nicht die Graduierung des Schwarzguts erreicht haben.

WN, 04.07.2017

Karateka auf Medaillenjagd

Münsters Clubs überzeugen in Bochum



Die Abordnung des Fuji-San mit den Trainern Andrea Häusler und Thorsten Uhlemann.

Foto: Fuji-San

MÜNSTER. Münsters führende Karate-Clubs hinterließen bei den Deutschen Karate-Meisterschaften des DJKB in Bochum bleibenden Eindruck, sowohl bei den Gegnern als auch bei den Preisrichtern, und nahmen zahlreiche Medaillen mit auf den Rückweg nach Münster. Mansoor Hussain vom Budosportcenter Münster gewann die Silbermedaille im Mannschafts-Kumite. In der Freikampf-Einzeldisziplin der Junioren steigerte sich der Schüler von Karate-Weltmeister Jörg Gantert von Kampf zu Kampf und holte Bronze.

Bundeskaderathlet Till Nonhoff bezwang in der Se-

nieren-Klasse unter anderem den amtierenden Deutschen Meister Dustin Deisler und erkämpfte sich zum krönenden Abschluss die Bronzemedaille. In der Kumite-Mannschaftsdisziplin wurde er mit dem NRW-Kader Dritter.

Auch die Karateschule Fuji San Münster war in Bochum mit einer qualitativ wie quantitativ starken Auswahl an Karatekindern vertreten. Nach spannenden Vorkämpfen wurden der neunjährige Peer Salow und Kai Feese (12) in ihren Altersgruppen und dort jeweils im jüngsten Jahrgang Deutsche Vize-Meister. Ein weiterer zweiter Platz ging an das Kata-Team des Fuji-San, bestehend aus Juliane Drop, Kai Freese und Louis Focke. Das Team musste sich gegen wesentlich höher Graduierte und auch ältere Athleten durchsetzen und konnte durch Kampfgeist und Präzision überzeugen.

Fuji-San-Cheftrainer Torsten Uhlemann konnte sich nicht nur über die Erfolge seiner Schützlinge freuen, sondern stieg gegen Ende des langen Wettkampftages auch noch selber in den Ring: Auch Uhlemann setzte sich in seinem Starterfeld durch und wurde Deutscher Vize-Meister in der Disziplin Kata Herren ab 38 Jahre.



Stolzes Duo: Trainer Jörg Gantert und der frischgebackene Deutsche Vizemeister Mansoor Hussain.

Foto: Budosport

WN, 23.05.2017

Stefan Gude fährt zur WM

Karate ■ Stefan Gude vom Karate Dojo Fuji San Münster bereitet sich auf eine große Fahrt vor – nichts Besonderes vor den Sommerferien. Allerdings geht es für den 23-Jährigen nicht in den Urlaub, sondern im August zu den JKA-Karate-Weltmeisterschaften nach Irland. Zusätzlich zu den Einheiten mit dem Nationalkader,



Stefan Gude

arbeitet Gude derzeit regelmäßig und individuell mit Landeskader-Trainer Andreas Klein (4. Dan).

RSM01-V1

WN, 13.07.2017

Termine

Wann?	Was?	Wo?
27.08.2017	Fuji San Action Team auf dem X-Viertel Fest	Münster, an der Kreuzkirche
02. – 03.09.2017	Nutze Deine Angst – Seminar mit Ralf Bongartz AUSGEBUCHT!	Fuji San
09.09.2017	Training mit Andreas Klein bei uns im Dojo und abends Vereinsfeier des Fuji San Keiko e. V.	Training im Fuji San, Ort und Uhrzeit Party folgen! (NICHT im Fuji San!)
16.09.2017	Aktionstag	Fuji San
29. – 30.09.2017	Lehrgang mit DJKB-Instructor Toribio Osterkamp Sensei	Fuji San
07. – 08.10.2017	Lehrgang mit André Bertel Sensei	Krefeld
15.10.2017	Zen-Meditation	Jugendkloster Bottrop-Kirchhellen
22.10.2017	Norddeutsche Meisterschaft	Hannover
04.11.2017	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Fuji San
ab 09.11.2017	Workshop für Soziales Lernen	Fuji San
19.11.2017	Selbstverteidigung ü50 und für Senioren	Fuji San
25.11.2017	Lehrgang mit Nationalcoach Thomas Schulze Sensei	Gesamtschule Mitte, Münster
02.12.2017	Fuji San Cup	Fuji San