



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 16 (Dezember 2017)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Weihnachtsliedersingen für Fuji San!	Seite 4
Technik Fibel	Seite 5
Japanisch für Karateka	Seite 9
Fuji San bei der Montgolfiade	Seite 11
Fuji San beim Kreuzviertelfest	Seite 13
Nutze Deine Angst – Seminar mit Ralf Bongartz	Seite 16
Vier Jahre Fuji San – Lehrgang und Party	Seite 20
Lehrgang mit Toribio Osterkamp im Fuji San	Seite 24
Lehrgang mit André Bertel und Takafumi Morooka in Krefeld	Seite 26
Das verdient Respekt: Justus hat als Erster die Trainingskarte voll.....	Seite 33
Selbstverteidigung im Oberverwaltungsgericht Münster	Seite 34
Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene	Seite 35
Selbstverteidigung Ü50 und für Senioren	Seite 36
Prüfungen	Seite 37
Erfolge	Seite 40
Workshop für soziales Lernen	Seite 47
Presse	Seite 49
Termine	Seite 50

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: andrea.haeusler@t-online.de

Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

ich habe neulich eine Vereinszeitschrift gesehen, die den Zusatz „light“ trug. Wollten wir uns diesem Prinzip anschließen, müsste diese Ausgabe des Fuji Dayori vermutlich den Titel „heavy“ tragen – so viel ist wieder geschehen, so viel haben wir gemeinsam trainiert und erlebt!

Beinahe unmittelbar nach Veröffentlichung unserer letzten Ausgabe waren wir mit einigen Karatekids und Schwarzgurten zur diesjährigen Montgolfiade eingeladen, um dort einen Querschnitt durch unsere Kampfkunst zu zeigen. Fiel dieses Event leider buchstäblich ins Wasser, so hatten wir beim nächsten Auftritt (Kreuzviertelfest) doch wieder ein Wetterchen, dass den Leistungen unserer Königstiger vollumfänglich entsprach! Beide Events sind mit Fotostrecken in diesem Magazin verewigt.

Zu unserer großen Freude war auch in diesem Jahr wieder unser Coach, Mentor und Freund Ralf Bongartz mit einer neuen Auflage von Nutze Deine Angst im Fuji San – schaut Euch den Bericht hier im Heft an, dann wisst Ihr, was Ihr verpasst habt! Ein Termin mit Ralf für 2018 ist selbstverständlich auch schon wieder geplant! Bitte zeitnah anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anlässlich unseres vierjährigen Bestehens hatten wir erstmals eine Lehrgangs-Party-Kombination ausgerichtet. Ich war sehr gespannt, ob und wie eine Party bei unseren Fujis ankommt – und die meisten von Euch wissen es ja längst: Fuji San ist mega party-tauglich ☺ Auch hierüber gibt es einen kleinen Artikel im Heft.

Als großes Lehrgangshighlight konnten wir in diesem Quartal DJKB-Instructor Toribio Osterkamp Sensei bei uns begrüßen! Unser Schüler Kai Freese ließ es sich nehmen, einen Bericht über seine Lehrgangseindrücke zu verfassen, den Ihr ebenfalls im Heft findet. Andere Fujis sind natürlich jederzeit auch herzlich eingeladen, Beiträge für das Fuji Dayori zu verfassen!

Unser Eigenschutz-Konzept ging auch auf Reisen: Neben zwei Kursen im Fuji San hatte uns das Oberverwaltungsgericht Münster gebucht – über den Workshop dort habe ich einen kleinen Bericht verfasst. Schaut selbst, wie es mir dort erging!

Beständiges und beharrliches Karatetraining zahlt sich selbstverständlich aus! So konnte sich unser Schüler Justus darüber freuen, als erster unserer Schülerinnen und Schüler seine Trainingskarte vollständig abgearbeitet zu haben! Aber auch am Farb-Wechsel zahlreicher Karategürtel kann man die guten Fortschritte unserer Karateka sehen. Ein weiteres Indiz für Talent und großen Trainingsfleiß sind natürlich auch die internen und externen Wettkampferfolge, die wir in diesem Heft auch wieder dokumentiert haben.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass Ihr alle zum **Weihnachtssingen am 24.12. vors Rathaus kommt** – denn dort wird für unseren Förderverein Fuji San Keiko e. V. gesammelt! Weitere Infos gibt's auf der nächsten Seite.

Oss, Andrea



Weihnachtsliedersingen für Fuji San!

Liebe Fujis, liebe Eltern und Freunde,

inzwischen ist man auch außerhalb des Dojos auf Fuji San aufmerksam geworden und es ist uns eine ganz besondere Freude und Ehre, dass unser **Förderverein Fuji San Keiko e. V.**, der unsere Lehrgänge, Wettkämpfe und weitere Aktionen ermöglicht und unterstützt, in diesem Jahr beim schon **traditionellen Weihnachtssingen** vor dem schönen **Münsteraner Rathaus** begünstigt werden soll: Die diesjährigen Spenden dieser Veranstaltung sollen vollständig dem Förderverein zugute kommen!

Seid Ihr auch dabei?

Man trifft sich traditionell **am 24.12. um 12 Uhr** vor Münsters schönem Rathaus! Das Orga-Team stellt Texte der schönsten Weihnachtslieder zur Verfügung und lässt die Spendenbüchse kreisen. Egal ob laut, leise, hoch oder tief, schräg oder ton- und textsicher – **jede Stimme ist willkommen!** und es lohnt sich ganz bestimmt, die Festtagsvorbereitungen kurz zu unterbrechen und sich auf den Weg in Münsters gute Stube zu machen!

Fuji San Keiko e. V. freut sich über Eure Spende, durch die es ermöglicht wird, Kindern und Jugendlichen **gezielte sportliche Förderung** zukommen zu lassen, sie durch regelmäßiges Training an strukturierte Alltagsabläufe zu gewöhnen und ihnen durch gelebte asiatische Tradition wichtige Werte zu vermitteln.

Falls Ihr am 24.12. um 12 Uhr nicht dabei sein könnt,
spendet gerne unabhängig davon auf das Konto des

Fördervereins Fuji San Keiko e. V. (Kontoinhaber)
IBAN DE52 4005 0150 0034 4260 72,
Stichwort: „Weihnachtssingen 2017“

Selbstverständlich ist der Förderverein Fuji San Keiko e. V. berechtigt, **Spendenquittungen** auszustellen und diese sind steuerlich abzugsfähig. Bitte dieses auf einer Überweisung mit Name und Anschrift kurz vermerken!

Es würde uns freuen, wenn Ihr diesen Zettel ausdrucken und an nette und sangesfreudige Menschen weitergeben könntet. Oder Ihr verschickt ihn per Mail an Eure Freunde, Kolleginnen und Kollegen und Verwandte! Wir freuen uns auf viele Stimmen für Fuji San!

Gruß und Oss,

Andrea und der Fuji San Keiko e. V.

TECHNIKFIBEL

Keri Waza: Mae Geri



Mae Geri keage aus Zenkutsu Dachi

Ein wichtiger Bestandteil der Kampfkunst Karate sind Fußtechniken. Fuß- oder Beintechniken sind sehr mächtige Waffen in der Selbstverteidigung. Sie haben größere Reichweite als Armtechniken und sind kräftiger aufgrund der beteiligten Muskelgruppen. Die unterschiedlichen Keri Waza ermöglichen es uns, effektive Verteidigungstechniken in alle Richtungen auszuführen, auch ohne den Körper zu drehen. Diese Vorteile werden mit dem Nachteil der geringeren Stabilität und Schnelligkeit erkauft.

Als erste dieser Techniken möchte ich hier den geraden Fußtritt nach vorne – Mae Geri – vorstellen. Für die meisten Karateka ist der Mae Geri die erste Fußtechnik, die sie kennen lernen und trainieren. Mae Geri wird als geschnappter Tritt - japanisch *keage* – ausgeführt. Dabei wird das Kniegelenk Dreh- und Angelpunkt genutzt, um den Unterschenkel samt Fuß zu beschleunigen. Die Hüfte sorgt dafür, dass das gesamte Bein nach vorne geschoben wird und die Kraft der Technik ebenfalls nach vorne und nicht nach oben wirkt.

Für den Mae Geri wird zunächst das Gewicht auf das Standbein verlagert, dann das ausführende Bein angehoben. Hierzu werden der Fuß angewinkelt und

Ferse und Knie auf kürzestem Wege nach gezogen. Das Knie wird vor dem Körper so weit nach oben gezogen, bis es oberhalb des Gürtels ist. Dann erfolgen eine Streckung in Hüfte, Knie und Sprunggelenk. Im Moment des Auftreffens muss der Fuß so gestreckt werden, dass der Fußspann und das Schienbein eine Linie bilden. Dadurch muss eine gerade Linie vom Hüftgelenk bis in die Trefferfläche, den Fußballen, erreicht werden, die eine optimale Kraftübertragung ermöglicht. Nach der Streckung des Beins muss dieses so schnell wie möglich wieder zurück gezogen werden. Den Abschluss der Technik bildet das kontrollierte Absetzen des tretenden Beins.

Sonoba Kihon

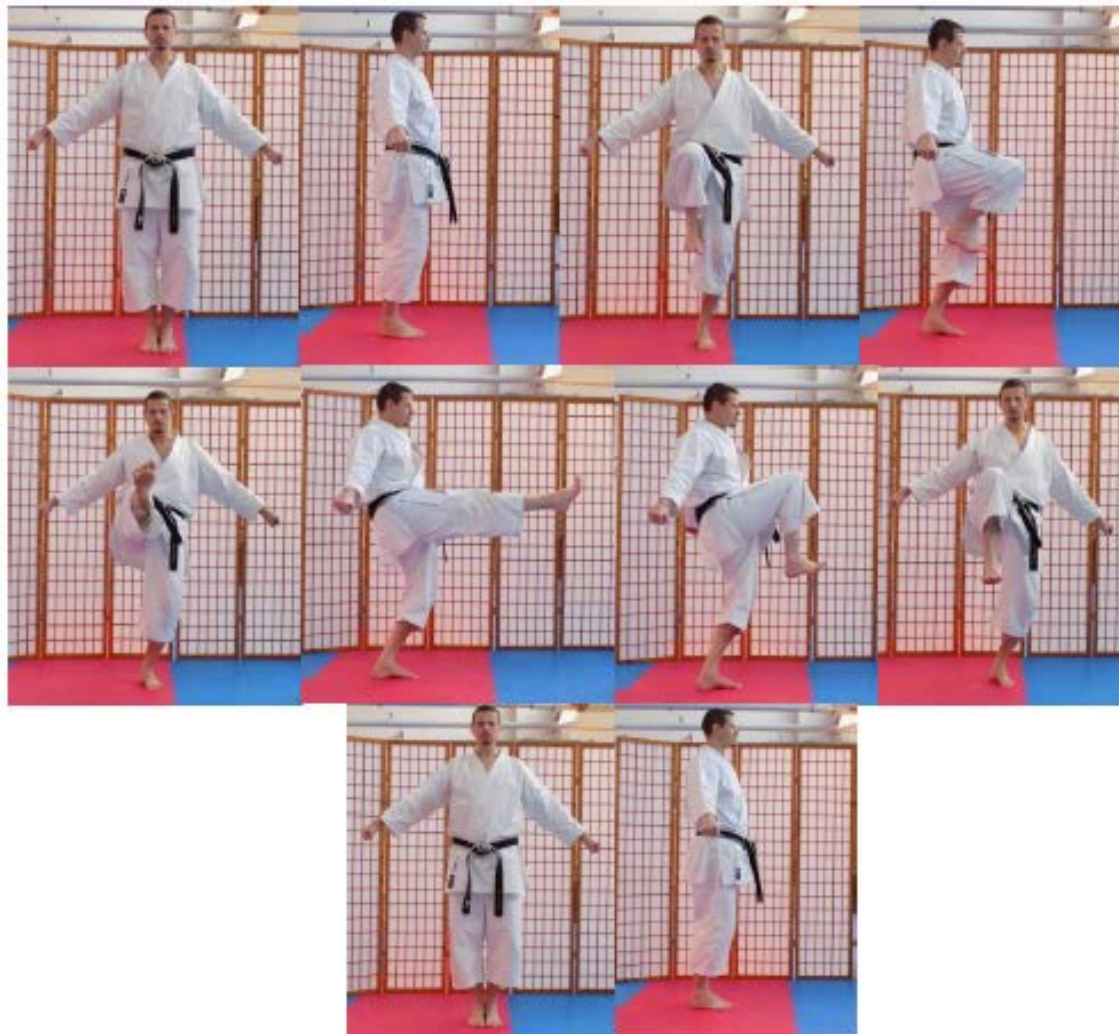
Im Sonoba Kihon wird Mae Geri für gewöhnlich aus Heisoku Dachi ausgeführt. Heisoku Dachi bietet hier den Vorteil, dass die Beine mittig unter dem Körper stehen und eine merkliche Gewichtsverlagerung zwischen den einzelnen Techniken nicht erforderlich ist. Bei geschlossener Fußstellung wird der Körperschwerpunkt abgesenkt, der Oberkörper aufgerichtet und die Arme seitlich abgespreizt.

TECHNIKFIBEL

Nun wird das tretende Bein mit angeflextem Fuß schnell angehoben. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ferse möglichst auf einer geraden Linie nach oben gezogen wird und der so weit wie möglich angezogen ist. Das sorgt dafür, dass im Oberschenkel eine Vorspannung anliegt, welche es uns ermöglicht, den Tritt schneller auszuführen. Die Vorspannung sorgt für eine Art Katapulteffekt.

Ido Kihon

Für die Ausführung des MaeGeri im Ido Kihon wird zumeist die Stellung Zenkutsu Dachi gewählt. Mae Geri wird normalerweise mit dem hinteren Bein ausgeführt. Es besteht allerdings auch die Möglichkeit die Technik als Kizami Mae Geri oder Mae Ashi Geri mit dem vorderen Bein auszuführen. Ich stelle hier die klassische Vari-



Sonoba Kihon: Mae Geri aus Heisoku Dachi

Dann wird die Hüfte leicht nach vorne gedrückt und das Kniegelenk in einer schnellen Schnapfbewegung gestreckt und dann wieder zurück gezogen. Der Oberkörper sollte während der gesamten Bewegung möglichst unbewegt und entspannt bleiben. Fuß und Knie des Standbeins müssen die ganze Zeit nach vorne ausgerichtet sein. Das Knie des ausführenden Beins muss bis zum vollständigen Zurückschnappen des Unterschenkels angehoben bleiben. Nach dem Zurückschnappen des Unterschenkels in die Ausgangsposition, wird das Bein kontrolliert abgesetzt.

ante mit dem hinteren Bein vor. In der Bilderstrecke am Anfang des Artikels seht Ihr die Ausführung aus Zenkutsu Dachi und Chudan Kamae. Genau wie bei der Ausführung aus Heisoku Dachi kann auch Ryu-yoko Gedan Kamae gewählt werden.

Prinzipiell unterscheidet sich die Vorwärtsbewegung im Zenkutsu dachi mit Mae Geri nicht von der Bewegung mit Oi Tsuki oder einer anderen Armtechnik. Zunächst wird das Knie des Standbeins nach vorne geschoben. Dann werden, genau wie bei der Ausführung aus

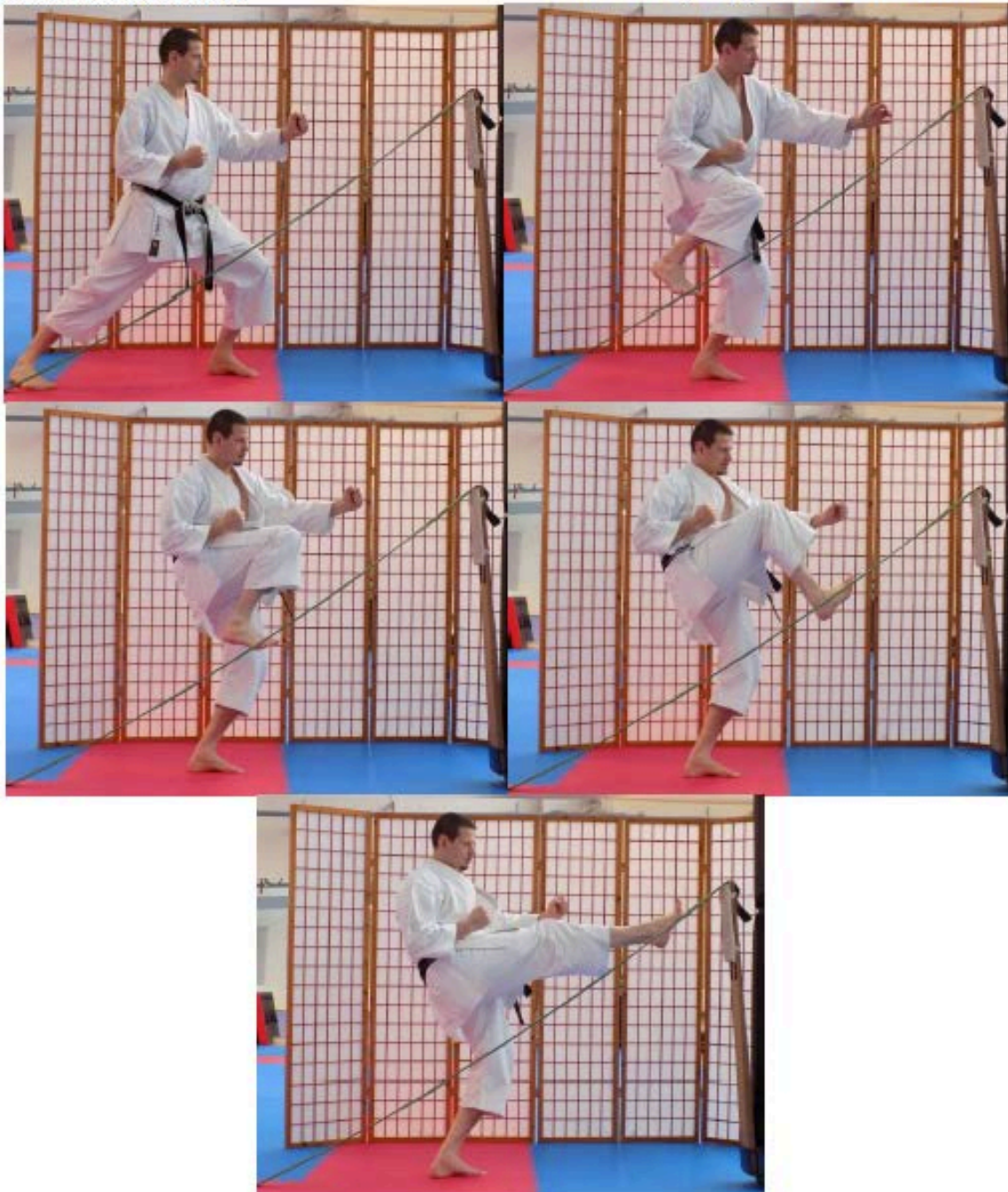
TECHNIKFIBEL

Heisoku Dachi, Fuß und Knie schnell nach vorne angehoben. Die Vorwärtsbewegung des Körpers wird dabei fortgesetzt. Sobald das Knie seine höchste Position erreicht hat, wird die Bewegung des Unterschenkels ausgelöst und Hüfte und Fuß nach vorne gestreckt. Nach der Streckung des Beins muss der Unterschenkel schnell zurück geschnappt werden. Das Knie bleibt oben und wird für die weitere Vorwärtsbewegung von der Hüfte noch weiter vorgeschoben. Abgeschlossen wird der Mae Geri in der Vorwärtsbewegung mit Einnahme eines korrekten Zenkutsu Dachi.

Idealerweise bewegt sich der Fuß beim Mae Geri auf einer geraden Linie von seiner Ausgangsposition bis ins Ziel. Die Bilderstrecke unten veranschaulicht das mit Hilfe eines Obis. Deutlich sichtbar der Weg des Fußes entlang des Obis bis ins Ziel. Die Bewegung auf der Geraden wird durch den entsprechenden Einsatz von Hüfte, Knie und Fußgelenk ermöglicht.

Technische Feinheiten

Der Mae Geri ist eine komplexe Technik, bei deren Ausführung einige technische Feinheiten



TECHNIKFIBEL

zu beachten sind.

Als Karateka legen wir stets großen Wert auf einen stabilen Stand, quasi die Verankerung unserer Techniken in den Boden. Bei Fußtechniken stehen wir nun vor dem Problem, dass bei Ausführung der Technik nur mit einem Fuß auf dem Boden stehen. Um trotzdem möglichst große Stabilität in die Technik zu bringen, müssen wir bei Keri Waza umso mehr auf die korrekte Position und Haltung des Standbeins und des Körpers achten. Beim Mae Geri muss der Fuß des Standbeins nach vorne zeigen und die Fußsohle muss während der gesamte Technik komplett auf dem Boden bleiben. Das Knie muss gebeugt und vor die Zehen geschoben sein.

Das Anheben und Nachvorneziehen des Knies des tretenden Beins sollte mit Hilfe der Innenspannung der Oberschenkel erfolgen. Das soll zum einen gewährleisten, dass die Stabilität beim Stand auf einem Bein verbessert wird und zum anderen, dass der Tritt in Richtung Körpermitte ausgeführt wird und somit sein Ziel auch trifft.

Für die explosive Ausführung der Technik ist es notwendig, dass der Unterschenkel des ausführenden Beins möglichst eng an den Oberschenkel gezogen wird, um mit möglichst großer Vorspannung treten zu können. Nach Ausführung der Technik muss der Unterschenkel wieder möglichst schnell zurückgezogen werden. Das soll verhindern, dass das Bein vom Gegner gefasst wird und dass wir schnell wieder die volle Körperkontrolle erlangen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Streckung des Sprunggelenks im Moment des Treffens. Dadurch gewährleisten wir nicht nur eine optimale Kraftübertragung und Trefferwirkung, sondern schützen auch unser Kniegelenk, da durch die Muskelspannung verhindert wird, dass der Unterschenkel unkontrolliert ins Gelenk schlägt. Gleichzeitig ist natürlich enorm wichtig, die Zehen zurückzuziehen, damit diese nicht verletzt werden.



Inkorrekte Ausführungen (v.l.): Fußspitze nicht angezogen; Standfuß ausgedreht und Technik nicht zur Körpermitte ausgerichtet; Fußgelenk angewinkelt in der Endphase



Zehen nicht angezogen, Standbein gestreckt; Hüfte und Schwerpunkt hinter dem Standbein, Oberkörper nicht aufrecht

Japanisch für Karateka

Begriffe und Kommandos für Wettkämpfe

ai uchi	Gleichzeitiger Angriff
aka	rot
aka (shiro) kara hajime	Rot (weiß) beginnt!
aka (shiro) no kachi	Sieg für rot (weiß)
aka (shiro) no kiken niyori	Aufgabe durch rot (weiß)
ato shibaraku	Ansage 30 Sekunden vor Ablauf der Kampfzeit
awazete ippon	Ergibt einen ganzen Punkt!
chui	Verwarnung
deai	Direktes Kontern eines Angriffs
enbusen	Schrittdiagramm der Kata
enchosen	Verlängerung, erste positive Wertung siegt
hajime	Fangt an!
hansoku	Regelverstoß
hansoku chui	Verwarnung wegen Regelverstoß
Hansoku make	Disqualifizierung/Niederlage wegen Regelverstoß
hantei (toremas)	Urteil – Aufforderung zur Wertung
hayai	Anzeige, dass ein Angriff zuerst im Ziel war
hikiwake	Unentschieden
ippon	Ein ganzer Punkt
jogai	Außerhalb der Kampffläche
kachi	Sieg
keikoku	Ermahnung
keri	Fußtechnik
kiken	Aufgabe
maai	(falsche) Distanz
make	Niederlage
mienai	Aktion/Technik nicht gesehen
moto no ichi	Aufforderung an die Startlinien zurück zu gehen
mubobi	Vernachlässigung der eigenen Sicherheit
nakae	Gehe zur Mitte! Aufforderung zum Betreten der Kampffläche
nukete-masu	Angriff verfehlt das Ziel
otagai ni rei	Gruß der Kämpfer zueinander
sai shiai	Verlängerung
shikkaku	Disqualifikation, Ausschluss vom Wettkampf
shinpan ni rei	Gruß zu den Kampfrichtern
shiro	Weiß
shobu ippon	Sieg durch einen ganzen Punkt
shomen ni rei	Gruß zu den Zuschauern

Japanisch für Karateka

(fukushin) shugo	Besprechung der Kampfrichter
soremade	Das ist alles! Ende der Kampfzeit
tatami	Matte, Kampffläche
tokui kata	Kürkata; Spezialkata
torimasen	Keine Wertung
tsuzukete	Macht weiter!
ukete-masu	Angriff geblockt
waza ari	Ein halber Punkt
yame	Halt! Stopp! Aufhören!
yoinoshisei	Vorbereitung
yowai	Angriff zu schwach
zanshin	Aufmerksamkeit, Wachsamkeit

Fuji San bei der Montgolfiade



Erstmals wurden wir in diesem Jahr gebeten, eine Aufführung bei der alle zwei Jahre stattfindenden Montgolfiade am Aasee zu organisieren. Der Termin kam sehr kurzfristig rein und stand ziemlich genau zwischen der Aufführung mit dem Orient-Express und dem Kreuzviertelfest. Dennoch gelang es uns, eine große Schar kleiner und großer Karateka zu mobilisieren, die mit viel Feuereifer zeigten, was Karate ist! Kihon und Kata bildeten zunächst den Schwerpunkt der Unterstufen-Show. Die Oberstufe, bestehend aus Torsten, George, Alex und mir) zeigte dann als Team die Nijushiho und zum Abschluss gab es noch beherztes Kumite, bevor ein Bruchtest das spektakuläre Ende bildete.





Auch wenn das Wetter unseren Gleichmut bei dieser Veranstaltung auf eine harte Probe stellte (sprich: Es regnete in Strömen!), hatten wir doch sehr viel Spaß und vor allem die Kinder, die noch nicht unserer Leistungsgruppe angehören, konnten sich einmal in der Öffentlichkeit zeigen. In zwei Jahren sind wir in jedem Fall wieder mit dabei!



Fuji San beim Kreuzviertelfest



Zum Ausgleich der verregneten Montgolfiade wurden wir beim diesjährigen Kreuzviertelfest belohnt: Die gute Laune ist unseren Karatekids auf den Fotos auf jeden Fall anzusehen!

Bereits zum zweiten Mal waren wir jetzt bei diesem großartigen Event dabei, das inzwischen viel mehr ist als ein Nachbarschaftsfest: Das Kreuzviertelfest lockt längst Münsteraner aus allen Stadtteilen an und bietet mit seiner Vielfalt und der professionellen Organisation einen sehr schönen Rahmen für Auführungen aller Art.

Für viele unserer Kinder war es zudem beinahe ein Heimspiel und so kam es, dass auch viele Angehörige unserer Karatekids zum Zuschauen dabei sein konnten.





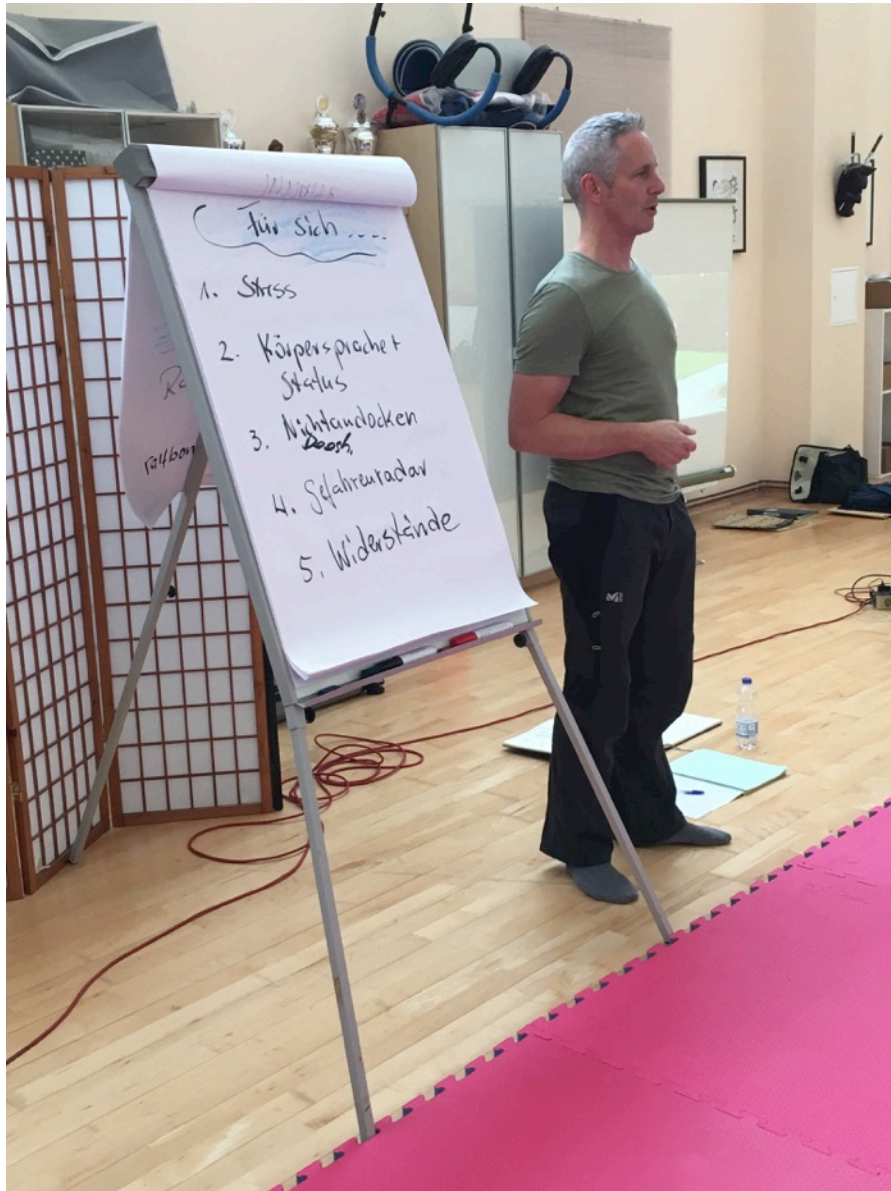
Unsere Königstiger zeigten sich natürlich wieder einmal von ihrer besten Seite!





Nutze Deine Angst Seminar mit Ralf Bongartz im Fuji San

Anfang September war unser Coach, Mentor und Freund Ralf Bongartz wieder zu Gast im Fuji San! Ich hatte Ralf vor etwa vier Jahren bei einer TV-Talkrunde gesehen und wusste sofort, dass ich von ihm viel lernen kann. Im Anschluss hatten Torsten und ich uns bei Ralf zu Fachpädagogen für Konfliktkommunikation (Deeskalationstrainer) ausbilden lassen. Es war für mich klar, dass Ralf fortan zu unseren regelmäßigen Lehrgangsgästen gehören soll. Darum war er in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal bei uns zu Gast.



Ralf verband wie immer souverän Theorie und Praxis.

Der Kurs war erwartungsgemäß wieder bis auf den letzten Platz ausgebucht! Neben zahlreichen Gästen aus ganz NRW und Schleswig Holstein war sogar meine Freundin Sonja mit ihrem Mann aus den USA dabei – sie hatte ihren Deutschlandbesuch extra so gelegt, dass sie an diesem Seminar teilnehmen konnte. Es nahmen wie im Vorjahr nicht nur interessierte Kampfsportler und Privatpersonen am Seminar teil, sondern auch Fachkräfte aus der Psychiatrie und sozialen Berufen.

Ralf führte uns diesmal zweitägig durch sein Programm und vermittelte gewohnt souverän und professionell sein Wissen rund um verschiedene Eskalationsstufen, Kommunikationstechniken, Krisenintervention und Zivilcourage. Auch wenn das Seminar an Zeitstunden länger gedauert hatte als im Vorjahr, so schien es mir doch noch kurzweiliger. Vor allem die Krisenintervention in der roten und schwarzen Gewaltphase war für mich wieder ein wichtiger Fortbildungs-Baustein.



Das Seminar war gespickt mit „handfesten“ Übungen.

Die Fülle des Wissens, das Ralf zu vermitteln hatte, war wieder schier unerschöpflich. Und so war bei vielen Teilnehmenden der Bedarf an einem Kommunikations-Trainingstag, bei dem auf dem Seminar aufgebaut wird, geweckt worden. Dieses Seminar werde ich nach Rücksprache mit Ralf und seiner ausdrücklichen Genehmigung am 17.02.2018 im Fuji San abhalten. Es trägt den Namen „Ring frei für mehr Sicherheit“ und die Teilnahme kostet 29 Euro. Anmeldungen sind möglich und auch erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf 20 begrenzt ist. Es sind nur noch wenige Plätze frei.



Ralf als gewaltbereiter „Assi“



Übungen zur Zivilcourage - greif ich ein – oder lass ich's sein?



Schwarze Gewalt – hier nur mit großem Abstand intervenieren!

Aufbauseminar
Ring frei für mehr Sicherheit
 Samstag, 17.02.2018 14.30 – 17.30 Uhr
 Trainingstag zur Deeskalation und Kommunikation
 Praktische Übungen zum Thema Zivilcourage
 Nur noch wenige Plätze frei!
 Kosten: 29 Euro
 Trainerin: Andrea Haeusler
 Fachpädagogin für Konfliktkommunikation
 Anmeldung unter andrea.haeusler@t-online.de

Für Interessierte, die die Übungen vertiefen möchten, biete ich am 17.02.18 ein Aufbauseminar an. Bitte schnell anmelden – Kurs ist schon gut gefüllt!

Vier Jahre Fuji San – Lehrgang und Party

Vier Jahre gibt's uns schon – das war Grund und Anlass für uns, fleißig zu trainieren und zu feiern! Mit vielen Gästen ließen wir uns zunächst von unserem Trainer und Freund Andreas Klein auf Touren bringen, bevor wir uns in unsere Party-Location begaben.





Hier ließ DJ Felix keine musikalischen Wünsche offen! Für Getränke und Speisen hatte der Fuji San Keiko e. V. gesorgt und unsere Mitglieder bzw. deren Eltern rundeten das Buffet durch reichlich Spenden ab.



Papa Dirk Beckedahl hatte eine Leinwand mitgebracht, auf der wir vier Jahre Fuji San Revue passieren ließen.



(Nicht nur) die Kids hatten reichlich Spaß beim Kickern und Toben!





Die wohl größte Überraschung war, wie partytauglich Fuji-Kids sind! Die Tanzfläche war von 20 – 24 Uhr pausenlos rappellvoll mit Kids von 6 – 16 Jahren – und natürlich auch mit Erwachsenen.



Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp von Kai Freese

Am 29. und 30.9.2017 fand der Lehrgang mit Toribio Osterkamp in der Karateschule Fuji San Münster statt. Toribio Osterkamp ist mit dem 6.Dan einer der hochrangigsten Trainer Deutschlands.



Grundsätzlich legt er sehr viel Wert auf Disziplin und verlangt den Schülern viel ab. Der Lehrgang wurde sowohl für die Unterstufe (9.-4. Kyu) als auch für die Oberstufe (ab 3.Kyu) in drei Trainingseinheiten unterteilt. In den ersten beiden lag der Schwerpunkt bei der Unterstufe besonders auf der Kata Tekki Shodan. Wir lernten den Ablauf der Kata, aber auch, wie man die Techniken effektiv in der Selbstverteidigung einsetzen kann.



Im letzten Training übten wir die „Grundtechniken“, wie die Tsukis. Vor allem aber den Mai Geri, den wir auch mit einem Partner trainierten. Bei allen Übungen achtete Toribio besonders auf die jüngsten Teilnehmer/innen und erklärte ihnen auch die förmlichen Abläufe genauer (z.B. wie man sich respektvoll gegenüber einem Partner verhält). Nach den Trainingseinheiten bestand noch die Möglichkeit, die nächste Gürtelprüfung abzulegen. Dies nutzten sehr viele Teilnehmer/innen (auch von außerhalb). Insgesamt war es ein sehr interessanter und spannender Lehrgang, sodass sich alle schon auf das nächste Mal freuen.

Kai Freese



Lehrgang mit André Bertel Sensei und Takafumi Morooka Sensei

Das diesjährige Seminar mit André Bertel Sensei in Krefeld war einfach wieder fantastisch. Ich weiß gar nicht, welches Faktum ich am meisten hervor heben soll - das wie immer grandiose und herausfordernde Training von Sensei Bertel? Oder seinen sympathischen Begleiter Takafumi Morooka Sensei, der mit jeder selbst angeleiteten Trainingssequenz mehr auftaute und am Ende locker zu scherzen beliebte? Oder die Nähe des Veranstaltungsortes zu unserer Heimat? Oder die Unterkunft im Hotel Garden, bei der das Preis-Leistungs-Verhältnis super passte? Vielleicht auch die Lehrgangsparty, die erneut im aus der vorvorigen Jahrhundertwende stammenden Stadtwaldhaus stattfand? Oder war doch die ihresgleichen suchende Organisation durch das Krefelder Dojo sowie die umfassende fotografische Dokumentation von Alex Raitz von Frenz das hervorstechende Qualitätsmerkmal. Ich kann mich wirklich nicht entscheiden! Tatsache ist, dass alles zusammen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Ereignis machte!



Alex und Melli – ohne die beiden wäre so ein Event nicht denkbar!

Und dabei war ich - noch geschwächt von einer grade überstandenen Bronchitis - gar nicht topfit und auch nicht in Laune für Schmerzen, Hämatome und harten Körperkontakt, der sicherlich zu erwarten war. Aber es gab keine wirkliche Entschuldigung und so zog ich am Samstagmorgen mit meinem Katamann Torsten und unserem Karatefreund George los nach Krefeld.

Es war bereits mein dritter Karatelehrgang mit André Sensei - zuzüglich eines zweitägigen Karate-Personal-Trainings bei ihm in Oita (Japan) - gemeinsam mit meinem Karatefreund Torsten.

Kurz vor der Halle war der Lehrgang auch schon vorbildlich ausgeschildert, so dass wir die Location schnell fanden. Weiter ging es mit der exzellenten Organisation direkt beim "Einchecken": Karatefreundin und Kassenwartin des Dojos Nakayama Krefeld Melanie Teeuwen hatte Listen mit allen bereits angemeldeten Karateka und dem entsprechenden Vermerk, ob bereits bezahlt war oder nicht. Wir hatten noch nicht bezahlt - echt? Wenn Melli es sagt, stimmt es! Aber das war schnell nachgeholt. Die Umkleiden waren gut beschildert und fleißige, vom Nakayama organisierte Helfer boten gegen Spenden in das Sparschwein Brötchen, Kuchen, Kaffee und Kaltgetränke bis zum Abwinken! Absolut vorbildlich und schwer zu toppen!

Ich habe gleich zu Beginn einen Schein ins Schwein wandern lassen und hoffe, das Dojo ist einigermaßen mit den eingesammelten Spenden aller Lehrgangs-Gäste ausgekommen. Um es abzurunden greife ich etwas vor: Auch die Lehrgangsparty im Stadtwaldhaus war bestens organisiert. Für 15 Euro erhielt man Zutritt zum und Zugriff aufs mega vielfältige und ausgesprochen leckere Buffet und Getränke konnte man dann eben dazu buchen, wie man mochte. Die bezaubernde Örtlichkeit ließ dann auch keine Wünsche offen und so konnte auch der Samstagabend zu einem unvergesslichen Ereignis mit vielen alten Bekannten werden.



Aber jetzt zum Training. "May the groundpower be with you" textete Karatefreund Harald Herrmann aus Bottrop. Sehr schön - und ganz unbestritten ein Hauptthema des Lehrgangs! Natürlich ist es nicht neu, dass wir auf der Ferse wenden und selbige als Kraft-, Dreh- und Angelpunkt für unsere Techniken benutzen sollen! Und grade hatten wir es erst beim Lehrgang mit Sensei Toribio Osterkamp bei uns im Fuji San vertieft! Aber es immer wieder gut, erneut darauf hingewiesen zu werden (ich selber ertappe mich auch gelegentlich dabei, wie ich z. B. beim Rückwärtsbewegen (vor allem bei mehreren Schrittfolgen und schnellem Tempo) die Ferse

anhebe - pfui Teufel, auch! Aber André Sensei verdeutlichte auch, wie Groundpower vorhanden sein kann "ohne Ferse am Boden" (leider nicht in dem von mir soeben beschriebenen Fall, so ein Mist!): Wenn der Schwerpunkt des Körpers Druck gleichzeitig nach unten und zum Ziel erzeugt, kann die Ferse getrost abheben! Schade, schade, dass der Druck meist genau so nicht ausgeführt ist, wenn man - z. B. (aber nicht nur) im Sportkarate die Ferse oben sieht!



Zum Thema Groundpower gab es auch eine sehr schöne Partnerübung, die auf den ersten Blick nach "Standard" aussah: Der Angreifer führt Kizami Tsuki und Gyaku Tsuki aus, der Abwehrende blockt den Kizami zur Seite und mit demselben Arm dann den Gyaku Tsuki mit einer Art Te Osae Uke nach unten weg. Beim zweiten Block sollten wir jetzt nicht nur Arm und Hüfte nutzen, sondern das komplette Körpergewicht nach unten - quasi in Kiba Dachi - fallen lassen. Wow, klasse Effekt (vorausgesetzt, man hat Körpergewicht :-)). So wurde aus einer Standard-Übung wieder einmal eine Variante mit einem neuen Fokus!

Zum Thema Hüfteinsatz ist André Sensei etwas - ich will mal sagen: entspannter - als einige der aktuell präsenten und Ton angehenden Instructoren: Statt eines mehrfachen, aktiven Hüftimpulses bei einer Technikkombination wollte er lediglich ein "Entspannen" des Körpers sehen. Das hat in etwa denselben Effekt wie das Zurückdrehen der Hüfte in eine neutrale Position, geschieht aber eher passiv, ohne Kraft und mehr oder weniger "natürlich". So will es, wenn ich mich richtig erinnere, auch unser Sensei Risto z. B. beim Sanbon Tsuki sehen.

Wenn ich Risto schreibe, erscheint vor meinem inneren Auge wie in Leuchtschrift intuitiv der Begriff Gyaku Tsuki - kaum jemand hat in meinem kleinen Karateleben auf diesen Begriff so vielseitig Licht geworfen wie Risto Sensei. Wir übten bei ihm den steigenden und den fallenden Gyaku Tsuki, wissen, dass der Gyaku Tsuki auf "2" trifft, kennen den "überlaufenden" schon seit vielen, vielen Jahren und wissen Dank Risto, dass der Gyaku Tsuki so herrlich "Bääääm!" machen kann.

Mit vollem "Bäääm" sollte dann auch der Torsten beim André Sensei mit einem Oi Tsuki einschlagen - aber dafür musste er erstmal treffen und das Trotz Blocks durch den Sensei, der verdammt schnell war! Torsten versuchte es einige Male unter anfeuernden Kommandos des Senseis - aber ohne Erfolg. Dann änderte Torsten den Rhythmus und schlug deutlich vor dem Absetzen des Fußes ein - "Bäääm!" André Sensei war zufrieden - und erklärte dann (sehr ähnlich wie Risto), dass es Sinn machen kann, den Rhythmus zu ändern, den Schlag vor dem, beim oder nach dem Absetzen des Fußes auszuführen. In diesem Zusammenhang wurde auch - genau! - die unterschiedliche Auswirkung der "Groundpower" beleuchtet, die beim Schlag vor dem Absetzen besonders groß ist. Mit Partner klappte das dann alles auch zunächst ganz gut - bis wir dann anschließend alles auch in freier Bewegung umsetzen sollten. Hier ging dann so manches Mal doch die Übersetzung des Groundpower verloren.



Man ist doch leider oft geneigt, sich beim Training mit Partner zu sehr auf den Partner zu konzentrieren, statt auf die Übung und bei freier Bewegung wird dies dann offenbar durch ein stärkeres Konkurrenzdenken noch potenziert. Allerdings notiere ich hier nur meine eigene Wahrnehmung - das kann natürlich bei anderen Karateka ganz anders sein.

Was mir an André Senseis Budo-Karate-Training so gut gefällt, ist der Gedanke an absolute Konsequenz. Das ist vergleichbar mit dem Training, wie wir es zuletzt bei unserem Karatefreund Andreas Klein praktiziert haben: Auch nach dem Angriff am Gegner dran bleiben, weiter Druck machen, die Distanz so kurz halten, dass für einen Gegenangriff keine Chance ist! Das in freier

Bewegung umzusetzen kostet Überwindung - wie ich es auch an meinen Partnern merkte. Wichtig ist hierbei nicht zuletzt, Varianten des Konters auf Lager zu haben - hier stimme ich dann mal nicht mit dem Street-Combatives-Prinzip überein, welches nicht "hundert Techniken für eine Situation sondern eine Technik für hundert Situationen" verspricht. Es ist schon gut, wenn man statt eines üblicherweise trainierten Gyaku Tsuki auch z. B. einen Tate Tsuki auf Lager hat oder einen Handkantenschlag platzieren kann - wenn man weiß, wo es "wehtut"....



Die Basis aller Konsequenz und die körperlichen Voraussetzungen ist das Kihon und auch das Kihon Ippon Kumite - auch das kennen wir ja von Risto Sensei unter dem Motto "Voraussetzungen schaffen". Hier übten wir bei André Sensei wieder viele Feinheiten, so z. B. beim Soto Uke, den er unterschied zwischen dem "Anfänger-Soto-Uke" mit eher kreisförmiger Bewegungsrichtung und dem grade nach vorne gestoßenen Soto-Uke, den er Soto-Uke-Kekomi nannte. Wir erinnern uns: "Am Anfang war die Keule und dann kam Soto-Uke." :-)

Auch auf die korrekte Distanz legte der Sensei einen großen Fokus - meist wird ein viel zu großer Abstand gewählt und dann passen Angriff und Konter nicht. Eigentlich beschämend, dass man darauf in einer Gruppe mit überwiegend Braun- und Schwarzgurten hinweisen muss. Den Block mit Gedan Barei hatte der Sensei bei diesem Seminar weggelassen, dafür sollten wir den Mae Geri des Partners mit Soto-Ashi-Uke blocken, also mit einem von außen kommenden Unterschenkel-Block - blaue Flecke garantiert....bei beiden Partnern :-). Überwindung kostete auch, den Partner mit Jodan Mae Geri abzukontern! Wann probiert man das im Training schon einmal aus? Es bedarf hier sicherlich einiges an Vertrauen zum Partner hinsichtlich der Technik-Kontrolle - und auch der Fuß-Hygiene.... ;-)

Wenn man einen Angriff blockt, ist es günstiger, nach dem Block nicht auf der offenen Körperseite des Partners zu stehen. Das klappt nicht immer und daher ist es gut, auch Block und Folgeaktion zur offenen Seite zu üben - aber man sollte üben, ein Auge dafür zu entwickeln, woher der Angriff kommt und entsprechend auszuweichen.

Hierzu gab es einige Übungen - zunächst im Stand und dann in der Bewegung - dabei bekam man aber schnell einen Drehwurm, man lief sogar Gefahr, die Orientierung zu verlieren. Und hier zog André Sensei einen interessanten Schluss, den ich sonst so in der Form nur beim Street Combatives Training gehört habe, der aber eigentlich stilübergreifend Sinn macht, mir vielleicht

nur noch nie so klar geworden war: Im Ernstfall ist der Körper unter Hochstress - diesen Stress simulieren wir, indem wir so lange trainieren, bis wir beinahe total erschöpft sind oder bis wir (wie bei der eben genannten Übung) die Orientierung zu verlieren drohen. Was wir dann noch können, können wir vielleicht auch noch in einer Selbstverteidigungssituation. Chapeau! Diese Art zu denken gefällt mir!



All das bisher Geschriebene ist schon reichlich Stoff zur Nachbereitung in endlosen Trainingseinheiten. War mir jedoch am meisten zu schaffen machte, war André Senseis Forderung nach mehr Lockerheit - in den Schultern, im ganzen Körper denn nur so kann man die Asai-typischen Peitschenbewegungen ausführen und den Angreifer - scheinbar locker - mit Heito- und Shuto-Schlägen malträtieren! Das ist noch ein weites Feld für mich - ähnlich wie die aus dem Yahara-Programm entliehenen extremen Dreh-Bewegungen zum Ausweichen und Kontern, die wir ebenfalls im Verlauf des intensiven Lehrgangs anschnitten.

Das anspruchsvolle Training wurde wie immer eingerahmt von Vorbereitungs-Übungen und Warmup-Sequenzen, die uns "gestandenen" Karateka mit zum Teil einigen Jahrzehnten Training auf dem Buckel mal eben zeigten, wie klein wir sind und was wir alles NICHT können :-). Die von André Sensei gerne vorgeführten Keris aus der tiefen Hocke oder dem Seiza gehörten ebenfalls dazu wie von Morooka Sensei vorgeführte Vorwärtsbewegungen in einer Mischung aus Seiza und Entengang. Lustig muss es auch ausgesehen haben, wie wir uns beim japanischen Schuhplatteln angestellt haben und ein ganz großes Hallo gab es beim Thema "Scherentechniken", als wir uns beim Kani Basami ungelennk auf dem Boden rollten!

Auch wenn die Muskeln am Ende der vierten Einheit ziemlich müde waren und der ein oder andere Körperteil vom Kontakttraining etwas mitgenommen war, so verging die Zeit doch wie im Fluge! Ich weiß, es wird den ein- oder anderen überraschen, wenn ich das jetzt schreibe, aber ich hätte mir vielleicht noch etwas mehr Bezug auf Kata gewünscht - vor zwei Jahren in Krefeld hatten wir die Nijushiho genauer unter die Lupe genommen und im letzten Jahr in Ahrensburg die Seyriu kennen gelernt. Diesmal war der Bereich Kata mit wenigen Durchgängen Bassai Dei selbst für meinen Geschmack etwas zu knapp abgedeckt. Aber vermutlich müssen dafür einfach erst einmal noch weitere Voraussetzungen geschaffen werden, was ich mit meinem Katamann und in unserem Dojo gerne machen werde.



Ich bin sehr froh, an diesem Lehrgang teilgenommen zu haben und würde mich wahnsinnig freuen, wenn André Sensei im nächsten Jahr wieder irgendwo in unserer Nähe zu Gast wäre.

Das verdient Respekt!

Im April 2016 hatten wir Trainingskarten eingeführt, damit unsere Mitglieder nachhalten können, wie regelmäßig sie trainieren (und ob sie hinsichtlich des Trainingsfleißes für eine nächste Gürtelprüfung in Frage kommen). Unser Mitglied Justus Rudel hatte als erster alle Felder der Karte gefüllt (Vorder- und Rückseite)! Das verdient Respekt! Weiter so, Justus!

Trainingskarte

FUJI SAN
Karate-Dojo am Mönchsee

Name: Rudel Justus

Vorname: Justus

Postleitzahl: _____

Prüfungen:

5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Dan
_____	_____	_____	_____	_____

15.4.16	28. Mai 2016	28. Juni 2016	31. Juli 2016	5.9.16	14.10.16
17.4.16	30. Mai 2016	27.6.16	01. Aug. 2016	12.10.16	15. Okt. 2016
16.4.16	3.8.16	08. Juli 2016	13. Aug. 2016	18.10.16	16. Okt. 2016
18.4.16	04. Juni 2016	08. Juli 2016	14. Aug. 2016	12.9.16	17. Okt. 2016
24.4.16	05. Juni 2016	18. Juli 2016	15. Aug. 2016	14. Sep. 2016	21. Okt. 2016
25.16	06. Juni 2016	15. Juli 2016	20. Aug. 2016	18. Sep. 2016	28.10.16
07. Mai 2016	08. Juni 2016	16. Juli 2016	21. Aug. 2016	18. Sep. 2016	30.10.16
9.5.16	11. Juni 2016	17. Juli 2016	22. Aug. 2016	23. Sep. 2016	31. Okt. 2016
11. Mai 2016	12. Juni 2016	18. Juli 2016	26. Aug. 2016	26. Sep. 2016	31. Okt. 2016
13. Mai 2016	13. Juni 2016	22.7.16	27. Aug. 2016	28.10.16	4.11.16
14. Mai 2016	17.8.16	23. Juli 2016	29.8.16	09. Okt. 2016	5.11.16
20.5.16	18.6.16	25. Juli 2016	29.10.16	10. Okt. 2016	07. Nov. 2016
23. Mai 2016	19.6.16	28. Juli 2016	4.9.16	12. Okt. 2016	09. Nov. 2016

12. NOV. 2016	17. NOV. 2016	18. FEB. 2017	24. NOV. 2016	18. Mai 2017	15. Juli 2017
1. NOV. 2016	18. DEZ. 2016	11. FEB. 2017	25. NOV. 2016	22. Mai 2017	16. Juli 2017
1.16	23. DEZ. 2016	12. FEB. 2017	26. NOV. 2016	28. Mai 2017	30. Juli 2017
2016	08. JAN. 2017	13. FEB. 2017	27. NOV. 2016	28. Mai 2017	31. Juli 2017
13. JAN. 2017	25.2.17	31. März 2017	9.6.17	01. Aug. 2017	04. Aug. 2017
4.1.17	28.2.17	03. APR. 2017	10.6.17	04. Aug. 2017	04. Aug. 2017
11.7	3.3.17	07. APR. 2017	12. Juni 2017	16. Juni 2017	10. Aug. 2017
2017	04. März 2017	28.4.17	17. Juni 2017	12. Aug. 2017	12. Aug. 2017
17	5.3.17	26. APR. 2017	15.8.17	28. Aug. 2017	28. Aug. 2017
6.3.17	2.8. APR. 2017	21. Juni 2017	1.5.17	02. Sep. 2017	02. Sep. 2017
10. März 2017	7.5.17	23. Juni 2017	02. Sep. 2017	02. Sep. 2017	02. Sep. 2017
18.7. 2017	05. Mai 2017	24. Juli 2017	03. Sep. 2017	03. Sep. 2017	03. Sep. 2017
7.2017	8.5.17	28. Juni 2017	4.9.17	08. Sep. 2017	08. Sep. 2017
12. Mai 2017	30.6.17	08. Sep. 2017	08. Sep. 2017	08. Sep. 2017	08. Sep. 2017
14.5.17	10. Juli 2017	09. Sep. 2017	09. Sep. 2017	09. Sep. 2017	09. Sep. 2017
5. Mai 2017	14. Juli 2017	10. Sep. 2017	10. Sep. 2017	10. Sep. 2017	10. Sep. 2017

Selbstverteidigung beim Oberverwaltungsgericht Münster



Im Saal eines hohen Gerichts zu stehen, hat in vielen Fällen wohl keinen angenehmen Hintergrund! Ich muss gestehen, dass diese Location für einen Selbstverteidigungskurs für mich auch höchst ungewöhnlich war. Als mich die Mutter eines unserer Karatekinder (sie ist Richterin am Oberverwaltungsgericht Münster) bat, für sie und Kolleginnen und Kollegen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements eine Fortbildung zum Thema Eigenschutz zu leiten, hatte ich vermutet, dass wir ggf. einen neutralen Besprechungs- oder Gemeinschaftsraum des Gerichts nutzen würden. Dann dort „vor Gericht“ zu stehen war für mich dann schon ein sehr besonderer Moment. Welche Angelegenheiten hier wohl schon verhandelt, welche wegweisende Urteile hier gesprochen worden waren?

Ganz ungeachtet der vielleicht schwergewichtigen Geschichte des Raumes traten mir dann ganz unbefangen bald 15 Richterinnen und Angestellte des OVG im Alter von Mitte zwanzig bis Mitte fünfzig gegenüber. Über konkrete Gewalterfahrung konnte noch niemand von ihnen berichten, wohl aber über das mulmige Gefühl, wenn man nach einem folgeschweren Urteilspruch anschließend auf dem Bahnsteig neben der durch das Urteil benachteiligten Person warten muss.

Sehr dankbar nahmen daher alle die vielen Übungen aus dem 5-Säulen-Eigenschutz-Konzept unserer Karateschule an und hätten gerne noch länger als die veranschlagten vier Stunden trainiert.

Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

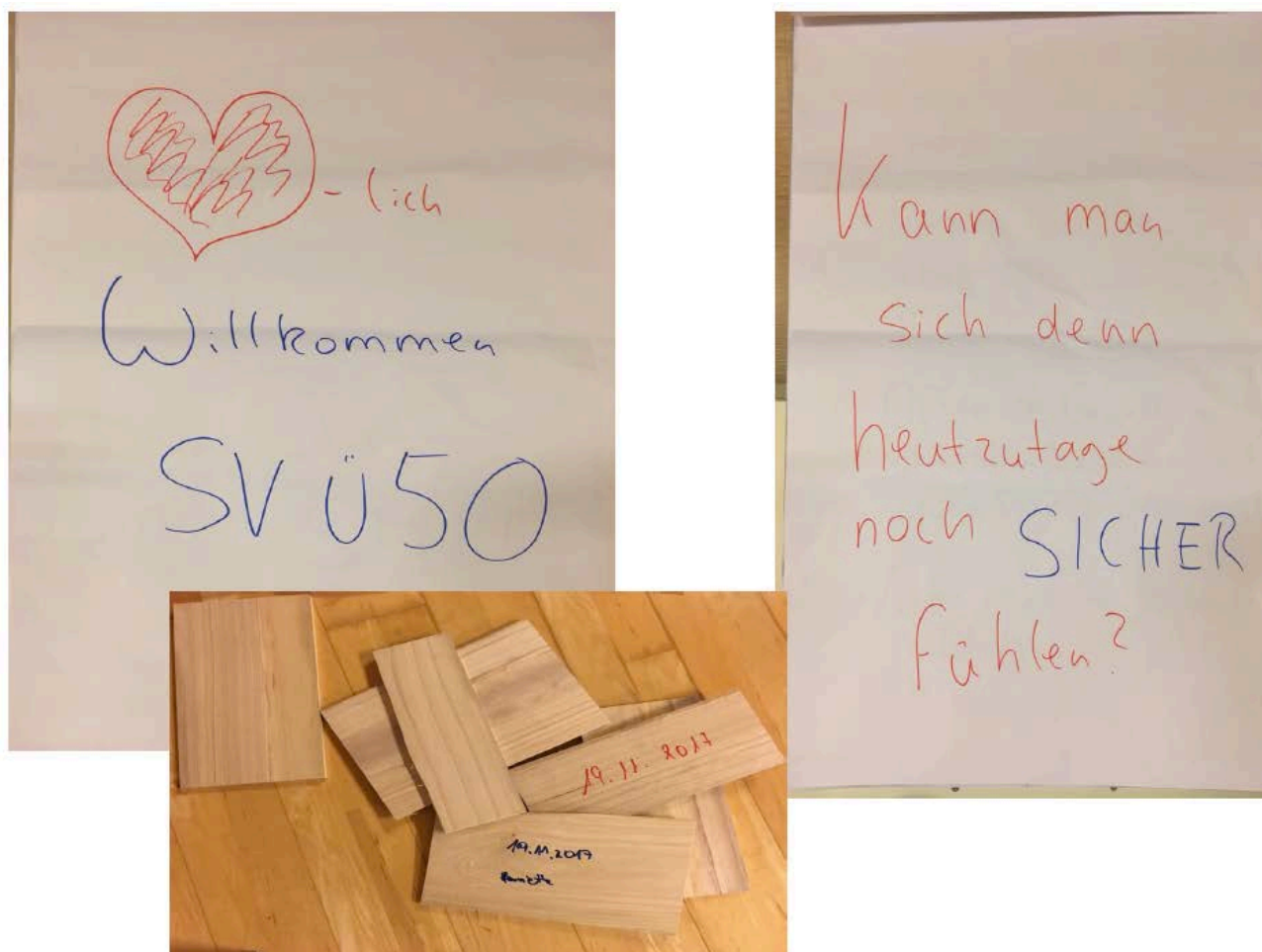


In kleiner, aber feiner Runde trafen sich einige Mädchen und Damen (leider keine Jungen oder Herren) zu einem Selbstverteidigungskurs im Fuji San, darunter auch eine Teilnehmerin meiner Eigenschutz-Veranstaltung am Evangelischen Krankenhaus Johannisstift Münster, die sich mit ihrer Tochter zu diesem neuen Kurs angemeldet hatte.

Wir übten die Befreiung aus verschiedenen Griffen und Umklammerungen und stärkten unseren Willen durch Schlag- und Trittübungen, an dessen Ende ein fulminanter Bruchtest stand! Den Teilnehmerinnen hatte der Nachmittag viel Spaß gemacht und einige kamen anschließend auch zu unseren regulären Karate-Kursen ins Fuji San!

Der nächste Kurs „Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene“ ist für den **03.03.2018** geplant! Wer mag, kann sich jetzt schon einen Platz sichern oder einen **Gutschein** verschenken!

Selbstverteidigung Ü 50 und für Seniorinnen und Senioren



Bereits zum zweiten Mal veranstalteten wir einen Selbstverteidigungs-Schnupperkurs für Menschen über 50 Jahre und für Seniorinnen/Senioren. Überraschender Weise ist das Interesse bei dieser Zielgruppe an Eigenschutz-Übungen besonders hoch – denn bereits im Vorfeld hatten sich knapp 20 Personen angemeldet. Abzüglich einiger krankheitsbedingter Absagen und zuzüglich einiger spontaner Gäste fand sich dann auch in etwa diese Anzahl an Teilnehmenden ein. Ich hatte mich – vermeintlich der Zielgruppe entsprechend – auf viel präventive Information und Hintergrundwissen zu Themen wie Enkeltrick, falsche Polizisten und Trickbetrug vorbereitet.

Umso überraschter war ich, als die meisten der Teilnehmenden im Alter zwischen gut 50 und knapp 80 Jahren dann recht sportlich bekleidet das Dojo betraten. „Wir wollen lernen, wie man sich richtig verteidigt!“, war dann auch die erste Aussage. Also gut – ich bin ja spontan! ☺ Die Älteren übten dann mit Feuereifer Schreien und Schlagen, Schubsen und stabilen Stand und waren begeistert an Schlagkissen zugange. Auch wenn es für diese Zielgruppe ungewöhnlich anmuten mag – wir landeten dann auch in diesem Kurs beim Bruchtest und alle nahmen im Anschluss stolz ihr zerschlagenes Holz mit nach Hause.

Prüfungen

Prüfungen

Beim Lehrgang mit Toribio Osterkamp Sensei im Fuji San am 30.09.:

8. Kyu:

Boaz Cok
Nele Friedrich

7. Kyu

Constantin Barst
Emil Feldhues

6. Kyu

Mio Kieppe
Laurenz von Thünen

5. Kyu:

Severin Bohn
Juliane Drop
Kai Freese
Justus Rudel
Peer Salow
Florentina Mehmeti
Folker Salow
Julia Kaleschke



Prüfungen am 04.10.2017



zum 9. Kyu:

Frida Busch
Anika Reitter
Maria Araujo Amorim
Maximilian Wehmeyer
Luke Lilienbecker
Tilo Weißenborn

Melisa Ucar
Ilias Sroub
Zarah Jawadi
Helena Koslowski

zum 8. Kyu:

Nico Füngers
Ferdinand Boeldicke
Thor Di Faryn
Ali Jawadi
Jan Schmidt-Bräkling

Eva-Lotte Salow
Viktor Dyakov
Mirjam Happe
Kiarash Valizadeh
Zahir Khan

zum 7. Kyu:

Frederik Schmidte
Farshad Sharzad

zum 6. Kyu:

Arvin Salajegeh
Pachtian Safi
Jacqueline Bohle

Prüfungen am 25.11.2017

zum 8. Kyu:

Josefien Kieppe

Christopher Maplesden



Direkt zum Gelbgurt durchgestartet: Chris und Josefien

Erfolge

Norddeutsche Meisterschaft am 22.10.2017 in Hannover

Die Karateschule Fuji San Münster konnte sich bei der diesjährigen NDM über acht Platzierungen freuen:

2. Platz:

Florentina Mehmeti, Kumite Einzel Mädchen

Peer Salow, Kata Einzel Jungen

Ole Gerdes, Kumite Einzel männlich, Jugendliche

Precha Safi, Kumite Einzel weiblich, Jugendliche

Precha Safi, Kata Einzel weiblich, Jugendliche

3. Platz:

Kai Freese, Kata Einzel Jungen

Florentina Mehmeti, Kata Einzel Mädchen

Kata Team (Kai Freese, Florentina Mehmeti, Justus Rudel)

Ole schrammte in der Disziplin Kata mit Platz vier knapp am Podest vorbei. Justus Rudel kam durch zwei unglückliche Schiedsrichterentscheide leider nicht ins Finale.



Hier unserer offizieller Presstext zur Norddeutschen Meisterschaft:

Die Karateschule Fuji San Münster nahm mit neun Athletinnen und Athleten im Alter von 7 bis 15 Jahren an der diesjährigen Norddeutschen Meisterschaft des DJKB in Hannover teil.

In spannenden Vorkämpfen qualifizierten sich 6 der Fuji San Karateka für die Finalrunden.

Alle sechs Finalisten sind inzwischen Träger des 5. Kyu (Violettgurt) und mussten sich der zum Teil erheblich höher graduierten und wettkampferfahreneren Konkurrenz stellen: Die 11-jährige Florentina Mehmeti konnte sich über einen 3. Platz in der Disziplin Kata freuen und über den 2. Platz im Kumite (kämpferische Disziplin mit Partner/in). Peer Salow (10 Jahre alt) kam im Kumite auf den 2. Platz. Der 12-jährige Kai Freese schaffte Platz 3 in Kata und zusammen mit Florentina Mehmeti und Justus Rudel einen respektablen 3. Platz in der Disziplin Kata-Team mit Heian Nidan.

Ole Gerdes und Precha Safi starteten als Älteste schon bei den Jugendlichen. Hier konnte Ole Gerdes einen guten 2. Platz in Kumite erkämpfen und schrammte in Kata mit Platz vier knapp am Podest vorbei. Precha Safi wuchs bei diesem Turnier über sich selbst hinaus und schaffte sowohl in Kata als auch in Kumite den Vize-Titel.



Laurenz mit voller Stärke und Konzentration!



Stark, und nur knapp am Treppchen vorbei:
Justus



Beharrlich und mit starkem Willen: Severin



Viel Biss und Kampfgeist: René



Glücklich nach erfolgreichen Starts: Justus, Flori, Kai, Precha und Peer (vorne)

JKA-Cup 2017 in Bottrop

2. Platz Kata Herren Oberstufe Ü38:
Torsten Uhlemann



Nach spannenden Vorkämpfen konnte Torsten sich auch in diesem Jahr über Platz zwei hinter Dennis Krämer (Hilden) beim JKA-Cup in Bottrop freuen! Unser ehemaliger Vereinskamerad Jürgen Vahle vom Shotokan Karate Dojo Münster e. V. kam auf Platz drei.



Fuji San Cup 2017

Der vierte Fuji San Cup war ein Turnier der Superlative! Zunächst einmal freuten wir uns über **mehr als 50 Starterinnen und Starter!** Und **mehr als 50 Lebensjahre** lagen zwischen der jüngsten und der ältesten Starterin: Die jüngste Starterin mit 6 Jahren war Femke und Sabine, die an Jahren am weitesten Fortgeschrittene, war im Mai über einen Senioren-Selbstverteidigungskurs zu uns gekommen. Die Besonderheit unseres Dojos, dass bei uns **generationenübergreifend** trainiert wird, spiegelte sich in der Starter/innen-Liste wieder: Aus **acht Familien** waren **mindestens zwei Starter/innen** gemeldet und aus **drei Familien** zudem **Starter/innen aus zwei Generationen!**

Natürlich war allein schon durch die Tatsache, sich der Herausforderung eines Wettkampfs zu stellen, jede/r der Starterinnen und Starter eine Siegerin bzw. ein Sieger geworden. Pokale und Medaillen durften dann leider nur die Karateka mit nach Hause nehmen, die auch die Austragungen gewonnen hatten.

Erwartungsgemäß sahten unsere **Königstiger** ordentlich ab in beinahe allen Gruppen. Aber es gab auch echte Überraschungssieger/innen – so z. B. Nina, die sich in der Disziplin Kumite 7. – 6. Kyu unter anderem gegen Königstiger Farshad durchsetzen konnte. Ali kam in der Gruppe Kumite 10.- 8. Kyu auf Platz zwei hinter Boaz. In der Gruppe Kumite 10. – 8. Kyu (ab 12 Jahre) konnte kein Königstiger brillieren – hier kam Josefien auf Platz 1 vor Hoshyar und Dustin. Bei den Violettgurten machten die Königstiger alle ersten vier Plätze unter sich aus (1. Platz Kai vor Peer, Florentina und Juliane).



54 Siegerinnen und Sieger über den inneren Schweinehund!

Auch bei den Kata-Wettkämpfen gab es einige Überraschungen: In der Gruppe 10. – 8. Kyu, 6-11 Jahre gingen die ersten beiden Plätze an die Nicht-Königstiger Eva-Lotte und Thor, erst danach kam Boaz aufs Treppchen und ein guter vierter Platz ging an Nele. **Josefien** konnte auch einen Sieg in Kata für sich verbuchen und ist damit wohl die **diesjährige Fuji-San-Meisterin**, dicht gefolgt auch hier von Dustin, erst dann kamen Zahir und Hoshyar auf das Podest.

Farshad konnte in Kata einen Triumph feiern, da hier er nun der Beste seiner Altersgruppe und Graduierung war. Er verwies Nina, Jacqueline und Maurice auf ihre Plätze. Bei den Violettgurten war die Siegergruppe erwartungsgemäß voll mit Königstigern besetzt: Louis, Juliane, Peer und Julia (die in einer Vorrunde Kai ausgebootet hatte).

Der Nachmittag wurde nicht zuletzt deshalb so lang, weil es insgesamt sage und schreibe 13 Kata-Team-Meldungen gab! In der Gruppe 6-12 Jahre gingen alle Plätze an Königstiger. Bei den Startern ab 12 Jahre ging der erste Platz – mit großem Abstand – an die Königstiger (Juliane Kai und Louis) gefolgt Farschad, Ole und Precha (ebenfalls alle drei in der Leistungsgruppe). Josefien mischte auch in dieser Gruppe erfolgreich mit und konnte sich mit Folker und Gerrit über den dritten Platz freuen!

Ergebnis-Liste Fuji San Cup 2017:

Kumite Einzel

6-11 Jahre, 10.-8. Kyu

1. Boaz Cok
2. Ali Jawardi
3. Nele Friedrich
4. Mirjam Happe

6-11 Jahre, 7.-6. Kyu

1. Niklas Rutz
2. Marie Scheidemann
3. Alesia Maschke
4. Pachtian Safi

ab 12 Jahre, 10.-8. Kyu

1. Josefien Kieppe
2. Hoshyar Mohammad
3. Dustin Kieppe
4. Zahir Khan

ab 12 Jahre, 7.-6. Kyu

1. Nina Michaelis
2. Jacqueline Bohle
3. Farshad Sharzad
4. Maurice Ackemeier

ab 5. Kyu

1. Kai Freese
2. Peer Salow
3. Florentina Mehmeti
4. Juliane Drop

Kata Einzel

6-11 Jahre, 10.-8. Kyu

1. Eva-Lotte Salow
2. Thor Farin
3. Boaz Cok
4. Nele Friedrich

6-11 Jahre, 7.-6. Kyu

1. René Pabst
2. Alesia Maschke
3. Niklas Rutz
4. Laurenz von Thünen

ab 12 Jahre, 10.-8. Kyu

1. Josefien Kieppe
2. Dustin Kieppe
3. Zahir Khan
4. Hoshyar Mohammad

ab 12 Jahre, 7.-6. Kyu

1. Farshad Sharzad
2. Nina Michaelis
3. Jacqueline Bohle
4. Maurice Ackemeier

ab 5. Kyu

1. Louis Focke
2. Juliane Drop
3. Peer Salow
4. Julia Kaleschke

Kata-Team

6-12 Jahre

1. Team1: Alesia, Fiona, Florentina
2. Team2: Julia, Peer, Severin
3. Team3: Marie, Niklas, René

ab 12 Jahre

1. Team6: Juliane, Kai, Louis
2. Team7: Farshad, Ole, Precha
3. Team8: Folker, Gerrit, Josefien



Fuji-San-Star 2017:
Josefien mit zwei ersten und
einem dritten Platz



Ebenfalls super: Kai mit zwei
ersten Plätzen



Noch ein stolzer Doppelsieger:
Louis mit ebenfalls zwei ersten
Plätzen

Workshop für soziales Lernen im Fuij San

Als Mustertraining für meine Ausbildung zur Gewaltschutztrainerin an der Gewaltakademie Villigst hatte ich ein Konzept für einen Workshop für soziales Lernen erstellt. Das Mustertraining hatte ich dann letztlich doch anders durchgeführt, aber es hatten sich inzwischen schon sieben Kinder (Jungs im Alter von 8-13 Jahre) für den Workshop angemeldet, so dass ich ihn dann doch durchführte. Der Workshop war auf fünf Termine angelegt und jeder Termin stand unter einem speziellen Thema:

Termin 1: Gewalt I

Termin 2: Gewalt II

Termin 3: Mut und Angst

Termin 4: Mobbing

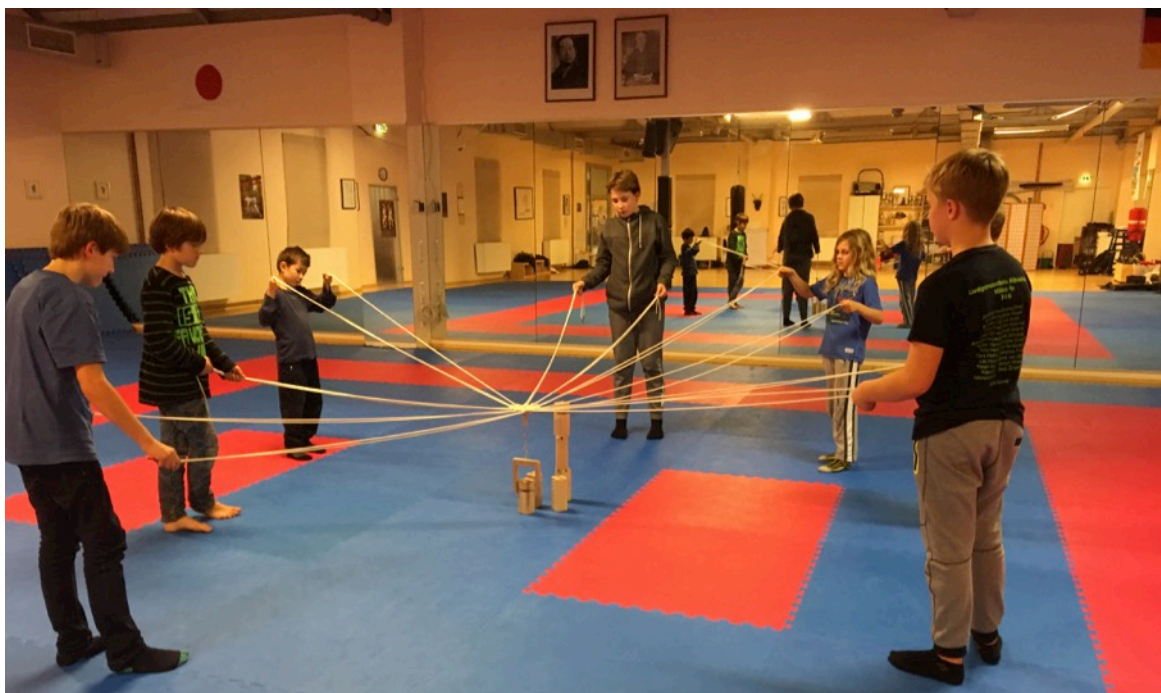
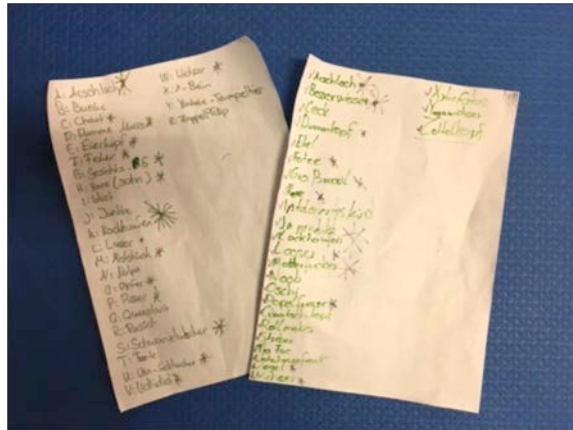
Termin 5: Rassismus

Für jeden Termin hatte ich ein Handout für die Kids und ggf. interessierte Eltern erstellt mit einigen einführenden und erklärenden Worten zu jedem Thema. Die Termine waren auf je 2,5 Stunden ausgelegt und gespickt mit einem Mix aus spannenden Kooperationsspielen, Team-Übungen und etwas Theorie. Die einhellige Meinung aller Kids am Ende war: Super war's und schön wäre ein Fortsetzungskurs! ☺



Wie entsteht Gewalt?

Wettkampfgedanke
 Besser sein wollen als
 anderen
 Anderen aus Fortkommen
 hindern
 Aufsteigen
 Sauber sein
 Wert
 Entwertung



Junge Karateka erfolgreich

Karate ■ Mehrere Treppchenplätze erreichten Nachwuchsathleten aus Münster bei den Norddeutschen Meisterschaften in Hannover. Evelyne Stroe und Anna Diehle vom Budosportcenter Münster ragten mit Klassensiegen heraus. Von der Karateschule Fuji

San Münster qualifizierten sich nicht weniger als sechs Talente für die Finalrunden. Über Silberplaketten freuten sich Florentina Mehmeti, Peer Salow, Ole Gerdes und Precha Safi. Kai Freese und Justus Rudel errangen zudem jeweils den dritten Platz.

WN, 24.10.2017

Hussain Zweiter in Bottrop

Karate ■ Beim JKA-Cup in Bottrop holte Mansoor Hussain vom Budosportcenter Münster im Team-Freikampf der Junioren Platz zwei. Im Finale unterlagen er und seine Kollegen aus Watten-scheid einem starken

Team aus Frankreich. Bundeskaderathlet Till Nonhoff wurde mit der Kumite-Mannschaft der Senioren Dritter. Torsten Uhlemann von der Karateschule Fuji San Münster kam auf Platz zwei bei den Herren Ü 38.

WN, 14.11.2017

Termine

Wann?	Was?	Wo?
20.01.2018	SV mit BKA-Ausbilder Detlef Kröschel	Fuji San
24.01.2018	Panda-, Fuchse-, und Tigerprüfungen	Fuji San
27.01.2018	Lehrgang mit Julian Chees Sensei	Münster
17.02.2018	Ring frei für mehr Sicherheit	Fuji San
23./24.2.2018	Risto Kiiskilä im Fuji San	Fuji San
03.03.2018	Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene	Fuji San
10.03.2018	Selbstverteidigung mit Marcus Neumann	Fuji San
17.03.2018	Aktionstag im Fuji San	Fuji San
14.04.2018	Lehrgang mit Shihan Ochi	Fuji San
05.05.2018	Westdeutsche Meisterschaft	Coesfeld
10.-13.05.2018	Kata Special Course	Tauberbischofsheim
19.-21.05.2018	Pfingst-Lehrgang mit Naka Sensei und Risto Sensei	Berlin
26.05.2018	Selbstverteidigung Ü50 und für Seniorinnen und Senioren	Fuji San
09.06.2018	Deutsche Meisterschaft	Bochum
23.06.2018	Nakayama Cup	Krefeld
30.07. – 03.08.2018	Gasshuku	Baden Baden
13.-14.10.2018	Nutze Deine Angst	Ralf Bongartz