



## Fuji Dayori – Neues vom Fuji



### Das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 17 (März 2018)

# Inhalt

Titel .....	Seite 1
Inhalt und Impressum .....	Seite 2
Konichi wa! .....	Seite 3
Weihnachtsliedersingen für Fuji San! .....	Seite 4
Technik Fibel von Torsten .....	Seite 8
Karate-Training ist ein heißes Date .....	Seite 12
Eltern-Mitmach-Tag 2018 .....	Seite 16
Street Combatives Fortbildung .....	Seite 18
Risto Intensiv in Frankfurt .....	Seite 21
Realistische Selbstverteidigung mit Detlef Kröschel .....	Seite 26
Julian Chees in Münster .....	Seite 27
Der Finne im im Fuji San – Bericht von Precha Safi .....	Seite 28
Prüfungen .....	Seite 31
Sportlerehrung für Peer Salow .....	Seite 33
Presse .....	Seite 34

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: [andreaheusler@t-online.de](mailto:andreaheusler@t-online.de)

## Konnichi wa!

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

jetzt naht schon Ostern, aber ich möchte gerne einen Rückblick auf Weihnachten halten – da wurde nämlich beim traditionellen Weihnachtssingen zu Gunsten unseres Fördervereins Fuji San Keiko e. V. gesammelt! Vor der stimmungsvollen Atmosphäre gaben sich zahlreiche Karatefreunde zusammen mit vielen anderen Münsteranern ein Stelldichein! Mehr dazu findet Ihr auf den nächsten Seiten.

Ebenfalls schon eine schöne Tradition ist für mich und inzwischen auch für Torsten die Teilnahme an der Risto-Intensiv-Woche im KD-Ippon in Frankfurt Anfang Januar. Auch in diesem Jahr trainierten wir dort mit zahlreichen Karateka aus ganz Deutschland und Finnland. Lest doch ab Seite 21, warum es sich unbedingt lohnt, an dieser Trainingswoche teilzunehmen! Die Teilnahme ist ab 3. Kyu möglich. Wer ist nächstes Mal dabei? ☺

Viele Eltern bringen ihre Kinder unermüdlich zum Training und holen sie wieder ab. Einige von ihnen trainieren während des Karate-Trainings in der Hall of Sports und andere sind inzwischen Mitglied der Karateschule geworden. Um noch mehr Eltern einen unmittelbaren Einblick in unser Karate-Konzept zu ermöglichen, veranstalteten wir auch in diesem Jahr wieder einen Eltern-Mitmach-Tag, der auf eine großartige Resonanz stieß! Ab Seite 16 gibt es Fotos und Infos zum Tag!

Realistische Selbstverteidigung wird in unserem Dojo groß geschrieben! Daher ist es für mich immer wichtig, auch mal über den Karate-Tellerrand zu blicken. Im Dezember 2017 nahm ich an einer fünftägigen Fortbildung Street Combatives teil, frischte meine Kenntnisse aus diesem System auf und lernte viel Neues dazu. Auch darüber gibt es natürlich einen Bericht, auf den Ihr auf den kommenden Seiten stoßen werdet.

Ein weiteres SV-Schmankerl hatte ich Anfang Januar für Fujis und Freunde organisiert: Der ehemalige BKA-Ausbilder Detlef Kröschel war wieder zu Gast bei uns. Was er uns beibrachte und was wir bei ihm erlebten, findet Ihr weiter hinten im Heft.

Vielen Dank, liebe Precha, dass Du so lieb warst, über den Lehrgang mit Risto Sensei zu schreiben! „Der Finne“ war nämlich wieder einmal im Fuji San und brachte uns das Belasten und Benutzen näher – und viele andere Kleinigkeiten, auf die es bekanntlich ankommt! Zahlreiche Fujis legten auf diesem Lehrgang ihre nächste Prüfung ab – so wie bereits im Januar etliche Pandas, Füchse und Tiger ihr Können und ihre Lernfortschritte zeigten. Viele von ihnen mussten natürlich den Yoko Geri Kekomi vorzeigen – und sie können jetzt in Torstens Technikfibel ab Seite 8 nachlesen, ob sie alles richtig gemacht haben.

Verdammt viel richtig gemacht hat auf jeden Fall Peer Salow, der von der Stadt Münster als amtierender Westfalenmeister zur Sportlerehrung eingeladen wurde! Glückwunsch Peer und weiter so! Wir blicken bereits mit Spannung in die diesjährige Wettkampfsaison!

Oss, Andrea

## Weihnachtsliedersingen für Fuji San!



Das war eine großartige Überraschung, als mir die Organisatoren des alljährlichen Weihnachtssingens vor dem Münsteraner Rathaus verkündeten, dass beim Singen 2017 die Spendeneinnahmen unserem Förderverein Fuji San Keiko e. V. zugute kommen sollten! Wow! Olaf Arlinghaus und Guido Groh hatten bereits zum 25. Mal dieses wunderschöne Event organisiert.



Ich hatte in den Wochen zuvor fleißig die Werbetrommel gerührt und so waren in diesem Jahr auch zahlreiche Fujis & Friends beim Singen mit dabei. Insgesamt hatten sich über 250 Menschen eingefunden, um vor historischer Kulisse zu singen und zu spenden! Es waren knapp 1.500 Euro an Spenden eingesammelt worden, die wir in den nächsten Monaten in unsere Unterrichtsprojekte, Workshops und Sonderaktionen investieren können! Vielen, vielen Dank an Olaf und Guido, an alle Fujis und Friends, die sich auf den Weg gemacht haben und an alle anderen Sängerinnen und Sänger, die das schietige Wetter nicht davon abhalten konnte, sich auf den Weg zu machen! Ich bin sehr gerührt und danke auch im Namen des Vorstands des Fuji San Keiko e. V. ganz herzlich für diese Aktion und den Einsatz aller Beteiligten!



**Guido und Olaf – Ihr seid die Besten! Ganz herzlichen Dank an Euer Engagement!**

#### **Fujis berichten:**

Wir sind leider etwas später gekommen und haben aber dennoch eifrig mitgesungen. Die durchsichtige Sammelbox war ja kräftig mit Scheinen gefüllt.....hoffe, dass es ausreicht. Hat Spaß gemacht und die Atmosphäre ist ja echt weihnachtlich gewesen. Kommen nächstes gern Jahr wieder.

Beste Grüße  
Thomas

Trotz Nieselregens waren eine Menge lustiger Leute da, die kaum alle Platz fanden unter dem Vordach. Man hatte das Gefühl, dass sich alle irgendwie kannten und bester Stimmung waren. Nach jedem der 12 Lieder, deren Texte man einem Programm entnehmen konnte, applaudierte sich die Menge selbst. Während der Veranstaltung ging eine große Sammelbox aus Plexiglas herum, deren Inhalt sichtlich stetig wuchs. Die Karatekinder, die vor Ort waren, wurden von uns mit Sammelbüchsen für Münzgeld losgeschickt, um auch alle zu erreichen, die auf der anderen Seite standen und den Sängern zuschauten. Nach 12 Liedern, die etwas wahllos zusammengestellt wurden ( Nikolauslied an Heiligabend?) gingen alle irgendwie beschwingt nach Hause.

Eine nette Aktion, aber ein paar Stunden später haben wir Weihnachtslieder in der Kirche gesungen, irgendwie passten sie da besser hin....

Sascha

# Weihnachtssingen 2017

1. Alle Jahre wieder
2. Oh du fröhliche, o du selige
3. Jinge Bells
4. Schneeflöckchen, Weißröckchen
5. Kling, Glöckchen, klingelingeling
6. Lasst uns froh und munter sein
7. Macht hoch die Tür
8. Leise rieselt der Schnee
9. Ihr Kinderlein kommet
10. Feliz Navidad
11. Oh Tannenbaum
12. Stille Nacht! Heilige Nacht!

dieses Jahr sammeln wir Spenden für den:  
Förderverein Fuji San Keiko e.V.



## TECHNIKFIBEL

### Keri Waza: Yoko Geri Kekomi

Nach der Vorstellung und Beschreibung des Mae Geri in der letzten Ausgabe, möchte ich diesmal den gestoßenen Seitwärtstritt Yoko Geri Kekomi präsentieren und erläutern.

Die Yoko Geris in den Ausführungsformen Kekomi – gestoßen und Keage – geschnappt sind relativ neue Techniken im Karate. Wenn wir uns Kata anderer Karate Stilrichtungen ansehen, finden wir dort in der Regel keine Yoko Geris. Im Shotokan Karate wurden diese von Funakoshi Gichin und seinem Sohn Yoshitaka eingeführt. In den Shotokan Kata finden wir ursprünglich nur Yoko Geri Keage. Lediglich in der Kata Nijushiho werden heute Chudan Yoko Geri Kekomi ausgeführt. Doch auch hier handelte es sich ursprünglich um Stampftritte (Fumikomi). Beim Yoko Geri Kekomi handelt es sich meines Erachtens um eine Weiterentwicklung der Fumikomi, wie wir sie auch in den Kata Bassai Dai und Bassai Sho trainieren.

Mal gemacht. Es war uns nur nicht bewusst. Jeder, der schon einmal Kartons für den Altpapiercontainer zusammengetreten hat, Holzstücke für ein Lagerfeuer zertreten hat oder schlicht auf einen Hocker gestiegen ist, hat im Prinzip einen Fumikomi bzw. einen Yoko Geri Kekomi ausgeführt. Die Technik die wir dafür unbewusst benutzen ist ein natürliches Bewegungsmuster, welches wir ganz selbstverständlich einsetzen, weil wir irgendwie verinnerlicht haben, dass dieses uns hilft, wenn wir besonders große Kraft aufbringen müssen.

Im Lehrplan des JKA Karate steht der Yoko Geri Kekomi als zweite Fußtechnik nach dem Mae Geri Keage auf dem Programm. Schon im Prüfungsprogramm zum 8. Kyu/Gelbgurt steht der Yoko Geri Kekomi auf der Liste der Kihon Techniken. Im Kihon Ippon Kumite wird er neben



Fumikomi in Bassai Dai

Der Yoko Geri Kekomi ist eine der kraftvollsten Techniken, die wir im Karate haben. Basierend auf der explosiven Streckung beider Beine und der Hüfte sind die größten Muskelgruppen unseres Körpers unmittelbar beteiligt. Trefferfläche ist die Ferse. Einen zusätzlichen Impuls erhält die Technik dadurch, dass am Ende der Technik die Ferse des Standbeins in Richtung der Technik gedreht wird. Das erhöht nicht nur die Reichweite der Technik, sondern auch die Kraft des Auftreffens. Zudem wird die Kraftlinie vom Standbein über die Hüfte bis in die Trefferfläche hinein optimiert. So können wir uns von der Ferse noch richtig abdrücken, ohne dass durch seitliche Scherkräfte in Fußgelenk und Knie des Standbeins Kraftverluste auftreten.

Yoko Geri Kekomi bzw. seine Ursprungsform Fumikomi ist ein Tritt, den vermutlich jeder schon

Mae Geri als Fußtechnik gefordert.

#### Ausführung

Für den Yoko Geri Kekomi nach rechts, heben wir das rechte Bein an. Wir ziehen das Knie vor unserem Körper hoch, so dass Oberschenkel und Knie gerade nach vorn weisen. Die Fußspitze wird ebenfalls angezogen. Der Unterschenkel zeigt gerade nach unten. Das Standbein ist gebeugt, der gesamte Körper komprimiert. Unser Kamae ist zur rechten Seite geöffnet und der Blick ist ebenfalls nach rechts gerichtet. Aus dieser Position heraus muss die Ferse auf einer geraden Linie zur rechten Seite gestoßen werden, so dass sie sich in der Endposition genau seitlich der Körperachse befindet (siehe Fotostrecken).

## TECHNIKFIBEL



Yoko Geri Kekomi, Frontalansicht

Aus der Körperkompression heraus wird der gesamte Körper gestreckt. Durch die Streckung des Standbeins in Richtung Ziel wird der Körperschwerpunkt zusätzlich zum Ziel hin katapultiert. Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht bleiben, um optimalen Druck in die Technik zu bringen. Die Fußspitze bleibt während der Ausführung des Yoko Geri Kekomis die ganze Zeit angezogen. In der Endposition weist die Fußspitze leicht nach unten. Getroffen wird mit der Ferse bzw. mit der Fußaußenkante im Bereich der Ferse.

### Fehlerquellen

Auch wenn Yoko Geri Kekomi einem alltäglichen Bewegungsmuster entspricht, gibt es doch zahlreiche Fehlerquellen, die die Effektivität der Technik beeinflussen.

Zunächst einmal sind gewisse körperliche Voraussetzungen notwendig, um die Technik korrekt ausführen zu können. Wichtig sind vor allem die Ausbildung der Muskulatur, die es uns ermöglicht, das Bein anzuheben und auf der Höhe



Yoko Geri Kekomi, Seitenansicht

Anschließend wird das Bein wieder in die Ausgangsposition zurückgezogen, bevor der Fuß wieder abgesetzt wird.

Bei gestoßenen Tritten, wie dem Yoko Geri Kekomi, Fumikomi oder Ushiro Geri Geri, folgt das Knie dem Fuß. Es treibt den Fuß quasi ins Richtung Ziel. Bei Keage Techniken wird hingegen zunächst das Knie in Richtung Ziel beschleunigt, bevor der Fuß peitschenartig hinterher geschnappt wird.

zu halten. Dann natürlich auch die Beinmuskulatur, die eine kraftvolle Ausführung der Technik erst ermöglicht. Erst in zweiter Linie ist die Flexibilität oder Gelenkigkeit von Bedeutung, da der Yoko Geri Kekomi selten höher als Chudan getreten wird. Flexibilität ist jedoch allgemein sehr wichtig für die Verletzungsprophylaxe bei Fußtechniken. Häufig zu beobachten ist, dass das Knie für den Yoko Geri Kekomi nicht vor dem Körper hochge-

## TECHNIKFIBEL

zogen wird, sondern seitlich. Somit kann die Ferse nicht mehr zur Seite gestoßen werden und ein direkter Tritt zur Seite ist nicht möglich. Ein weiterer Fehler ist, dass der Fuß nicht angeflexiert wird, wenn das Bein angezogen wird. Daraus folgt meistens, dass nicht mit der Ferse getroffen wird, sondern mit der Fußspitze oder dem Vorderfuß. Ebenfalls häufig zu beobachten ist, dass der Unterschenkel nicht senkrecht gehalten wird, sondern horizontal. Das führt dazu, dass anstatt eines Yoko Geris ein

dass die Ausgangsposition der eines Ushiro Geri entspricht. Ein weiteres Kennzeichen für schwach ausgebildete Rumpfmuskulatur ist es, wenn das Abkippen des Oberkörpers dazu genutzt wird, um das Bein nach oben zu hebeln. Die Technik gleicht dann eher einer Standwaage, als einer kraftvollen Technik. Das Abkippen des Oberkörpers wirkt als Kraft der Trittrichtung entgegen und schwächt die Technik ab bzw. hebt die Kraft des Trittes vollständig auf. Weitere



V.l.: Knie seitlich, Fußspitze hängt; „Standwaage“; Knie kippt ab; mangelnde Kamae-Haltung

Mawashi Geri zur Seite gemacht wird. Mangelnde Rumpfmuskulatur ist die Ursache für die weiteren Fehlerquellen: Das Knie kann während des Tritts nicht auf der ursprünglichen Höhe gehalten werden. Meistens klappt das Knie nach innen und unten, so

Fehler die auftreten: Fußspitze zeigt nach oben, das Standbein wird nach oben gestreckt, die Kamae-Haltung wird nicht aufrecht erhalten, der Blick ist nicht zum Ziel gerichtet.



V.l.: Fußspitze hängt, Knie nicht weit genug angehoben; „Mawashi Geri“ zur Seite; Fußspitze zeigt nach oben; Standbeingestreckt, Blickrichtung falsch

**TECHNIKFIBEL**



Yoko Geri Kekomi am Standmakiwara

## Karate-Training ist wie ein „heißes Date“

Ganz aktuell hatte ich zwei, drei Gespräche mit Karatekindern bzw. deren Eltern. Es ging um die Kleidung, in der sie zum Training erschienen bzw. gebracht wurden. Ein Junge trug einen total zerknitterten Gi mit Flecken (Schokolade?), der vermutlich schon lange keine Waschmaschine mehr von innen gesehen hatte (überhaupt jemals?). Ein anderer Junge betrat das Dojo mit einem grün-blauen Kapuzenpullover unter dem Gi, der mich ein wenig an das Aussehen des Krümelmonsters erinnerte (also der Pullover, nicht der Gi....).

Im ersten Fall hatte ich den Jungen gebeten, seiner Mutter den Gi zu geben, damit sie ihn einmal gut durchwaschen kann. Den zweiten Jungen hatte ich aufgefordert, den Pullover auszuziehen, bevor wir mit dem Training begannen. Ich gebe zu, es ist zuweilen recht kalt bei uns im Dojo und dass kleine Kinder ein T-Shirt unter der Gi-Jacke tragen, kann ich verstehen. Allerdings werden die Kinder immer wieder darauf hingewiesen, dass dies möglichst ein weißes oder helles Shirt ohne auffällige Musterung sein sollte.



Karatetraining ist für mich immer wie eine Verabredung mit netten Menschen!

Als dann letzte Woche verspätet - also nach Trainingsbeginn - ein Mädchen in einem rosafarbenem Rüschenkleid durch die Dojo-Tür geschoben wurde, habe ich kurz die Fassung verloren! Die Mutter wollte sich leider auch nicht auf Anhieb davon überzeugen lassen, dass ein Kleid nicht die passende Kleidung für den Karateunterricht ist.

Erst auf massives Insistieren meinerseits wurde dem Mädchen, dessen Anzug angeblich in der Wäsche war, das Kleid aus und ein Paar neutrale Leggings angezogen.

Die letzte Begegnung hatte mich gedanklich doch etwas beschäftigt und auch geärgert. Das Einhalten bestimmter Äußerlichkeiten oder Verhaltensweisen hat in meinen Augen etwas mit Wertschätzung zu tun - den Trainerinnen und Trainern gegenüber und vor allem auch den Trainingspartnerinnen und -partnern.

Für mich ist Karatetraining wie ein Date, wie eine Verabredung zum Essen mit einem guten Freund oder einer lieben Freundin. Für Kinder ist das vielleicht vergleichbar mit einer Einladung zu einem Kindergeburtstag oder einer Veranstaltung in ihrer Kita oder Schule. Ich trainiere sehr gerne Karate und freue mich auch nach über 30 Jahren noch auf jedes Training.

**Ich habe feste Termine**, an denen ich Karate trainiere und wie bei einer Verabredung mit einem Freund **halte ich diese Termine auch ein** (es sei denn, ich habe Fieber oder Brechdurchfall oder ich bin im Urlaub).



Zu einer Verabredung **erscheine ich pünktlich**. Wenn ich mich zu einer Verabredung oder bei einer Theatervorstellung verspäte, störe und verärgere ich andere und das sollte daher die absolute Ausnahme sein. So ist es auch im Karatetraining: Zuspätkommen stört den Ablauf (vor allem, wenn ich während der Kurzmeditation in die Halle komme!). Es lenkt die Trainierenden ab und unterbricht den Trainingsfluss.

Wenn man zu einer Verabredung geht oder auch zu einem offiziellen (schulischen oder beruflichen Termin), wählt man **passende Kleidung**: In die Schule geht es nicht im Badeanzug und bei einer Verabredung zum Spielen ist wohl nur selten der Sonntagsanzug angemessen. So ist es auch beim **Karatetraining**: Abgesehen vom Schnuppertraining **wird im Do Gi trainiert**.

Wie bei einem Date gilt: Die **Kleidung ist gepflegt und sauber**. Am Abend vor jedem Training überlege ich, ob ich eine Waschmaschine mit Karategis anschmeißen muss, damit ich am nächsten Tag einen gewaschenen Gi einpacken kann. Ich gebe zu, dass meine Gis selten ein Bügeleisen sehen, aber ich hänge sie so auf die Leine, dass sie möglichst glatt sind, der Rest zieht sich beim Anziehen stramm :-). Wenn ich direkt von der Arbeit zum Dojo muss, habe ich meine Sachen am Morgen oder am Vorabend schon bereit gelegt. Wer häufig und fleißig trainiert (mehr als zweimal die Woche), braucht wohl mehr als einen Karateanzug, damit die Wäsche des Anzugs nicht mit dem Training kollidiert.

Wenn ich zu einer Verabredung mit einem offenen Hosenstall oder einer schief zugeknöpften Bluse erscheine, ist das peinlich. Darum achte ich darauf, dass meine **Kleidung korrekt angezogen** ist. So sollte es auch beim Karatetraining sein: Der Do Gi wird nicht "auf links" angezogen und wird ordentlich zugebunden. Der Obi kann auf verschiedene Arten gebunden werden, sollte aber ordentlich aussehen und die beiden Enden sollten gleich lang herunter hängen.

Unter dem Do Gi trage ich ein **weißes Shirt**. Grellbunte Farben und auffällige Muster stören die Schlichtheit der Karatekleidung. Der Do Gi ist quasi unsere Karate-Schuluniform.



Daumen hoch für Körperhygiene!

Auch mein sonstiges Äußeres ist möglichst gepflegt: **Hände und Füße sind sauber**, die Nägel kurz.

Es kann auch nicht schaden, vor dem Training - wie vor einem "heißen Date" auch - einmal unter der eigenen Achsel zu schnuppern und bei Bedarf eine **Körperreinigung** durchzuführen. Schlechte Körpergerüche oder nach Schweiß riechende Kleidung sind eine Beleidigung der Trainingspartner. Frischer Schweiß riecht im Regelfall nicht - wer stinkt, hatte wohl auch vor dem Training ein Problem.

Karate bedeutet auch Impulskontrolle, wir üben uns in **Disziplin** und **geben nicht jedem Bedürfnis spontan nach**. Hierzu gehört auch, nur in eventuellen Trinkpausen zu trinken und im Dojo nicht zu essen. Es bedeutet auch, das Training nicht für Toilettengänge unterbrechen zu müssen, sondern diese vor oder nach dem Training zu erledigen.

Es wäre sehr schön, wenn unsere Mitglieder das weitgehend berücksichtigen könnten. Der Do Gi ist die traditionelle Karatekleidung. Würde die Mutter des Mädchens mit dem rosa (Ballett-)Kleid das Kind auch im Karategi zum Ballettunterricht bringen? Ich glaube kaum! Würde die Mutter des Jungen mit dem fleckigen, zerknitterten Gi ihn auch mit fleckigen, knitterigen Anzihsachen in die Schule schicken? Ich denke nicht!

# Karate-Training – ein heißes Date!



Du trainierst gerne Karate und triffst hier nette Menschen, hast im Dojo vielleicht sogar Freundinnen und Freunde gefunden? Dann **erscheine doch bitte zum Training so, wie zu einer Verabredung** mit einem lieben Menschen, auf den Du einen **guten Eindruck** machen möchtest. Im Einzelnen bitten wir Dich um folgendes:

- Erscheine **regelmäßig und zuverlässig** zum Training – so, als wärst Du mit Deinen Karatefreunden **fest verabredet!**
- Achte darauf, dass Dein **Karateanzug (Dogi)** **sauber** ist und dass er **gut sitzt**, nicht zu klein ist. Der Dogi sieht besonders ordentlich aus, wenn man ihn gefaltet transportiert.
- Wenn Du ein **Oberteil unter deiner Do Gi Jacke (Uwagi)** trägst, dann soll es **weiß oder hell** sein und **kein auffälliges Muster** haben.
- Beim Karate hat man häufig Körperkontakt mit anderen Menschen. **Reinige** vor dem Training daher **bitte Hände und Füße**, halte die Nägel kurz.
- Bitte achte darauf, dass Du **nicht nach Schweiß** riechst! Das beleidigt die Nase Deiner Trainingspartnerin / Deines Trainingspartners.
- **Zuspätkommen und Toilettengänge** während des Trainings stören den Trainingsablauf.
- Und wenn Du trainierst, dann **gib Dein Bestes!** Das spornt auch Deine Freundinnen und Freunde an!

Oss, Andrea und Torsten

Ordnung muss sein –  
auch beim Karate-Training!



Im Karateunterricht lernen wir nicht nur technische Kampfkunstelemente, sondern auch, wie man ein ordentlicher Karateka werden kann!

Der Dogi soll sauber sein und nicht zerknittert. Hände und Füße sind sauber, die Nägel kurz.

Unter dem Uwagi Tragen wir ein helles Shirt. Wir sind pünktlich und stören den Unterricht nicht.

## Eltern-Mitmach-Tag 2018

Wir hatten bereits einige Male so genannte Mutti-und-Papi-Tage veranstaltet – aber in diesem Jahr waren wir der Ansicht, dass unsere Karate-Kids inzwischen schon viel zu cool sind für einen Tag mit dieser Bezeichnung. Daher haben wir uns entschlossen, den Tag, an dem die Kinder ihre Eltern zum Karatetraining mitbringen sollten, zum Eltern-Mitmach-Tag zu erklären. Im Vorfeld hatten wir Einladungszettel ausgeteilt, aus denen schon hervorging, dass an diesem Tag so manche Familien-Hierarchie auf den Kopf gestellt werden sollte: Im Karatetraining sollten nämlich die Kinder das Sagen haben und ihren Eltern zeigen, „wie Karate geht“.



Der Zulauf in der Panda-Gruppe war schon beachtlich – aber die Füchse-Gruppe (Kinder zwischen 7 und 9 Jahren) sprengte dann alle Vorstellungen: Knapp fünfzig trainingswillige Eltern und Kinder schwitzten, kämpften und konzentrierten sich miteinander bei einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm. Während bei den Pandas noch spielerische Elemente vorherrschten und die Stimmung durch das Verteilen von Luftballons ihren Höhepunkt erreichte, zeigten die Füchse ihren Eltern bereits beim Aufwärm-Spiel, dass beim Karate-Training in dieser Gruppe die Selbstverteidigung immer auch eine große Rolle spielte und dass kleineren Blessuren und Wehwehchen keine große Aufmerksamkeit geschenkt wird.



In der Fuchse-Gruppe gab es dann auch mit den Eltern Kihon und Kumite – die Kata-Darbietungen wurden dann ausschließlich durch die Kinder ausgeführt.



Torsten übernahm dann die Gruppe der Tiger, die etwas weniger Zulauf hatte. Die Gruppe ist aktuell durch den Aufstieg der Violettgurte in die Abend-Kurse leicht dezimiert und daher waren natürlich auch weniger Eltern anwesend. Hier ging es dann schon richtig an die Feinarbeit und es gab interessantes Hintergrundwissen rund um unsere Kampfkunst Karate. Zahlreiche Eltern signalisierten im Anschluss an die Trainings dann auch tatsächlich Interesse daran, das Karate-Training selber einmal auszuprobieren. Und fast alle bestanden darauf, dass so ein Tag öfter stattfinden sollte!





vier Karateka auf Abwegen: Thorsten, Sven, Andrea und Oliver

Es war vor etwa drei Jahren, als mich ein Karatefreund auf ein Training mit dem Namen Street Combatives in Olpe aufmerksam machte. Huch! Was für ein Name! Das versprach, ziemlich hart zu werden und klang nach viel „Kontakt“! „Jeder wird da behutsam an die eigenen Grenzen herangeführt“, so die Antwort.

Ich war sofort begeistert von dem herausfordernden und inspirierenden Selbstschutz-Konzept, das „leicht zu erlernen“ ist und „einfache und effektive Lösungen bietet zur Begegnung von realer Aggression und Gewalt zum Nachteil der eigenen Person, dritter Personen und des eigenen Teams“. So lud ich bereits zweimal Street Combatives Instructor Carsten Zimmermann zu uns ins Fuji San ein. Im Dezember 2017 wollte ich dann an einem 5-tägigen Seminar in Erlensee bei Hanau teilnehmen. Und ahnte ja nicht, was mir bevor stand!

Naja, das ist auch nicht ganz richtig so – ahnen tat ich es schon! Und ich fuhr trotzdem hin. Vorab sei gesagt, dass die Workshops und Lehrgänge dieses Systems, dessen Name eher auf ungezügelter Straßenkampf schließen lässt methodisch und didaktisch seines Gleichen sucht! Jeder Workshop, jedes Seminar lassen auch Nicht-Geübte schnell in die Prinzipien und Techniken hinein finden. Als Karateka hatte ich manchen Vorteil, da mir Schlagtechniken aller Art und auch die wenigen Tritttechniken, die genutzt werden, geläufig waren bzw. ich sie relativ schnell umsetzen konnte: Einiges ist unseren Techniken sehr ähnlich oder sogar gleich, Abweichungen sind schlüssig begründet und nachvollziehbar.

Als Carsten zum zweiten Mal im Fuji San war, führte er in das Thema des vertikalen Clinch ein. Und da war es auch schon vorbei mit Bekanntem und Vertrauten für uns Karateka! Zum Glück kannte ich Ansätze ja dann schon, als ich nach Erlensee kam! Neues gab es dennoch reichlich: Der Under- und der Overhook waren neu für mich und unter einem Single- oder Double-Neck-Tie hatte ich bislang immer ein Kleidungsstück oder Accessoire verstanden – nicht aber einen Griff um den Nacken, um den Gegner zu fixieren oder zu blockieren.

Ganz vorbei war es dann beim Fünf-Tages-Workshop mit meinem Latein, als wir in den horizontalen Straßenclinch gingen – über einen gekonnten Take-Down oder ein zu-Boden-Fallenlassen über Vor- und Nachteile von „Gate“ und „Mount“ und „Bridge“ bis hin zum korrekten und möglichst sicheren Wieder-Aufstehen gab es für mich viel Neues und zum Teil noch nie Gehörtes!

Tag drei war mit viel Theorie gespickt – allerdings kein Stück langweilig! Das Einzige, was mir an diesem Tag zu schaffen machte, waren die relativ frischen Temperaturen im Dojo (die beim Trainieren goldrichtig waren, für Theorie in jedem Fall aber einer Jacke und Schuhen bedurften) und auch bei unserer Out-Door-Veranstaltung am Nachmittag, als wir uns in einer Scheune in einem Dorf, etwa 20 km von Erlensee entfernt, trafen. Thema des Tages war Kontaktmanagement und das erinnerte ein bisschen an das, was wir auch bei Ralf Bongartz regelmäßig lernen. Trainer Joe zeigte interessante Einblicke in Täter-Opfer-Strategien und unter anderem wurde auch hier noch einmal der tragische Fall der Tugce Albayrak analysiert, die unweit von Erlensee ums Leben kam. Ihr Schicksal wurde medienwirksam ausgeschlachtet und das Opfer als mutige junge Frau dargestellt, die ihm Rahmen mutiger Zivilcourage ihr Leben ließ. In Wahrheit gilt es auch in diesem Fall, systemische Hintergründe zu erfassen, die ein Aufschaukeln von Aggression und Gewalt begünstigt haben.

Zu zweit und zu dritt übten wir am Vormittag in einer Art Rollenspiel die korrekte Reaktion auf ein Anpöbeln und Anschnorren. Am Nachmittag in der Scheune in Schöneck wurde das dann noch intensiver: Nach einem Wiederholen aller bisher gelernten Techniken und dem Erlernen einiger neuer nahmen wir das Thema Kontaktmanagement wider auf und verschärften es insoweit, als sich aus dem rein verbalen Geschehen eine Handgreiflichkeit und Schlägerei entwickelte. Zum Schutz bekamen die beiden Agierenden Helme auf den Kopf gesetzt und waren mit Boxhandschuhen bestückt. Je zu zweit gingen wir in den „Ring“ – bestehend aus allen anderen Teilnehmenden. Jeder von uns bekam einen Buddy zugeordnet, der ein Auge auf uns haben sollte und eingreifen musste, falls wirklich Gefahr aufkam (falls z. B. der Helm verrutschte, jemand stürzen sollte o. ä.). Einige von uns versuchten, die Szene besonders originell aufzulösen, ein anderer schlug dem Anpöbler vor einer möglichen Eskalation ins Gesicht – beides keine Reaktionen, die unser Coach sehen wollte! Er wollte vielmehr sehen, wie wir mit der beinahe unvermeidlichen Eskalation umgingen, wann für uns der kritische Punkt erreicht war, an dem wir entweder zuerst einen präventiven Angriff starteten oder auf einen Schlag der Gegenseite reagierten. Eine sehr spannende Übung – nicht nur wegen der vielen Zuschauer!

Tag vier barg dann beinahe ausschließlich Bodensituationen! Hier war ich – wie bereits erwähnt – reine Anfängerin! Wir übten das sicherste Zu-Boden-Gehen und Wieder-Aufstehen. Zudem ging es jeweils darum, aus einer scheinbar aussichtslosen Lage am Boden wieder Oberwasser zu gewinnen. Einige Sachen hatte Carsten Zimmermann mit uns im Fuji San gemacht – aber das Allermeiste war neu. Ich muss zugeben, das Gerangel am Boden – noch dazu mit wechselnden Partnern – war beinahe so anstrengend wie der berüchtigte Tag 2! Die Boden-Sequenzen kosteten mich sehr viel Kraft, vor allem, wenn ich mit Männern kämpfte, die wesentlich schwerer waren als ich. Aber es war doch erstaunlich, wie man beim Rangeln am Boden durch

den Einsatz von Technik Kraft sparen kann! So lernte ich, den Gegner durch die Bridge von mir abzuwerfen oder mich unter ihm „heraus zu shrimpen“. Ganz unbestritten war ich an diesem Abend sehr froh über die Hotelsauna!

Tag fünf brach an. Ich muss gestehen, dass ich begann, Ausreden zu entwerfen, die mich vor einem weiteren Training bewahren und mir eine vorzeitige Abreise ermöglichen würden. Aber ein Ausstieg so kurz vor Schluss schien mir dann doch ohne Gesichtsverlust nicht möglich. Und so zog ich auch den letzten Tag noch durch. Wir starteten mit zwei Pyramiden und gingen dann über zum Genitaltritt – einer Art Mae Geri mit kleinen Abweichungen. Ein Einstieg in das generelle Thema Pratzentraining rundete den Vormittag ab, bevor wir das Thema Kontaktmanagement noch einmal aufgriffen – jetzt zu zweit gegen einen! Das war nochmal ne andere Hausnummer! Hier galt es, sich nicht zu verzetteln, sondern sehr entschieden erst den einen Gegner auszuschalten und dann den anderen! Ich war sehr froh, als ich meine Sequenz überstanden hatte!

Aber es gab noch eine weitere Steigerung der Adrenalinausschüttung – Joe hatte noch einen Show-Down vorbereitet, eine letzte Übung, die von uns noch einmal alles verlangte: Zu zweit zusammen, mit je einem „Schutzengel“ an der Seite. Die beiden Kontrahenten wurden an entgegengesetzte Hallenseiten geführt und mit dem Rücken zueinander positioniert. Auf Geheiß des Coaches gingen wir auf den Boden und mussten Liegestütze ausführen, bis der Coach dem Schutzengel des jeweiligen Teilnehmers das Zeichen zum Abbruch der Kraftübung gab. Jetzt aufstehen und wir wurden rückwärts zur Hallenmitte geführt. Der Abbruch der Liegestütze und das Rückwärtsführen musste nicht zwingend für beide Gegner gleichzeitig erfolgen. So konnte man nicht erahnen, wann man mit dem anderen Rücken an Rücken zusammen traf. Jetzt galt es, möglichst schnell zu reagieren: umdrehen und dem anderen energisch möglichst Kopfschläge zu verpassen (wir waren wieder mit Helmen und Handschuhen ausgestattet). Wurden überzeugende Treffer gesehen, wurde mit einem lauten „Break“ die Übung abgebrochen...und die Kontrahenten ein weiteres Mal zu der Liegestütz-Stelle gebracht – die Sequenz wiederholte sich auf bis zu fünf Sätze! Die Anstrengung durch die Liegestütze (mit Helm auf dem Kopf!), die Luftknappheit unter dem Helm, der Stress durch die Ungewissheit, wann man aufeinander traf und die Zuschauer machten diese Übung zu einem echten Adrenalin-Highlight und rundeten die Fortbildung ab!

Im Anschluss an diese Übung absolvierten 20 Teilnehmende noch ihre Abschlussprüfung zum SC-Coach – 12 bestanden. Ich selber habe von der Prüfung Abstand genommen, da mir vor allem der horizontale Clinch noch zu neu war und ich diesen noch mehr festigen und üben müsste.

In jedem Fall war dies ein krönender Trainingsabschluss des Jahres 2017 und wenn möglich werde ich diese Ausbildung in 2018 wiederholen. Vorher wird uns Carsten Zimmermann im Fuji San noch einmal beehren, so dass die Skills und Übungen im Gedächtnis bleiben. Termin für das Seminar im Fuji San ist Samstag, der 27.10.2018! Jetzt schon anmelden und dabei sein – Infos gibt's wie immer auf unserer Homepage unter Aktuelles!

## Risto-Intensiv-Woche

Anfang Januar heißt es immer: „Auf nach Frankfurt, auf ins Ippon!“ – denn da findet seit bereits 24 Jahren immer in der ersten vollständigen Januarwoche ein ganz intensiver Lehrgang statt mit zwei konzentrierten Trainingseinheiten täglich und einer Trainingsbesetzung, wie sie ihresgleichen sucht. Regelmäßig befinden sich unter den Trainierenden auch Wettkämpfer/innen und Kaderathleten und – athletinnen. So hatte ich vor einigen Jahren z. B. das Vergnügen, mit der Vize-Weltmeisterin und mehrfachen Deutschen und Europameisterin Anika Lapp zu trainieren. Besonderes Flair bringen regelmäßig auch die finnischen Karateka in das Training, die extra für diese Woche einfliegen.



Die Härte, die vor allem auch die Karateka aus Halle und Berlin mit ins Training bringen, lässt deutlich werden, dass die Samthandschuhe in dieser Woche zu Hause bleiben können. Viel wichtiger aber noch, als sich in dieser Woche für den Rest des Karatejahres abzuhärten, ist die Akribie und Sorgfalt, mit der Sensei Kiiskilä uns immer wieder korrigiert. Als ich 2006 zum ersten Mal an diesem Trainings-Event teilgenommen hatte, ging mir das ehrlich gesagt noch ziemlich an die Nieren – nichts konnte ich richtig machen, ständig fiel mein Name, nie genügte ich Ristos Ansprüchen! Natürlich sind da immer noch viele Baustellen, viele „Klassiker“, an denen ich immer noch arbeite und neue Baustellen, die sich ergeben haben. Immer noch fällt mein Name, aber vielleicht etwas milder ☺ Und letztlich weiß ich, dass ich bei Risto und vor allem in dieser intensiven Woche wir kaum an anderer Stelle Karate in Perfektion erfahre und lerne.



Man gönnt sich ja sonst nichts: Essen in einem der erstklassigen japanischen Restaurants in Frankfurt



Bereits zum zweiten Mal begleitete mich in diesem Jahr mein Trainingspartner Torsten zu diesem Karate-Event der besonderen Art. Der Austausch mit ihm zwischen und nach den Trainingseinheiten bereichert das Training dann noch mehr und wenn Zeit bleibt, unternehmen wir in der trainingsfreien Zeit gemeinsame Abstecher in die vielfältige Frankfurter Kulturszene und lassen uns abends kulinarisch verwöhnen. Wenn ich die letzten beiden Jahre mit den Jahren zuvor vergleiche, als ich noch alleine ins Ippon gefahren bin, so genieße ich die Annehmlichkeiten, die ich mir inzwischen gönnen kann, doch sehr! Die ersten Jahre über hatte ich nachts im Schlafsack mit vielen der anderen Trainierenden im Dojo verbracht, nachdem bis in die Puppen gefeiert und getrunken wurde, kehrte irgendwann eine Art von Ruhe ein, untermalt von lautem Schnarchen der vielen Männer.



kulturelles Beiprogramm in der Frankfurter City und im Museum für Moderne Kunst

Die eine Toilette mit dem einzigen Waschbecken teilte man sich morgens freundschaftlich und es wurde im Dojo auch gemeinsam gegessen. Ein echtes Gasshuku in Reinform, sozusagen! Nach dem zweiten oder dritten Jahr bin ich zum Schlafen immer zu meiner Schwester gefahren, die am anderen Ende der Stadt wohnte – jeweils eine Stunde mit der Straßenbahn hin und zurück. Die Fahrtstrecke war die reinste Milieustudie und allein auf der Fahrt erlebte ich zahlreiche Geschehnisse, die mich froh werden ließen, Karate zu trainieren! 2011 war ich erstmals in einem Hotel unweit des Dojos untergekommen und lernte die nächtliche Ruhe zu schätzen. Man wird ja auch nicht jünger ☺



Sah so der Risto der Antike aus?

Am trainingsfreien Nachmittag besuchten Torsten und ich das Römerkastell Saalburg

Aber genug der Nostalgie! Zurück zum Training! Die erste Einheit startete um 12 Uhr, so dass wir am ersten Tag in Ruhe vorher anreisen konnten. Wir begannen mit vielen „Risto-rismen“, die zu Beginn meines Trainingslebens mit Risto Sensei so fremd waren! Heute sind sie mir nicht nur durch sein Training geläufig, sondern werden ja inzwischen auch von anderen Instructoren so vermittelt.

Durch das Training bei Risto wird Karate gleichzeitig komplizierter – und auch einfacher.

Denn Risto hat zumindest nach meinem Erleben als erster Karatelehrer Karate so vermittelt, dass ein System dahinter erkennbar ist: Nicht nur, dass alle Bewegungen gleich sind vereinfacht vieles (zumindest theoretisch....) ungemain, sondern auch die Tatsache, dass Risto nicht nur vorgibt, „was“ wir zu machen haben, sondern exakt beschreibt „wie“ Bewegungen auszuführen sind, wie der Körper zu bewegen ist. Das hatte ich zumindest am Anfang meines Karatelebens so nie gezeigt und vermittelt bekommen.

Zudem spricht Risto viel in Metaphern und Bildern, die sich gut einprägen, kreiert Redewendungen, die seine Karateregeln ins Gedächtnis brennen. Antworten auf Fragen wie „Warum bleibt das Knie nach dem Mae Geri oben?“ kommen bei treuen Risto-Fans längst wie aus der Pistole geschossen und alle wissen wir ja, dass die Hüfte in Wahrheit im Oberschenkel liegt! Aber auch daran, dass der „Unterschenkel der Betrüger“ ist, wurde ich jetzt wieder erinnert und an viele weitere Feinheiten auch! Der ganz große Trainingsfrust bliebe in diesem Jahr für mich aber aus. Und es gab vielmehr viele neue Trainingsansätze, die ich ja zum Glück bald wieder beim Lehrgang mit Risto bei uns im Dojo vertiefen kann. In meinem ersten Karateleben war ich in meinem alten Karateverein die einzige Risto-Anhängerin. Meine damaligen Vereinskameraden und Trainer konnten sich nicht für die kritische Trainingsanalyse Ristos begeistern und die wenigsten wussten persönliche Kritik durch den Meister zu schätzen. Wie froh bin ich, mit Torsten einen Trainings- und Dojo-Partner gefunden zu haben, der ebenso dankbar für persönliche Trainingskritik ist wie ich.

Wer aufgepasst hat, dem hat sich erschlossen, dass die Intensiv-Woche im nächsten Jahr ihr 25. Jubiläum feiert. Wäre das nicht eine schöne Gelegenheit für unsere ambitionierten Karateka und unsere Karate-Jugend, einmal an diesem besonderen Lehrgang teilzunehmen? Torsten und ich würden uns freuen!



## Realistische Selbstverteidigung mit BKA-Ausbilder Detlef Kröschel

Bereits zum zweiten Mal besuchte uns der ehemalige BKA-Ausbilder Detlef Kröschel im Fuji San! Detlef hat einen sehr beachtlichen Lebenslauf: Nach dem Lehramtsstudium fand er zunächst keine Stelle als Lehrer. Er kam dann zunächst als Sportlehrer zum Bundeskriminalamt und sorgte dort für die allgemeine sportliche Grundausbildung der Beamten. Für Selbstverteidigung und Kampftechniken war ein Kollege Detlefs verantwortlich, der aus dem Judo kam. Bedingt durch einen längeren Auslandsaufenthalt des Judo-Kollegen war die Stelle des SV-Ausbilders dann längere Zeit nicht ausgefüllt und man forderte Detlef auf, diese zu besetzen. „Du hast doch immer bei dem mittrainiert, dann kannst Du das ja jetzt auch unterrichten.“ Detlef übernahm den Job und wurde über die Zeit zum vollumfänglichen Selbstverteidigungsausbilder der BKA-Einsatzkräfte. Als die BKA-Ausbildung von Bonn nach Berlin verlegt wurde und ein Umzug Detlefs familienbedingt nicht in Frage kam, wechselte er letztlich doch ins Schulwesen und ist seitdem engagierter und sehr beliebter Lehrer an einer Hauptschule.



Ich denke, dass es genau diese Mischung aus hochqualifizierter SV-Erfahrung und didaktischem Können ist, die Detlefs Seminare ausmacht! Er kann auch komplexe Sachverhalte super gut vermitteln und turnt uns allen auch mit 60 Jahren und als fünffacher Oper locker etwas vor! Am Kurs nahmen in diesem Jahr auch wieder über 20 Personen teil, die zum Teil mehrstündige Anfahrten in Kauf genommen hatten. Justus war mit 11 Jahren der jüngste Teilnehmer, der aber durch seine Karate-Erfahrung sehr gut mitkam. Da auch diesmal wieder einige Anfänger/innen dabei waren, wurde im Wesentlichen der Inhalt des letzten Seminars wiederholt. Im nächsten Jahr, so versprach Detlef mir, werden wir neben der Vertiefung unserer Kenntnisse auch neue Techniken und Tools kennen lernen. Der Termin für das nächste Jahr steht auch schon fest: Es wird Samstag, der 19.1.2019 werden.

## Lehrgang mit Julian Chees in Münster



Der Lehrgang mit Julian Chees Sensei Ende Januar gehört immer zu den schönsten Karate-Events eines jeden Jahresbeginns! Auch in diesem Jahr nahmen wir mit vielen großen und kleinen Fujis an diesem Lehrgang teil.

## Der Finne im Fuji San – Lehrgang mit Sensei Risto Kiiskilä von Precha

Am 23. Und 24. Februar fand der Lehrgang mit unserem hochgeschätzten Sensei Risto Kiiskilä in der Karateschule Fuji San Münster statt. Risto trägt den 6.Dan und ist somit einer der besten und höchstgraduierten Karatemeister in Deutschland.



In diesem Jahr meldeten sich viele Teilnehmer und wollten sich dieses besondere Ereignis nicht entgehen lassen. Risto machte mit sowohl der Unterstufe (9. - 6.Kyu) und der Oberstufe (ab 5.Kyu) Übungen zum Thema Belastung, Körperspannung und Hüfteinsatz. Er legt auch sehr viel Wert auf die Stände und auch auf die Atmung. Denn laut Risto ist das „Heh-He“ ein wichtiger Bestandteil des Karate und darauf achtet er bei uns.



Aber er achtet nicht nur auf die Atmung, sondern generell auf unsere Fehler. Bei jeder Übung kontrollierte er am meisten die Violettgurte und korrigierte jeden Fehler, den wir machten. Ab und zu zeigte uns Risto wie wir die Feinheiten richtig machen müssen und dazu suchte er sich einen von uns als „Versuchskaninchen“ um dies zu verdeutlichen. Auch bei den Ständen zeigte Risto uns einige Beispiele, wie wir diese verbessern können.



In diesem Lehrgang beschäftigten wir uns auch mit Kata, insbesondere Heian Godan, Heian Sandan und Tekki Shodan. Zu den Kata`s machten wir auch Übungen zum Hüfteinsatz. Anschließend machten wir auch Grundtechniken wie Giyaku Zuki und Kizami Zuki. Wir machten zu den Grundtechniken auch Partnerübungen und setzten anschließend das Belasten ein. Auch dazu zeigte uns Risto die richtige Art und Weise die Übungen bzw. die Taktiken durchzuführen und dies ist ihm sehr gut gelungen.



Bei allen Übungen achtete Risto auf unsere Fehler und hat diese ausschließlich gut korrigiert. Man merkt, dass er sehr auf die Perfektion der Stände und auf die Stärke achtet. Nach den Trainingseinheiten hatte man die Möglichkeit, die nächste Gürtelprüfung abzulegen, die sehr viele gut genutzt haben. Zusammengefasst war es ein sehr interessanter, spannender und spaßiger Lehrgang und wir freuen uns auf nächstes Mal.



*Precha Safi*

## Prüfungen

### Prüfungen

Im Fuji San am 24.01.2018:

#### 8. Kyu:

Sarah Sunke

Prüfungen beim Lehrgang mit Risto Kiiskilä am 24.02.2018:

#### 8. Kyu:

Sabine Flora  
Henriette Bohn  
Maximilian Pavlov  
Chantal Lampe

#### 7. Kyu

Femke Domscheidt  
Dustin Kieppe

#### 6. Kyu

Moritz Witte  
Johanna Witte  
Jay Jay Joa

#### 5. Kyu

Fiona Rutz  
Niklas Rutz  
Alesia Maschke  
Marie Scheidemann  
Pia Thoms

#### 4. Kyu

Ole Gerdes  
Precha Safi  
Louis Focke



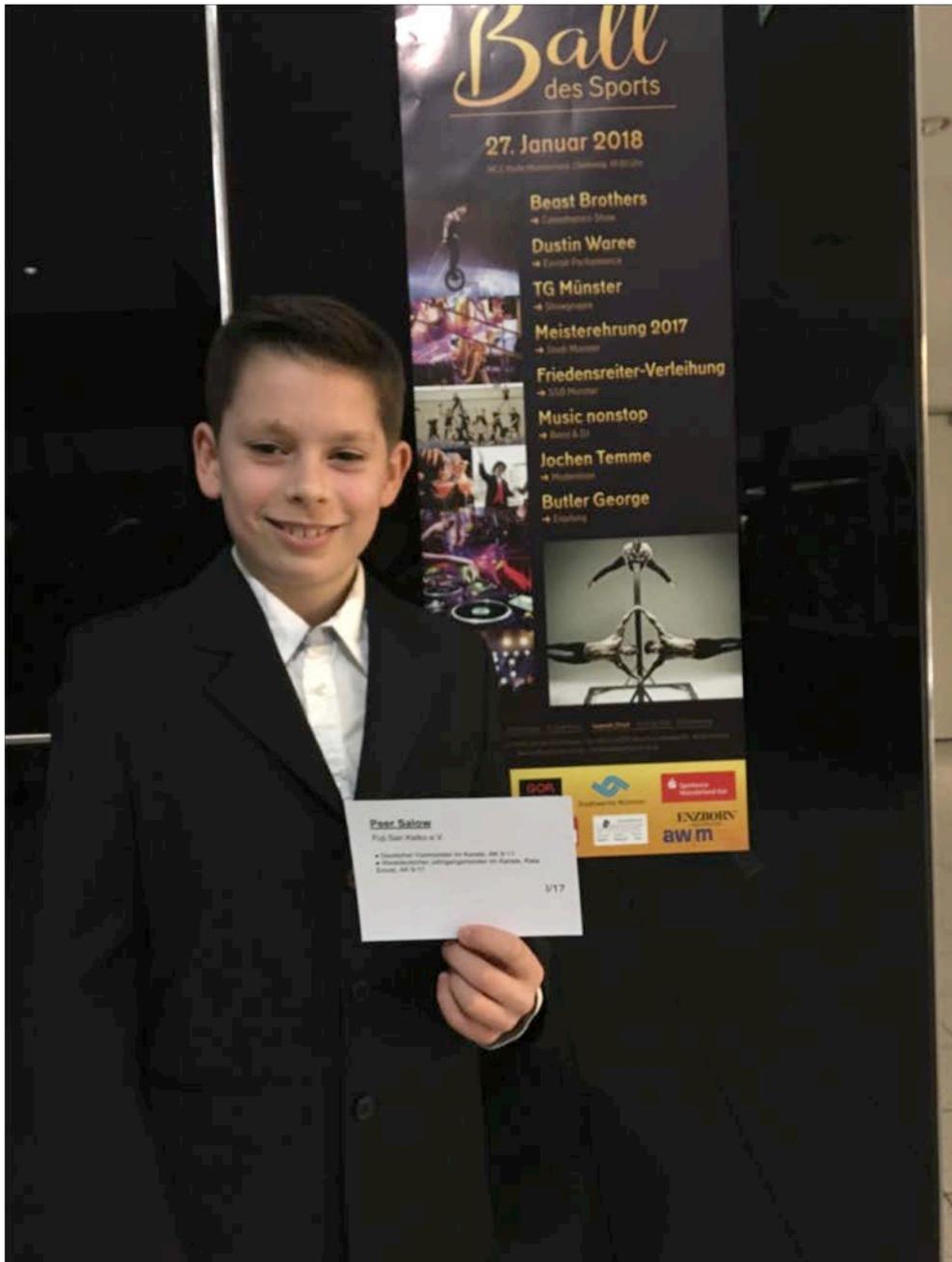
## Panda-, Füchse- und Tigerprüfungen am 24.01.2018

Am 24.01.2018 fand wieder unsere Panda-, Füchse- und Tigerprüfung statt, bei der vor allem die aller kleinsten und die kleinen Karateka unserer Schule zeigen konnten, was sie schon alles gelernt hatten. Zu Beginn der Prüfung fanden sich knapp 50 Prüflinge im Dojo ein und mussten in Schach gehalten werden, um eine ruhige und angemessene Prüfungssituation zu gewährleisten. Mir zur Seite stand Trainerin Sarah Sunke, die für Ordnung und Disziplin unter den Kids sorgte.



Das Prüfungsprogramm ist eine Entwicklung der Karateschule Fuji San Münster. Prüfungsbestandteil sind die ersten Basistechniken, ein lautes Kiai sowie die ersten Ergebnisse unseres kindgerechten Krafttrainings. Die Pandas haben noch ganz einfache Anforderungen, die Füchse sollen die Techniken schon etwas präziser und kräftiger ausführen und die Tigerprüfung entspricht beinahe schon der DJKB-Prüfung zum 9. Kyu. Ergänzt wurden die Prüfungen jeweils um altersgerechte Fragen oder Übungen zur Selbstbehauptung oder -verteidigung. Besonders aufmerksame Kinder konnten noch die Dojokun aufsagen oder einmal auf Japanisch bis zehn zählen. Nach bestandener Prüfung erhielten die 25 Pandas, 17 Füchse und ein Tiger ihre wohlverdienten Urkunden. Die einzige Kyu-Prüfung wurde von unserer Kindertrainerin Sarah Sunke absolviert, die jetzt Trägerin des 8. Kyu ist. Allen Prüflingen gratulieren wir herzlich zur bestandenen Prüfung! Oss - weiter so!

## Sportlerehrung für Peer Salow



Die Stadt Münster ehrt jedes Jahr besonders erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler. In diesem Jahr fiel die Wahl unter anderem auf unser Mitglied, den 10-jährigen Peer Salow, der Westfälischer Landesmeister und Deutscher Vizemeister wurde.

## Weihnachtslieder vor dem Rathaus

25. Auflage

-ohw- MÜNSTER. So voll wie am Mittag des Heiligabend war die Rathaustreppe schon lange nicht mehr. Rund 250 Freunde und Bekannte von Prof. Olaf Arlinghaus und Udo Grohe trafen sich unter den Rathausbögen zum Weihnachtsliedersingen. Die beiden Freunde luden bereits zum 25. Mal zu der halbstündigen Singrunde ein. Insgesamt zwölf Weihnachtslieder schallten aus den Kehlen der Sangesfreudigen. Auch zufällig über den Prinzipalmarkt flanierende Passanten schlossen sich der Runde an. Die Sänger sammelten Spenden für einen guten Zweck.



**Auf Einladung** von Prof. Olaf Arlinghaus und Udo Grohe versammelten sich rund 250 Menschen vor dem Rathaus, um gemeinsam Weihnachtslieder zu singen.

Foto: Oliver Werner

WN, 27.12.2017