



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 18 (Juni 2018)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel von Torsten	Seite 4
„Mein erstes Mal“ – Bericht zum Kata Special Course von Gerrit	Seite 8
Pfingstlehrgang mit Naka Sensei und Risto Sensei in Berlin	Seite 12
Melissa on Tour – Trainieren auf Weltklassenniveau	Seite 17
Einmal und immer wieder – Fortbildung in Japan I	Seite 21
Fortbildung in Japan II Training bei André Bertel Sensei (Artikel von Torsten)	Seite 34
Prüfungen	Seite 37
Erfolge	Seite 41
Presse	Seite 48
Selbstverteidigung mit Marcus Neumann ,,,.....	Seite 53
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,

bitte entschuldigt die relativ späte Herausgabe dieses Magazins – aber lästige administrative Aufgaben wie die neue **Datenschutzgrundverordnung** (auf der Homepage für Euch hinterlegt) haben meine Kapazitäten beansprucht. Zum Ausgleich habt Ihr jetzt ein picke-packe-volles Magazin vor Euch! Ich hoffe, das entschädigt für die Verspätung und vielleicht ist das Magazin ja eine schöne **Urlaubslektüre**.

Torsten hat sich im **Technik-Teil** den klassischen **Karate-Handkantenschlag** vorgenommen, den er wie gewohnt ausführlich beschrieben und auch mit vielen Fotos versehen hat. Gelegentlich werde ich gefragt: „Gibt es eigentlich Bücher, die mich beim Erlernen der Techniken unterstützen?“ Ich sage Euch: Spart Euch das Geld! Blättert einfach unser Archiv durch – in beinahe jedem Magazin findet ihr ein informatives und tiefgründiges Technik-Tutorial von Torsten!

Von nix kommt ja bekanntlich nix und auch unser Karatewissen wäre sehr limitiert, würden wir nicht jede Gelegenheit nutzen, uns fortzubilden! Bereits zum zweiten Mal konnten wir in der Keimzelle unserer Kampfkunst trainieren, da wir erneut eine **Fortbildungsreise in das Land der aufgehenden Sonne** unternommen haben (ab Seite 21). Aber auch bei hiesigen Lehrgängen ging es wieder rund! Auch wenn wir grade eben erst vom Czech Gasshuku zurück gekehrt sind und wenige Tage zuvor André Bertel Sensei nach Halle gelockt hatte, so kann ich darüber in dieser Ausgabe noch nicht berichten – das Magazin wäre sonst geplatzt vor lauter Infos und Bildern! Auf Artikel zu diesen Events müsst Ihr Euch daher bis September gedulden. Aber hier findet ihr bereits einen Bericht von Gerrit über das diesjährige **Kata Spezial** („Mein erstes Mal“, ab Seite 8). Und auch über den **Pfingstlehrgang** mit den Senseis Naka und Risto findet Ihr Infos ab Seite 12.

Wir trainieren ja schon recht fleißig. Aber wenn Ihr mal wissen wollt, in welcher Intensität die **Karateka auf Weltklasse-Niveau** trainieren, dann lest mal den Bericht unserer Karatefreundin **Melissa Rathmann**, die aktuell vier Monate in Japan lebt und trainiert (ab Seite 17).

Zahlreiche **Prüfungen und Wettkämpfe** haben unsere Schülerinnen und Schüler in Atem gehalten – darüber gibt es im letzten Drittel des Magazins umfassende Infos und ebenso im Presse-Teil.

Jetzt bleibt mir noch, Euch schöne Ferien zu wünschen in der Erwartung und Hoffnung, dass wir uns alle gesund und voller Tatendrang in und nach den Ferien wiedersehen. Bitte denkt daran, dass das **Dojo vom 26.7. – 12.8. auch eine kurze Sommerpause** macht

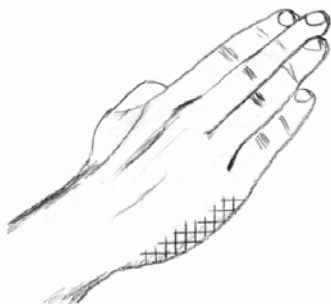
Osu, Andrea

TECHNIKFIBEL

Te Waza: Shuto Uke

Eine der am häufigsten in Karate Kata vorkommenden Techniken, ist Shuto Uke. Im Shotokan Karate wird die Technik meistens als Chudan Shuto Uke in Kokutsu Dachi ausgeführt. Gelegentlich finden wir die Technik allerdings auch als Gedan oder Jodan Uke in den JKA Kata.

Shuto bedeutet übersetzt Schwerthand. Dabei soll die Hand wie ein Schwert eingesetzt werden. Die Kleinfingerseite der Hand stellt in diesem Fall die Schneide dar. Die Finger werden gestreckt und angespannt. Das Handgelenk muss gerade gehalten werden und eine Linie mit dem Unterarm bilden.



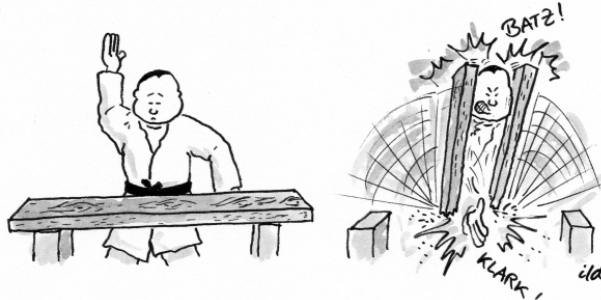
Shuto

Bei *Shuto* handelt es sich also um die Handkante. Die Häufigkeit der Technik im Karate führte dazu, dass der Handkantenschlag quasi zu einem Markenzeichen für das Karate an sich wurde. In unzähligen Filmen und TV-Serien wurde und wird auch heute noch ein Schlag mit der Handkante typischerweise als „Karateschlag“ bezeichnet. Bei der Schlagtechnik handelt es sich um Shuto Uchi. Die Technik wird zumeist Jodan ausgeführt. Zielregion ist der Hals. Entweder wird seitlich auf die Halsschlagader geschlagen oder auf den Kehlkopf oder die Nackenwirbel, seltener auch auf Nase oder Oberkiefer. Wird der Shuto Uchi von oben nach unten ausgeführt zielt man auf das Schlüsselbein.

Sowohl Shuto Uchi, als auch der Shuto Uke gehören zu den sogenannten offenen Handtechniken des Karate. Diese sind insbesondere für die Selbstverteidigung von großer Bedeutung. Die Handkante ist ein sehr schmaler und harter Bereich der Hand. Mit großer Wucht ausgeführt hat eine Handkantentechnik enorme zerstörerische Wirkung, weshalb diese Techniken im Wettkampf-Kumite fast ausnahmslos verboten sind.

In den Kata der Stilrichtung Shotokan ist Shuto Uke sehr präsent. Shuto Uke, egal ob Gedan, Chudan oder Gedan wird in den Kata ausschließlich in Kokutsu Dachi ausgeführt. In anderen Karate-Stilen sehen wir zumeist Tate Shuto Uke in Neko Ashi Dachi. Kokutsu Dachi mit Chudan Shuto Uke ist fast ausschließlich im Shotokan Karate zu finden. Weshalb wir diese Kombination wohl auf Funakoshi Sensei zurückführen können. Betrachtet man die Schwierigkeiten, die die meisten Karateschüler mit dieser Technik haben, stellt sich die Frage, ob Funakoshi Sensei und sein Sohn Yoshitaka uns damit nicht einen Bärendienst erwiesen haben.

Die komplexe Armbewegung in Kombination mit dem Kokutsu Dachi, stellt viele Karateka vor große Probleme. Den meisten fällt es ausgesprochen schwer, Dynamik und Stärke in die Technik zu bringen. Die Schrittbewegung nach vorne im Kokutsu Dachi ist eines der schwierigsten Bewegungsmuster im Shotokan Karate. In Kombination mit der offenen Handtechnik Shuto Uke, ist die Überforderung geradezu vorprogrammiert. Deshalb werde ich im Folgenden zunächst die Ausführung der Armbewegung erläutern, um dann anschließend



TECHNIKFIBEL

die Standardausführung in Kokutsu Dachi darzustellen.

Ausführung Shuto Uke-Armbewegung

Um uns auf die Armbewegung zu konzentrieren, führen wir Shuto Uke in Shizentai nach links aus. Shuto Uke wird als Block von Innen nach Außen ausgeführt. Da die Endposition der Arme in der Lateralebene des Körpers liegt, starten wir die Bewegung ca. 45° schräg nach vorn ausgerichtet. Wir strecken den rechten Arm mit gestreckten Fingern und nach unten weisender Handfläche nach vorn. Die Fingerspitzen sollen dabei auf Höhe des Solarplexus sein. Die linke Hand wird ebenfalls gestreckt und weist mit der Handinnenfläche zur

Die Bezeichnung Shuto Uke, also Schwerthandabwehr, kennzeichnet nicht nur die Handhaltung, sondern auch die Ausführung der gesamten Technik. Der Arm sollte wie bei einem Schwertschlag bewegt werden. Ein starker Shuto Uke sollte dazu in der Lage sein, Knochen zu brechen, den Blutfluss zu unterbrechen, Muskulatur zu lähmen. Die getroffene Region sollte wie nach einem Schwertstreich mit dem Katana nicht mehr zu gebrauchen sein, also quasi abgetrennt werden. Nur dann ist ein Shuto Uke eine wirkungsvolle Waffe, die zur Selbstverteidigung dient. Die Fotostrecke unten zeigt die Ausführung des Hidari Shuto Uke in Shizentai. Besonders wichtig ist, dass beim Shu-



Hidari Shuto Uke

rechten Wange. Die Ellenbogen liegen vor dem Solarplexus nebeneinander eng zusammen. Der Blick ist in Richtung der auszuführenden Technik gerichtet. Aus der Ausgangsposition wird der linke Unterarm in Bewegung gesetzt. Drehpunkt ist der Ellenbogen. Dieser wird ebenfalls in Richtung der linken Körperseite bewegt. Gleichzeitig muss der rechte Arm zurückgezogen werden. Ellenbogen und Unterarme müssen möglichst eng am Körper geführt werden. Beide Ellenbogen bewegen sich von Anfang bis Ende der Technik nur horizontal. Am Ende der Bewegung werden beide Unterarme gedreht. Die Handfläche des rechten Arms zeigt nun nach oben. Die Hand liegt vor dem Solarplexus und schützt diesen. Die Fingerspitzen schließen mit der vorderen Körperseite ab. Der linke Arm ist in der Endposition so angeordnet, dass der Ellenbogen eine Handbreit vor den Rippen liegt, die Fingerspitzen der linken Hand auf Schulterhöhe sind und die Handinnenfläche schräg nach unten zeigt. Die Finger beider Hände liegen eng aneinander, die Daumen sind angewinkelt, das Handgelenk gerade.



to Uke Ellenbogen und Schulterblätter zusammengezogen werden. Das Hikite ist deutlich kürzer, als beim Choku Tsuki oder anderen Fausttechniken, was es erheblich schwerer macht, die notwendige Spannung in die Technik zu bringen. Von großer Bedeutung ist die Drehung des Unterarms in der Endphase der Technik. Nur dadurch kann die Technik abgestoppt und auf den Punkt gebracht werden. Zudem bewirkt die schnelle Drehung im Unterarm eine Art Peitscheneffekt, was den Shuto Uke noch effektiver macht.

Shuto Uke in Kokutsu Dachi

Wie bereits erwähnt, wird Shuto Uke in den Shotokan Kata ausschließlich in Kokutsu Dachi ausgeführt. Nun wollen wir uns Shuto Uke im Kokutsu in der Vorwärtsbewegung genauer ansehen.

Ausgangsposition ist Hidari Shuto Uke in Migi Kokutsu Dachi. Um die Vorwärtsbewegung einzuleiten, verlagern wir unser Gewicht auf das vordere Bein, nehmen vorübergehend also Zenkutsu Dachi ein. Gleichzeitig holen wir wie oben beschrieben aus: der linke Arm wird auf Höhe des Solarplexus nach vorne gestreckt, der hintere Arm geht mit der Handinnenfläche zur linken Wange. Die Ellenbogen werden vor dem Körper zusammengeführt, die Hüfte steht ge-

TECHNIKFIBEL

rade. Die folgende Fotostrecke veranschaulicht das korrekte Bewegungsmuster für Shuto Uke in Kokutsu Dachi. Die ersten vier Fotos zeigen die Technik in der Frontalansicht. Darunter sehen wir das Bewegungsmuster in der Seitenansicht.

gung ein. Häufig zu sehen sind viel zu große Ausholbewegungen. Die Arme werden oft in kreisförmigen Bewegungen nach außen und oben geführt, anstatt dass die Ellenbogen auf kürzestem Weg vor dem Körper zusammen ge-



Vorwärtsbewegung in Kokutsu Dachi mit Chudan Shuto Uke

Fehlerquellen

Die Komplexität des Bewegungsmusters birgt zahlreiche Fehlerquellen. Insbesondere in der Verbindung mit der Vorwärtsbewegung im Kokutsu Dachi lassen sich immer wieder zahlreiche Unsicherheiten und Fehler feststellen. Wenn das Bewegungsmuster für Kokutsu dachi noch nicht hinreichend gefestigt und automatisiert ist, wird die gesamte Bewegung zu schwach. Oft kann man beobachten, wie das vordere Bein zu vorsichtig und zögerlich abgesetzt wird und die Arme dann nur noch hingestellt werden. Ich möchte an dieser Stelle jedoch nur auf die Fehler in der Armtechnik eingehen. Die meisten Fehler schleichen sich bereits in der ersten Phase der Technik, der Ausholbewe-

führt werden. Die Ellenbogen werden nicht nebeneinander vorm Solarplexus platziert, sondern angehoben. Sie befinden sich dann oftmals auf Kinnhöhe und der Rumpf bleibt ungeschützt. Weitere Fehler schon in der Ausholphase sind ungenügende Drehung der Unterarme. Daraus resultiert eine falsche Handhaltung und in der Endphase dann die fehlende Rotation im Unterarm zur Stabilisierung der Technik. Die mangelnde Streckung der Hand bzw. Finger ist ein weiterer Fehler, der zur Schwächung der Technik führt. Zu lockere und nicht fest aneinander gepresste Finger schwächen die Schwerthand ebenfalls. In den weiteren Phasen der Technik lassen sich weitere Fehler ausmachen. Die inkorrekte Ellenbogenbe-

TECHNIKFIBEL

wegung in der mittleren Phase des Shuto Ukes ist Ursache für diverse Mängel. Eine hohe Ellenbogenführung und das Nichteinhalten der Beugung im Ellenbogen, exponieren den Rumpf und verhindern eine effiziente Abwehr. Kreisförmige Bewegungen der Arme machen die Technik langsam

und ebenfalls ineffektiv. Mangelhafte Gelenkstellungen in Ellenbogen und Handgelenk sind weitere Fehler. Die abschließende Fotostrecke veranschaulicht einige der häufigsten Fehler, die man beim Shuto Uke beobachten kann.



Fehlerhafte Ausholbewegungen: Bild 1: Ellenbogen nicht eng genug vorm Solarplexus, Fingerstellung zu locker, Gegenarm nicht genügend gestreckt, Gegenhand nicht gedreht; Bild 2: Fingerstellung beider Hände, Ellenbogen zu weit auseinander, obere Hand nicht ausreichend gedreht; Bild 3: Ellenbogen zu weit auseinander, Hand- bzw. Fingerstreckung fehlt; Bild 4: obere Hand falsch herum gedreht



Fehlerbeispiele: Bild 5: vorderer Ellenbogen zu hoch und gestreckt, Handgelenk abgeknickt; Bild 6: vorderer Unterarm nicht ausreichend gedreht; Bild 7: vorderer Arm zu tief, Handgelenk abgeknickt



Bild 8: Armposition zu eng; vorderer Unterarm nicht weit genug gedreht; Bild 9: Hikite zu weit nach hinten gezogen, Finger der vorderen Hand nicht eng aneinander; Bild 10: Hikite Hand nicht gedreht, Fingerstellung nicht geschlossen, vordere Hand ebenfalls zu locker, Daumen nicht angelegt

„Mein erstes Mal“ - Kata Spezial (Tauberbischofsheim 2018) Bericht von Gerrit

Als Andrea und Torsten mich vor einigen Monaten ansprachen, ob ich nicht mit nach Tauberbischofsheim zum Kata Spezial kommen möchte, war ich zunächst unsicher, ob eine solche Zusammenkunft der Karategemeinschaft mit den Größen des Sports (darf man Karate „Sport“ nennen?) mich nicht etwas überfordert. Könnte es für mich als „Senior“ nicht vielleicht auch etwas peinlich werden? Nein! Das vorweggenommen... wir Fujis sind gut vorbereitet.



malerisches Tauberbischofsheim

Beim Kata Spezial treffen sich jedes Jahr Karateka aus ganz Deutschland und darüber hinaus - über 1000 Teilnehmer sind da schnell beisammen. Die verschiedenen Graduierungen haben in Gruppen zwei Einheiten mit jeweils 1,5 h am Tag, und das bei einer erlesenen Riege von Trainern: In diesem Jahr gaben sich die Ehre: Shihan Ochi, Bundestrainer Thomas Schulze, DJKB-Instruktor Toribio Osterkamp und Stützpunkttrainer Julian Chees sowie aus Frankreich der ewig junge JKA Instruktor Jean Pierre Fischer und nicht zuletzt der japanische „Star“ und JKA Instruktor Tatsuya Naka.



Ganz schön voll: zuweilen über 300 Karateka in der Halle!

Doch zunächst zu den Umgebungsfaktoren: Tauberbischofsheim ist eine kleine Stadt ... eine sehr kleine. Aber das macht die Zusammenkunft gerade einfach. Wie selbstverständlich pilgern die Karatekas im Gi zwischen den beiden Hallen und der Stadthalle (die fest im Griff der Veranstaltung war), aber auch in der Innenstadt hin- und her. Es war klar, wohl auch für die Einwohner: Es ist Karate-Zeit in diesem Ort. Die Sportstätten sind geradezu ideal geeignet und angenehm lichtdurchflutet, selbst wenn die Kapazitäten mit bis zu 300 Teilnehmern pro Gruppe schon fast ausgelastet erscheinen. Im Ort sind alle Restaurants und Eisdielen mit Karateka gefüllt. Die Organisation ist perfekt, die Einheiten laufen reibungslos, die Versorgung mit Snacks und auch richtigem Essen zwischendurch – für wenig Geld – ist großartig geregelt. In und an der Stadthalle – dem zentralen Anlaufpunkt – findet man neben dem Essen auch die Möglichkeit zum Karate-Shopping (Anzüge, Literatur, T-Shirts etc.), die Halle selbst und der Platz davor sind ausgestattet mit Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen, Essen, oder einfach zur Begegnung. Und man geht keine 10 Meter, ohne dass Andrea und Torsten angesprochen werden von Bekannten von überall her.



„Star“ Naka Sensei und Meister Jokel

Der Grund, warum wir eigentlich hier sind: Das Training ... und das ist fantastisch! Da das Aufreihen von so vielen Leuten eine Weile dauert, ist es gut, ein paar Minuten eher in der Halle zu sein. In dieser Zeit atmet man schon den Geist, wartet gespannt auf das, was kommt. Wir beginnen in der Gruppe aller Braunkurte (3.-1. Kyu) mit Bassai Sho. Sensei Toribio gelingt es, die ungewohntesten Techniken vorweg zu vermitteln, bevor es an den eigentlichen Ablauf der Kata geht. Natürlich muss geklärt werden, was „Bassai Sho“ eigentlich bedeutet – im Gegensatz zu Bassai Dai: Sturm auf die *kleine* Festung. Die Vorkenntnisse der Mitstreiter sind unterschiedlich. Am Ende gelingt es doch praktisch allen, die Kata durchzulaufen.

Danach Pause auf der grünen Wiese, mit Brezel und reichlich Wasser. Mittags geht es weiter mit Kanku Sho und Julian Chees. Es ist einfach faszinierend, wie sich diese kleine, aber mächtige Gestalt bewegen kann. Man spürt die Kraft und Schnelligkeit, auch wenn Julian Sensei die Fähigkeiten nicht zu Schau stellt. Der Kiai ist atemberaubend und unerwartet. Und dann ist er wieder dieser höfliche, so lebensnahe und zugängliche Mensch.



verdiente Pause auf der Wiese



abends relaxen in der Altstadt

Am zweiten Tag ist der Chef da. Nijushiho. Ich bin ganz froh, dass wir die Kata kürzlich in unseren Sonntags-Trainings im Heimat-Dojo, bzw. auch bei Ochi Shihan beim letzten Lehrgang in Münster geübt haben. Wieder und wieder durchlaufen wir die Kata, und es stellt sich dieser Flow ein. Nijushiho fließt wie kaum eine andere Kata. Dieses Gefühl nehme ich wieder mit auf die Wiese nach der Einheit, Kopfhörer aufgesetzt, genug Zeit zum Nachklang. Danach kommt der Bundestrainer mit Gojushihosho. Die klare Diktion, die unzweideutigen Anweisungen sind sehr angenehm bei dieser Fortgeschrittenen-Kata. Wir üben zunächst Grundtechniken daraus im Kihon, bevor es an die Abläufe geht. Und wieder gelingt es, dass schrittweise alle die Kata am Schluss selbständig durchlaufen können.

Am nächsten Tag – man spürt es bereits vor Beginn der Einheit – sind alle besonders gespannt. Naka Sensei lehrt uns Gankaku. Diese Kata ist vom Ablauf nicht sehr schwer, aber die Stände auf

einem Bein sind eine Herausforderung. Deshalb fokussiert er auf einfache, aber wichtige Aspekte der Bewegungsmechanik: Stabilität des Standes durch vertikale Gewichtsverlagerung – und demonstriert das an sich selbst. Mit welcher Ausrichtung und Haltung seines Körpers kann man ihn anheben, mit welcher nicht?! Es gibt sonst kaum Gelegenheit, die Geschmeidigkeit seiner Bewegungen wahrzunehmen, aber seine physische Präsenz, die Aura und die Wirkung seiner Erläuterungen mit dem markanten Lächeln ziehen alle in seinen Bann. Er ist nicht zu Unrecht ein „Star“. Mittags folgt Jean Pierre Fischer mit „Chinte“. Wir beginnen wieder mit Grundübungen zur komplizierten Passage, dadurch wird der Ablauf später nicht mehr gestört. Der Fudodachi-Wechsel in Zenkotsudachi mit gestrecktem Tate Tsuki fällt mir nicht leicht. Zum Ende verdeutlicht Jean-Pierre Sensei die Gesundheitsförderung korrekter Karate-Techniken an sich selbst ... mit einem Schmunzeln auf dem Gesicht führt er uns Liegestütze mit nach vorne gestreckten Armen vor und verweist auf sein Alter – 67 Jahre. Ich fühle mich kurzfristig doppelt so alt.

Am Abend die Party mit viel Applaus für Schlatt, den Organisator, sein Team und das tolle Event insgesamt... für die Trainer und all die vielen Freiwilligen, die zusammen hunderte von Stunden für einen reibungslosen Ablauf auf sich genommen haben.

Und schon ist er da, viel zu früh, der letzte Tag. Noch einmal richte ich meinen Gi, verneige ich mich vor dem Bundestrainer. Wir Braungurte beenden das Kata Spezial 2018 mit Meikyo, ablauftechnisch keiner sehr komplizierten Kata. Das heißt aber auch, dass nach relativ kurzer Zeit noch sehr viel Gelegenheit bleibt, bis zum Ende der Einheit unzählige Durchläufe durchzustehen. Die Kader-Jugend muss noch ein paar extra-Läufe vorführen, ich bin dankbar für die kurze Unterbrechung und fühle mich wieder ein bisschen alt. Dann streut der Bundestrainer Gojushiosho aus seiner vorangegangenen Einheit ein, wir müssen alle umdenken, der Körper folgt nicht sofort automatisch, beim zweiten Mal geht es besser. Am Ende haben wir es geschafft, richten uns ein letztes Mal auf und verneigen uns. Was für eine gelungene Abschluss-Einheit!

Mit ein wenig Wehmut verlasse ich die Halle und schaue den Dan-Trägern zu, wie sie sich aufreihen für ihre letzte Einheit. Nun Duschen (es ist nötig!) und auf die Autobahn zurück nach Münster. Im Gepäck habe ich den Termin für das nächste Kata-Spezial 2019 in Groß-Umstadt. Dass ich dorthin fahre, ist sicher. Nur das Hotel muss noch schnell gebucht werden, am Besten mit der ganzen Familie.

KATA SPECIAL 2018 in Tauberbischofsheim				
Trainingsplatz	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30-10.00 Heiko Nr. 2 3-8. Koryu	Osterkamp Bassai Sho	Ochi Nijushiro	Naka Gankaku	Schulze Meikyo
10.00-11.30 Heiko Nr. 2 ab 3. Dan	Naka Meikyo	Schulze Gojushio Sho	Ochi Nijushiro	Fischer Chinte
11.30-13.00 Heiko Nr. 2 3-8. Koryu	Ochi Gojushio Sho	Osterkamp Sochin	Schulze Chinte	Naka Gankaku
08.00-09.30 Heiko Nr. 1 3-8. Koryu	Fischer Heian 5 Tekki 1	Fischer Hangeribu	Chiesa Joan	Ochi Tekki 2
09.30-11.00 Heiko Nr. 1 3-8. Koryu	Ochi Heian 3 Heian 4	Osterkamp Tekki 1	Schulze Bassai Dai	Osterkamp Joan
11.00-12.30 Heiko Nr. 1 3-8. Koryu	Chiesa Heian 1 Heian 2	Ochi Heian 4	Fischer Heian 3 Kata Bunkai	Chiesa Heian Kata
10.00-11.30 Heiko Nr. 2 3-8. Koryu	Chiesa Kanku Sho	Schulze Gojushio Sho	Fischer Chinte	
14.30-16.00 Heiko Nr. 2 ab 3. Dan	Osterkamp Sochin	Chiesa Gojushio Dai	Naka Joan	
16.00-17.30 Heiko Nr. 2 3-8. Koryu	Fischer Kanku Sho	Chiesa Bassai Sho	Ochi Nijushiro	
17.30-19.00 Heiko Nr. 1 3-8. Koryu	Schulze Eppu Tekki 1	Naka Bassai Dai	Osterkamp Kanku Dai	
14.00-15.30 Heiko Nr. 1 3-8. Koryu	Naka Heian 5	Fischer Eppu	Chiesa Kanku Dai	
16.30-17.00 Heiko Nr. 1 3-8. Koryu	Schulze Heian 3	Naka Heian 4 Kata Bunkai	Osterkamp Heian 5	

Pfingstlehrgang in Berlin mit Naka Sensei und Risto Sensei

Die Pfingstlehrgänge unserer Freunde in Berlin-Marzahn (Bushido Berlin) sind schon legendär. Ich selbst war 2006 zum ersten Mal da – wow, schon 12 Jahre her! Damals war Akita Sensei an der Seite meines Senseis Risto und ich hab damals meinen Karatefreund Reijo Kangas aus Oulu kennen gelernt. Pfingsten 2012 war ich dann erstmals mit Torsten in Berlin – dies war der erste Lehrgang, den die Senseis Risto und Naka gemeinsam gaben.

Damals war es eine kleine Sensation für die meisten der anwesenden Karateka, zu sehen, dass Risto und Naka im Grunde dieselben Karate-Prinzipien verfolgen. Torsten und ich haben das seitdem immer wieder festgestellt und finden es fantastisch, dass auf diese Weise bei den Trainings dieser hochkarätigen Karateka im Grunde genommen „alle Techniken gleich“ sind – wie Risto Sensei es seit über 20 Jahren propagiert.



Risto in Bestlaune! Für uns Risto-Fans war der Berlin-Lehrgang ein super Event!

Es war ja schon immer so, dass Risto Sensei die Karate-Gemeinschaft polarisiert hat: Nicht alle können es gut leiden, wenn ihnen im Training schonungslos die Meinung gesagt wird. Viele halten auch gerne an alten Gewohnheiten fest und möchten sich nicht umstellen. Das ist in meinen Augen sehr bedauerlich, denn wer heute immer so trainiert wie gestern, kann keinen wirklichen Fortschritt erfahren.

Allerdings muss ich gestehen, dass es leichter ist, 90 Minuten mit einem charmanten und lächelnden Trainer in einer Turnhalle zu verbringen, der jedem das Gefühl gibt, etwas ganz

Großartiges geleistet zu haben, als bei einem leicht griesgrämigen Brummbär, der keine Gelegenheit auslässt, den Trainer-Finger in jede Technik-Wunde zu legen. Aber für mich ist der schonungslose Weg unmittelbar, direkt und zielführend. Und ich ahne, dass sich auch hinter einem freundlichen Trainergesicht oft genug dieselbe Verzweiflung über unser technisches Unvermögen versteckt wie sich bei anderen durch offene Missbilligung ausgedrückt wird.



However – jetzt war wieder Pfingsten und wieder Risto-und-Naka-Zeit. Und Torsten und ich waren natürlich wieder in Berlin. Es war schön, die vielen Bekannten wieder zu sehen, denen wir eigentlich grade erst beim Kata-Spezial in Tauberbischofsheim Tschüss gesagt hatten ☺ Nun also in Berlin schwitzen und schwatzen.



Wer aufmerksam zuhört, dem wurden schnell die Gemeinsamkeiten beider Senseis klar!

Naka Sensei hatte zahlreiche Karateka aus ganz Deutschland aber auch aus vielen Nachbarländern (Frankreich, Schweiz, England, Tschechien, Russland etc.) angelockt. Aber auch der konstante Stamm der Risto-Fans war vertreten! Unsere Freunde vom Bushido Berlin hatten sich alle Mühe gegeben, den Lehrgang möglichst perfekt zu organisieren. Sogar an Übersetzer hatte man gedacht: bei Naka Sensei vom Japanischen ins Deutsche und von da aus dann ins Englische und bei Risto Sensei vom Risto-rischen ohne Umweg ins Englische, was schade war, da einige der Deutsch sprechenden Karateka zwar gehört hatten, was der Meister sagte, aber nicht verstanden hatten, was er meinte (kleiner Insiderwitz ☺). Das führte dann dazu, dass z. B. einer meiner Karate-Bekannten nicht anerkennen wollte, dass es verschiedene Arten des Gyaku-Tsuki gibt (den direkten, den indirekten, den Konter-Gyaku-Tsuki, den Angriffs-Gyaku-Tsuki, den steigenden, den fallenden und seit einigen Jahren auch den überlaufenen Gyaku Tsuki etc.). Risto-Jünger kennen das natürlich und versuchen sich zum Teil seit vielen Jahren oder Jahrzehnten daran. Eigentlich unterrichtet Naka Sensei – unterrichten alle JKA-Senseis – nichts anderes. Sie benutzen allerdings andere Begriffe oder beschreiben den Ablauf anders. Aber letztlich, wenn man genau hinsieht, ist es nichts anderes!

Torsten, Alexander, Jürgen, Dirk, Doreen, Mirko, René, Tom, ich und viele andere aus unserer „Risto-Peer-Group“ versuchen seit einer halben Ewigkeit, die Prinzipien unseres finnischen Vorbilds umzusetzen. Es ist halt immer dasselbe und das ist nie gut genug. Das zu erkennen, ist mühselig und sich darauf einzulassen nicht immer einfach.

Darum finde ich es zwar sehr schade, wenn Menschen aus meinem Karateumfeld nach einem Risto-Training behaupten, dies sei "das schlechteste Training" gewesen, "das sie jemals erlebt" hätten. Aber ich kann es auch ein Stück weit verstehen: Trainiert man nur gelegentlich auf dieser Basis, sind Ristos Äußerungen verwirrend, kryptisch und eventuell wenig motivierend. Ist man aber einmal auf dem „Trip“ und von dieser Lehre überzeugt, gibt es daneben eigentlich nichts anderes mehr. Es sei denn, andere Trainerinnen und Trainer sprechen dieselbe "Sprache" – so wie die JKA-Instructorinnen und –Instructoren oder auch André Bertel Sensei.

Soviel zum Grundsätzlichen, zu den Gemeinsamkeiten zwischen diesen beiden faszinierenden Senseis, die fernab und vollkommen unabhängig voneinander denselben Karate-Weg gefunden haben. Ich schrieb bereits 2012 einen Artikel hierüber, den Interessierte in meinem Blog unter diesem Link finden können (Link gerne kopieren und im Browser eingeben): <https://andreahaeusler.blogspot.com/2012/06/zwei-meister-eine-meinung.html>

Was gab es denn diesmal speziell? Risto führte uns – wie schon erwähnt – an die verschiedenen Formen des Gyaku-Tsuki heran. Eine seiner beliebten Trainingsaufforderungen lautet: „Mach mal Gyaku-Tsuki.“, diesmal gerichtet an unseren Karate-Freund Christian aus Bremen. Dieser stellte sich artig in eine Gyaku-Tsuki-Position. Seine richtige Reaktion wäre aber gewesen, zu fragen: „Welchen?“ Andere Risto-Risiken sind Fangfragen wie: „Wo trifft die Technik?“ (Antwort: auf den Punkt) oder „Warum bleibt das Knie nach dem Mae Geri oben?“ (Antwort: Weil wir Shotokan Karate machen.) Ach ja, wir kennen das alles schon und durch Ristos finnisch-frischen Humor sind für mich und wohl auch für Torsten die Trainings bei unserem geschätzten Brummbär genauso lehrreich und unterhaltsam wie bei den charismatischen Trainern aus Japan.

In der letzten Einheit gab es bei Risto noch die Kata Chinte. Die Reihen hatten sich am Pfingstmontag schon merklich geleert und auch Torsten und ich hatten kurz überlegt, nach dem Frühstück abzureisen, um dem Rückreisestau zu entgehen (auf der Hinfahrt hatten wir gut acht Stunden gebraucht). Aber wir überlegten wirklich nur ganz kurz. Und das war gut so. Denn die

Chinte bei Risto war ein wahres Vergnügen und der Meister Trotz der Feier am Vorabend in Bestlaune! Die Chinte, gerne als Mädchen- oder Frauen-Kata verpönt, erhielt durch Ristos Erklärungen einen ganz neuen Anstrich und erschien in einem brutalen Selbstverteidigungs-Gewand!



Am Ende der Einheit gab es noch Ristos klassisches Jiyu-Ippon-Kumite-Programm. Der arme Torsten hatte einen älteren Karateka, der von den Prinzipien des Belastens und Benutzens wohl noch nie etwas gehört hatte! Bei mir liefs rund und ich hatte Spaß und war sehr froh, dass wir diese Einheit noch genutzt hatten.

Naka Sensei hatten wir grade erst auf dem Kata-Spezial erlebt. Wir übten alle Heian Kata und die Kata Jion. Hier legte der Meister den Fokus auf zahlreiche Feinheiten und auf die korrekte Zählweise. Nicht zum ersten Mal führte uns Naka Sensei vor, dass Kata nicht nur gutes Übungsmedium für Koordination und Konzentration sind und nicht nur verschlüsselte Selbstverteidigung, sondern dass man sie auch hervorragend dazu nutzen kann, spezielle Bewegungsmuster zu trainieren. Bei anderen Gelegenheiten hatten wir z. B. aus der Taikyoku Shodan eine Übung für Jiyu Ippon Kumite gemacht. In Berlin übten wir an dieser Basis Kata Festigkeit und "Groundpower", indem wir die Oi Tsuki nicht im Zenkutsu Dachi, sondern im Kosa Dachi ausführten. Gerne hätte ich bei Naka-Sensei noch mehr Kumite trainiert, denn der Einblick, den wir hier bekamen, war wieder sehr spannend! Es war eine Übung, die wir auch in beim Czech Gasshuku schon einmal so oder ähnlich gemacht hatten: Wir taten uns in einer Gruppe zu etwa acht Personen zusammen. Sieben stellten sich hintereinander in einer Art Zickzacklinie auf und der oder die Achte stellte sich frontal zur Gruppe und griff den oder die erste/n mit Kizami Tsuki an, die anderen mit Oi Tsuki. Hier wurde dann von Durchgang zu Durchgang die Intensität erhöht, so dass wir alle ganz schön auf Touren kamen.

Einen großen Fokus legte Naka Sensei bei allen Basistechniken - angefangen beim Angrüßen und Verbeugen - auf die korrekte Körperhaltung in Verbindung mit der richtigen Atmung. Wir übten mit Partner/in z. B. die verstärkte Bodenhaftung durch korrekte Gelenkstellung und Muskelspannung. Bei Naka Sensei und bei Risto Sensei war es im Grunde in allen Einheiten ein reines Basis-Training! Und es lohnt sich immer, in jeder Trainingseinheit ganz am Anfang

anzusetzen. Dies und die Tatsache, dass für alle, die gut aufpassen und nicht „nur hören, was einer sagt“, sondern auch verstehen, was der Trainer meint, eigentlich „alle Techniken gleich“ sind, machen die Naka-Risto-Lehrgänge immer zu etwas ganz Besonderem. Ich hoffe, dass wir in zwei Jahren wieder zu diesem Event nach Berlin eingeladen werden – und habe uns vorsorglich schon wieder zwei Zimmer reserviert.....

Einen herzlichen Dank an dieser Stelle für die Fotos vom Lehrgang, die uns das Dojo Bushido Berlin zur Verfügung stellte.



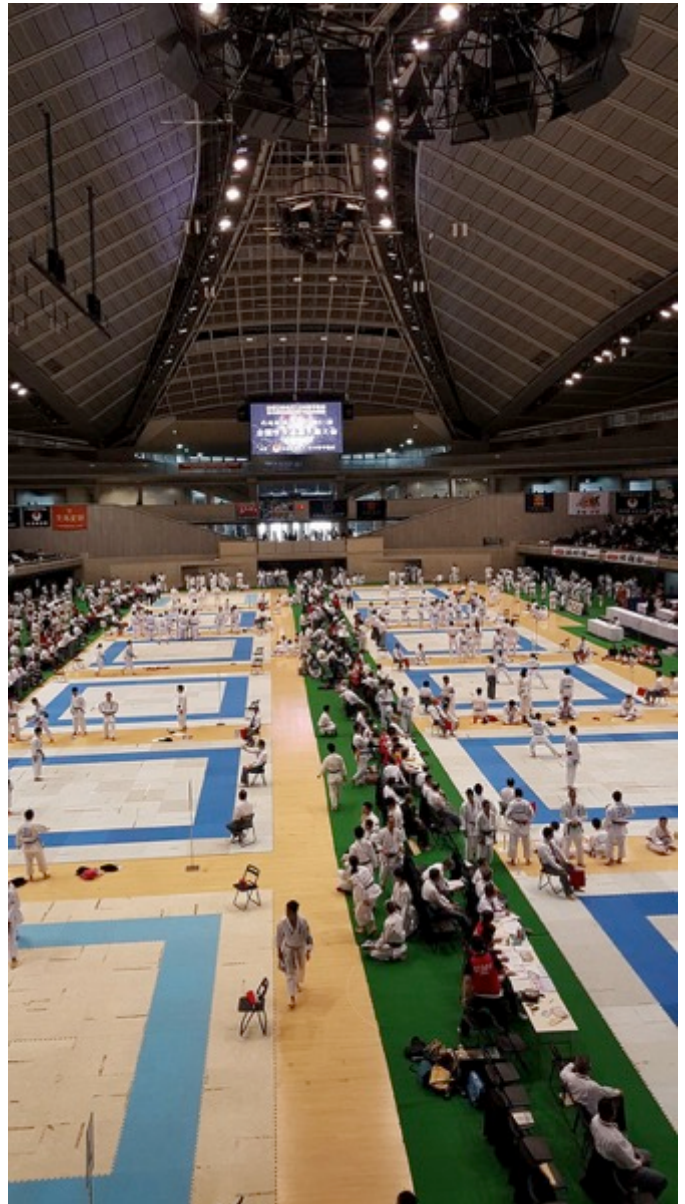
Melissa on Tour



Unsere Karatefreundin Melissa Rathmann, die derzeit für vier Monate (!) in Japan lebt und trainiert, war live bei den JKA All Japan Championships dabei – leider nicht als Starterin, aber als Augenzeugin und Berichterstatterin! Standesgemäß trug sie natürlich dort ein Fuji-San-T-Shirt! ☺ Melissa konnte im vergangenen Jahr bei der JKA-Weltmeisterschaft in Tokio mit ihrem Kata-Team einen sensationellen Vize-Titel (Vize-Weltmeisterin, das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen!) und im Kata-Einzel als beste Nicht-Japanerin den vierten Platz sichern!

Melissa hat im Alter von 6 Jahren mit dem Karatetraining begonnen. Sie wuchs zudem in einer ziemlich karate-verrückten Familie auf, denn auch ihr Bruder Dennis und ihr Vater Reinhard trainieren leidenschaftlich gerne Karate. Mit 15 kam sie in den Nationalkader, da sie bei Wettkämpfen durch ihre Kumite-Qualitäten aufgefallen war. Nach zehn Jahren Karatetraining legte sie die Prüfung zum 1. Dan und fünf Jahre später die zum Nidan ab.

Wir freuen uns, Melissa während ihres Aufenthalts in Japan etwas unterstützen zu können – und erhalten als Dankeschön von ihr spannende Berichte.



Training an der Komazawa Daigaku von Melissa Rathmann

Andrea hat mich gebeten, mein Training in Japan in Worten zusammenzufassen. Gesagt – getan. Prinzipiell könnte ich einen halben Roman dazu schreiben, aber ich versuche mich kurzzufassen. Hauptsächlich trainiere ich an der Komazawa Universität, wo unter anderem Kurihara Sensei und Sugiyama Sensei das Training leiten. Das Training findet von Dienstag bis Freitag jeweils von circa 17:15 bis 20:15 Uhr statt.

Die Trainingshalle und das vorhandene Equipment lassen keine Wünsche offen – und das obwohl ich diesbezüglich immer viele Wünsche habe: Tatamis (natürlich die blau/weißen), Spiegel, Pratzen, Makiwara's, Gummibänder, Handgewichte, Trainingsleitern, Medizinbälle, Hand- und Fußschützer, Springseile, Klimaanlage, Musikboxen, Ipad usw.

Insgesamt trainieren circa 40 Studenten an der Komazawa. 40 Studenten, die auch bei jedem Training da sind. Da gibt es keine Ausreden wie, heute hat meine Oma Geburtstag, ich muss lernen oder ich war zu müde. Selbst Verletzte kommen zum Training. Hast du was am Bein, konzentrierst du dich auf die Arme. Hast du was am Arm, konzentrierst du dich auf die Beine.

Doch wie sieht ein normales Training an der Komazawa aus? Zunächst gibt es ein gemeinsames Warm-Up, was vom „ranghöchsten“ Studenten geleitet wird. Danach heißt es 10 Minuten Trainingsleiter mit diversen Kombinationen.



optimale Trainingsbedingungen für Melissa in Japan

Was dann folgt ist meistens der anstrengendste Teil der 3 Stunden. Bis zu eine Stunde Kihon. Zwar machen wir meistens „nur“ Basis-Techniken á la Gyaku Zuki, Oi Zuki, Mae Geri, Age Uke, Soto Uke und viel erklärt wird auch nicht, aber die Wiederholungszahl machts. Wenn du denkst - nein, der kann doch jetzt unmöglich noch mehr machen lassen – kannst du davon ausgehen, dass noch 50 Wiederholungen folgen. Meine Kondition dürfte sich dadurch im ersten Monat verfünffacht haben. Nachdem man den Kihon-Teil überlebt hat, wird die Gruppe manchmal in Kata und Kumite geteilt, manchmal machen aber auch alle zusammen Kumite – ja auch ich! In der Kata Gruppe sind zwar nur 10 Studenten, dafür ist aber einer besser als der andere. Schnelligkeit, Dynamik, Hüftarbeit, Endpunkt, Technik – alles da.

Die deutlich größere Kumite Gruppe steht den Kata-Leuten aber in nichts nach. Wer mich kennt weiß, dass ich höchst ungern Kumite mache. Sowohl im Training und auf Turnieren schon mal gar nicht. Im Gegensatz zum letzten Jahr, wo immer in Kata/Kumite unterteilt wurde, hieß es in meiner zweiten Woche plötzlich, dass jetzt alle zusammen Kumite trainieren. Auch ich. Kumite-Wiedereinstieg mit dem Gewinner Kumite-Team der All Japanischen und mit Mitgliedern der JKA- und WKF-Nationalmannschaft. „Das war’s“ – dachte ich mir.



am liebsten Kata: Melissa als erfolgreiche JKA-Cup-Starterin

Eine Erfolgsbilanz, die sich sehen lassen kann:

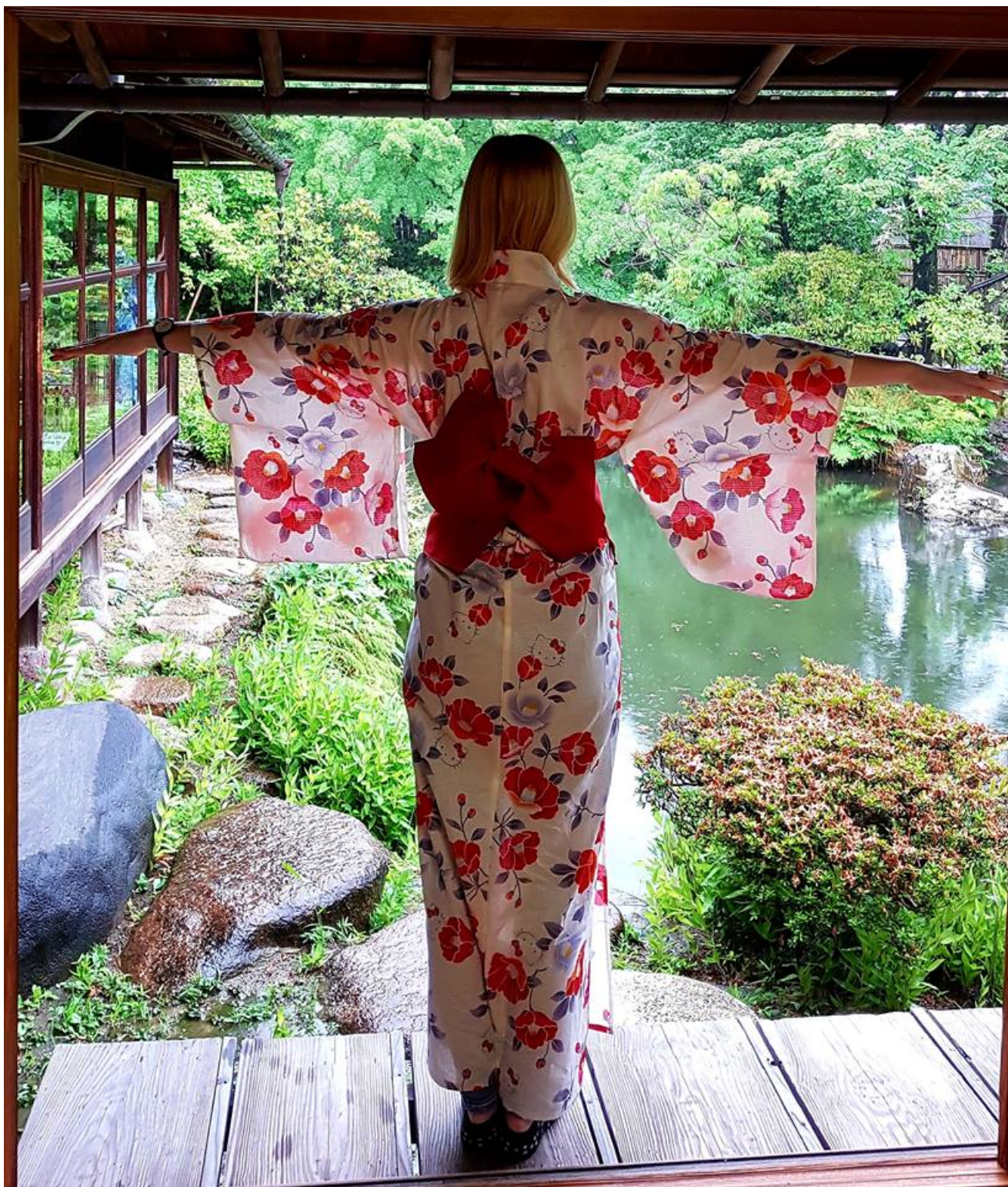
- Vizeweltmeisterin Kata-Team 2017
- Kata-Team WM 2014: 3. Platz
- 5 Mal Kata-Team Europameisterin
- Seit 2002 permanente Starterin in bei der Deutschen Meisterschaft des DJKB und beim JKA Cup – immer mit Platzierung!

Inzwischen habe ich schon einige Kumite-Einheiten hinter mir und ich muss sagen, es macht total Spaß. Die Studenten an der Komazawa haben so eine Kontrolle, dass man sich absolut keine Sorgen machen muss. Natürlich sind sie mir haushoch überlegen, aber spüren lassen die mich das nicht. Ich wurde nicht einmal getroffen und Angst habe ich bisher auch noch keine.



(fast) unschlagbar im Team: Melissa, Sarah, Jeanette

Hier zeigt man sein Können durch Technik, Präzision und Schnelligkeit. Nicht wie häufig in Deutschland durch Kraft, Kontakt und Einschüchterung. Nachdem ich die ersten 3 Wochen durchgehend Muskelkater hatte und mich teilweise kaum noch bewegen konnte, hat sich mein Körper inzwischen an das Training und vor allem an die Trainingsdauer von 3 Stunden gewöhnt, sodass ich hoffentlich die kommenden 3 Monate noch gut überstehen werden.



In ihrer kostbaren Freizeit lernt Melissa die japanische Kultur kennen.

Einmal – und immer wieder – Fortbildung in Japan

Wenn ich meine bescheidene Karatelaufbahn in Etappen aufteilen sollte, so würden es vermutlich drei Teile: Teil 1 war das Alter zwischen 16 und 21 mit Karate im Shotokan-Karate-Dojo Münster, vielen Freunden, mal mehr, mal weniger erfolgreichen Wettkämpfen und Prüfungen bis zum 4. Kyu. Teil 2 war die Zeit des Wiedereinstiegs als inzwischen Ehefrau und zweifache Mutter – eine Zeit, die etwas weniger wettkampflastig war, dafür den langen Weg bis zum 2. Dan beinhaltete.

Teil 3, würde ich mal sagen, begann zu dem Zeitpunkt vor knapp acht Jahren, als mir zum ersten Mal Torsten im Karatetraining begegnete. Wir waren sofort auf einer Wellenlänge und bereisten fortan ganz Deutschland, Frankreich und Tschechien, um bei den ganz großen Senseis zu trainieren! Dass wir es aber mal nach Japan schaffen, daran hatte ich wohl bis vor etwa zwei Jahren nicht geglaubt! Und nachdem wir im vergangenen Jahr einmal Blut geleckt hatten, sind wir wohl beide total Japan-infiziert! Einmal ist keinmal – und so machten wir uns auch in diesem Jahr wieder auf ins Land der aufgehenden Sonne für zwei intensive Wochen Training und Kultur. Zunächst bin ich diesmal allerdings ohne Torsten nach Japan geflogen – allerdings nicht ganz alleine, denn diese faszinierende Kultur wollte ich auch meinem Mann und meiner jüngsten Tochter sowie meinem Patenkind nicht vorenthalten (beide Kids übrigens große Japan- und Animé-Fans!). Die Familie genoss Tokio und Kyoto zur herrlichsten Kirschblüte mit mir in ganz reizenden Ryokans (typisch japanische Unterkünfte) – speziell in Kyoto, wo wir ein hundert Jahre altes Holzhaus mit Futon-Betten und Tatami bewohnten, das wirklich alle Klischees bediente! Als die Woche herum war, brachte ich die Familie nach Tokyo zurück, von wo aus sie den Flieger zurück gen Westen nahmen. Torsten und ich verbrachten die ersten fünf Tage in Tokio und trainierten tagsüber im Honbu-Dojo. Das Honbu-Dojo ist sozusagen die Keimzelle unserer Kampfkunst, dort trainieren unsere Karate-Stars wie Izumiya Sensei, Naka Sensei, Okuma Sensei, Hirajama Sensei und viele weitere. Auch wenn das Gebäude von außen sehr unscheinbar wirkt und auch der innere Glanz sich im Grunde auf die schimmernden Parkettflächen der Trainingsräume begrenzt, so herrscht zumindest für mich in diesen Räumen doch immer ein unbeschreibliche Aura!



keine architektonische Schönheit: JKA-Honbu Dojo

Wer hier schon alles trainiert und gekämpft hat! Wie viele Schläge und Tritte hier ausgeführt wurden? Wie viele Egos hier vor der Tür blieben – oder anschließend im Zweikampf ihren Meister fanden? Wie viele Kata wurden hier trainiert und wieviele endlose Stunden Kihon und Kumite?

Wie viele Gis wurden mit Schweiß und Blut versehen und wie viele Zähne verloren ihren sicheren Halt? Wir werden es wohl nie erfahren, aber diese Vorstellungen erfüllen mich mit tiefem Respekt und aufrichtiger Ehrfurcht!

In diesem Jahr trainierten wir unter anderem bei Imura Sensei, Izumiya Sensei, Naka Sensei und Taniyama Sensei. Wenn man außerhalb eines größeren Gasshuku (Spring Camp oder Autumn Camp) im Honbu Dojo trainiert, sind die Trainingsgruppen erstaunlich klein! Das Training ist demnach umso intensiver! Man zahlt pro Tag 10 Euro Trainingsgebühr und hat dann nicht nur das Vergnügen, bei den weltbesten Karatetrainern zu trainieren, sondern hat auch zum Teil noch entsprechend hochkarätige Trainingspartner/innen! Ich hatte in einer Einheit z. B. einen jungen Karateka, der aktuell als Wettkämpfer sehr erfolgreich ist, als Partner.



Aber es scheinen auch ganz „normalsterbliche“ Japanerinnen und Japaner speziell an den Morgen-Trainings teilzunehmen. So stellte ich eines Morgens z. B. fest, dass – ohne dass ich es bemerkt hätte – die Gruppe plötzlich zweigeteilt war: In einem Teil des Dojos trainierten Damen und Kinder unter sich und ich war versehentlich bei den Männern geblieben! Ich hoffe, dies hatte nicht zu einem schlechten Eindruck geführt – denn die japanische Kultur ist noch nicht so emanzipiert wie wir es aus unserer in Deutschland gewohnt sind.

In den Trainingspausen gab es natürlich viele kulturelle Highlights zu entdecken! Eine Kollegin hatte mich vor der Abreise gefragt: „Geht ihr denn da eigentlich auch mal in ein Museum?“ Aber das ist ja eigentlich gar nicht nötig, denn ganz Japan ist für uns Europäer irgendwie ein

großes Museum! Es gibt so unglaublich viele Schreine, Tempel und andere beeindruckende und für uns exotische Gebäude! Alleine die Teilnahme an Alltagsgeschhen wie Essen oder Baden in einem der unzähligen Onsen (mit Wasser aus heißen Quellen gespeiste „Badeanstalten“) wird für Europäerinnen und Europäer anfangs jedes Mal zu einem Experiment!



frischer Fisch ohne Ende am Tsukiji Fischmarkt in Tokio!

Von Tokio aus ging es mit dem Shinkansen rund 1.200 Kilometer nach Oita, einer Großstadt auf der südlichsten japanischen Insel Kyushu. Dort waren wir mit André Bertel Sensei verabredet, mit dem wir einige wundervolle Trainingstage verbringen konnten. Torsten wird hierzu noch detailliert schreiben, da er durch intensives Coaching rund um seine Kürkata Unsu noch mehr als ich von den Trainings profitiert hatte.

Unweit von Oita befindet sich der über Japans Grenzen hinaus bekannte Kur-Ort Beppu, der für seine schwefelhaltigen Quellen berühmt ist. Letztes Jahr hatten wir leider keine Unterkunft in diesem Ort bekommen, aber dieses Mal war ich schnell genug! ☺ Ich hatte uns ein besonders schönes Hotel direkt am Meer organisiert, das einen Onsen auf dem Dach hatte mit Blick aufs Meer! Diese Onsen sind in Japan allgegenwärtig. Im Regelfall badet man unbekleidet und nach Geschlechtern getrennt.

Da der Onsen in Beppu ein Freiluft-Onsen war und sich auf der Dachterrasse befand, war die vorherige umfangreiche Körperreinigung, die in Japan vorausgesetzt wird, ein sehr frisches Vergnügen! Man war sehr froh, anschließend in das mollig warme Wasser zu gleiten und sich

dort aufzuwärmen! In Beppu gibt es aber nicht nur Bade-Onsen: Torsten und ich probierten auch einen auch wohl für Japanerinnen und Japaner eher ungewöhnlichen Sand-Onsen aus! Man geht hierzu in ein besonderes Onsen-Haus und muss eine Weile warten, bis ein neuer Sand-Onsen-Platz frei wird.



Sand-Onsen in Beppu

Dann geht man mit einem Leinenenumhang bekleidet in die Onsen-Halle, die im Prinzip wie ein überdachter Acker aussieht oder – etwas makaber – ein überdachter Friedhof: Denn auf dem Boden befindet sich schwarze, von den Schwefelquellen darunter erwärmte Erde, in die die Onsen-Meisterinnen und Meister schon die Liegestätten ausgehoben hatten. Diese Liegestätten wirkten tatsächlich etwas wie ein Grab und sich darein zu legen und die warme, schwere Erde auf sich zu spüren, hatte etwas von dem Gefühl, lebendig begraben zu werden! Nur das Gesicht blieb frei und ich war ehrlich gesagt schon froh, als nach etwa zwanzig Minuten die schwere Last von mir genommen wurde und ich in den Duschbereich gehen konnte.



In Beppu genossen wir Sand und Meer für Training im Freien.



einfach zauberhaft: Umi Jigoku Onsen – oder auch die Hölle des Meeres genannt



Die Trainings mit André Sensei fanden in verschiedenen Dojos in Oita statt. Wir waren ganz für uns, was der Sache einen sehr intensiven Anstrich gab. Neben Torsten fühle ich mich immer schon alt und langsam – aber mit André gemeinsam zu trainieren ist dann noch einmal eine Stufe extremer: Man fühlt sich als Nichts-Könnler und gleichzeitig total beflügelt! Dieses Niveau kann man eh nicht erreichen, daher ist es nicht so frustrierend, wie neben einem „Normalsterblichen“.



Von Oita / Beppu aus ging es dann nach ein paar Tagen weiter nach Nara, der ehemaligen Haupt- und Kaiserstadt. Hier hatte ich ein – äh ... – etwas ungewöhnliches Hotel ausgesucht. Also, wenn ich mir jetzt nochmal so die Fotos auf booking.com ansehe, dann war die Werbung dort doch eine ganz schöne Mogelpackung! Erstmal hatte ich mich mit der Entfernung zur Stadt Nara total verschätzt, denn das Hotel liegt definitiv im Nachbarort Ikoma – und dort auch noch am Ortsrand! Das Hotel als „Hotel in Nara“ anzubieten war schon eine erste Frechheit!

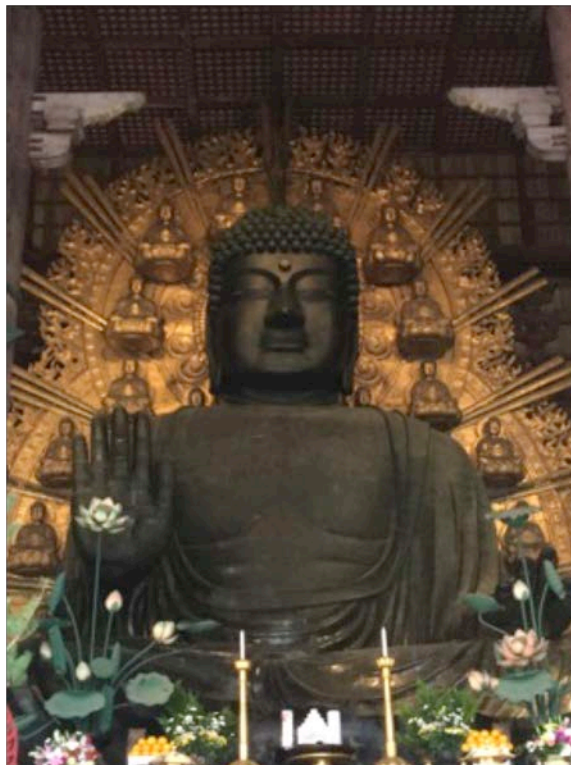
Wir mussten ein Taxi nehmen und haben umgerechnet 60 Euro für die Fahrt dorthin bezahlt. Shiroyama Ryokan – ich hätte es ahnen müssen: Das heißt nämlich soviel wie „Unterkunft am weißen Berg“. Und am Berg waren wir auch, das Taxi kam nur mühsam die kleinen, steilen Kurven hoch bis zum Eingang des Ryokan.

Die Unterkunft hatte definitiv schon bessere Jahre gesehen und auch wenn die Gastgeberin sehr bemüht war, so war ich zum ersten Mal bei dieser Reise doch etwas enttäuscht. Torsten trug die Situation wie gewohnt mit Gleichmut und freute sich schon auf die auf die dem Einchecken folgende Stadtbesichtigung. Glücklicherweise konnten wir mit einer kleinen Cable-Car-Bahn wieder runter ins Tal und mit dem Zug nach Nara. Es war dann alles doch gar nicht so schlimm!

Wir hatten Glück, noch Einlass in den berühmten Toda-ji-Tempel zu bekommen und waren hinterher auch mit die letzten Besucher, so dass wir vieles noch vollkommen ohne Menschen fotografieren konnten! Der Toda-ji Tempel ist das größte rein aus Holz gebaute Haus der Welt! Zudem beherbergt der Tempel noch die größte buddhistische Bronzestatue.



Tempel Tado-ji, erbaut im Jahre 745



Der große Daibutsu (aus dem Jahre 751)

Sehr viel Zeit blieb uns leider nicht in Nara – nach dem Besuch des Tempels bummelten wir noch etwas durch die schöne Stadt und am nächsten Tag besichtigten wir noch das Gelände des ehemaligen Kaiserpalastes, von dem heute nur noch Fragmente erhalten sind. Es ist – laut Reiseführer – das einzige Weltkulturerbe, das überwiegend aus Rekonstruktionen besteht. Den

Abend vor der Abreise nutzten wir noch für ein Bad im hoteleigenen Onsen. Der war leider so gar kein Vergleich zu dem Onsen in Beppu! Es war nicht mehr als ein etwas heruntergekommenes Badezimmer. Aaaaaber – und jetzt kommt dann doch noch ein echtes Highlight, das eigentlich alle Minuspunkte des Shiroyama Ryokan wieder ausgleicht: Wenn man das Fenster öffnete, hatte man einen wunderbaren Blick auf das nächtliche Panorama Ikomas und Naras! Und – pssst: man konnte (ob man es durfte, erschloss sich mir spontan nicht) durch das Fenster auf das Dach eines Anbaus klettern, das dann zu einer Art Dachterrasse wurde! Da stand man dann unter dem Sternenhimmel und genoss den atemberaubenden Anblick zigtausender Lichter und Lampen! Herrlich!



Nacht über Ikoma / Nara – ein atemberaubender Ausblick von unserem Hotel aus!

Am nächsten Tag ging es auf zur letzten Reise-Etappe. Eigentlich war die letzte Übernachtung in Shizuoka / Shimizu nur deshalb eingeplant, damit das letzte Stück der Anreise zum Flughafen nicht zeitlich zu knapp kalkuliert ist. Grundsätzlich sind die Züge in Japan ja auf die Minute pünktlich, aber man kann ja nie wissen. Ich hatte in Shimizu ein Hotel ausgesucht, das direkt am Strand liegen und einen Blick auf Fuji San ermöglichen sollte. Naja, wie das so mit den Booking-Com-Versprechungen aussieht, sah man ja am Hotel in Nara/Ikoma.

Meine Erwartungen für den letzten Aufenthalt waren daher nicht zu groß. Wir kamen am Nachmittag am Bahnhof Shizuoka an und bereits vom Bahnhof aus konnte man ihn sehen: unser Wahrzeichen, Fuji San! Mächtig und erhaben stand er einfach da, als wäre das gar nichts Besonderes! Auf der Taxifahrt zum Hotel in Shimizu tauchte Mt. Fuji dann immer wieder wie aus dem Nichts vor uns auf und pflanzte sich quasi mitten auf die Straße! Auch der Taxifahrer versäumte es nicht, uns auf die lokale Attraktion aufmerksam zu machen.



abendliche Stimmung am Strand der Suruga Bay – mit Fuji San im Hintergrund!

Ganz aufgeregt liefen wir – ok, eigentlich war wohl nur ICH aufgeregt ☺ - direkt nach dem Einchecken im Hotel zum Strand, der tatsächlich nur ein paar Schritte entfernt war, um die letzten Sonnenstrahlen für einen Blick auf den erhabenen Berg zu erhaschen. Während ich ein mutiges Bad in den ziemlich kalten Fluten der Suruga-Bucht nahm, inspizierte Torsten schon die Lokalität für ein Foto-Shooting am nächsten Morgen. Ob der Berg uns hold sein und sich uns am nächsten Morgen noch einmal in dieser Pracht darbieten würde? Wir konnten nur hoffen! Denn meist versteckt sich die schneebedeckte Spitze des heiligen Berges bescheiden hinter einem Wolkenvorhang.

Das Hotel war sehr nett und entsprach dann doch den Erwartungen. Zwar war es eine der wenigen Unterkünfte, die nicht über ein funktionierendes WLAN verfügte, aber das mag dem typischen Klientel geschuldet sein, das überwiegend aus älteren Japanerinnen und Japanern bestand. Irgendwie schien hier auch noch Nebensaison zu sein, denn als wir uns abends nach einer Möglichkeit erkundigten, ein Abendessen zu uns zu nehmen, bedauerte man, dass im Hotel kein Restaurant verfügbar sei. Nein, eigentlich sei auch in der Nähe nichts! Wir sollten doch Pommes aus dem hoteleigenen Speiseautomaten ziehen. Och nöööö, nicht ausgerechnet am letzten Abend so eine kulinarische Pleite! Wir verließen das Hotel und folgten zu Fuß einer eher vagen Wegbeschreibung zu einem Supermarkt in dessen Nähe sich „vielleicht“ noch ein Restaurant befinden sollte. Den Supermarkt ließen wir dann erstmal rechts liegen und gingen die Straße weiter hinunter. Nach einer Weile sah ich eine Leuchtreklame. Hm, ein Florist? Ein

Bestatter? Oder ein Restaurant? Man weiß es nicht, denn wir können ja die Schriftzeichen nicht lesen! Das Häuschen, zu dem die Reklame führte, war sehr unscheinbar. In den kleinen Schaufenstern fehlten die für Restaurants üblichen in Plastik gegossenen Speisen, die als Anschauungsmaterial dienen sollen. Es standen nur ein paar Winkekatzen und anderer Schnickschnack ausgestellt. Schüchtern schob ich den Vorhang beiseite und trat ein. Niemand da, alles leer, nur in der Ecke lief ein altmodischer Fernseher und zeigte einen noch älteren Samurai-Streifen. „Hallo?“ Und da kam ein älterer Herr um die Ecke, verbeugte sich eifertig. „Restaurant?“, fragte ich. „Hai!“ war die durch ein Nicken begleitete Antwort und der Mann bat mich, einzutreten. Vermutlich hatte er eigentlich schon Feierabend, denn außer uns war tatsächlich keiner da und es kam auch niemand mehr. Was dann geschah, war absolut filmreif: Der ältere Herr wetzte seine Messer und zauberte vor unseren Augen – und immer ein Auge auf den Samurai-Schinken im Fernsehen gerichtet – das wunderbarste, traumhafteste, leckerste (und am Ende auch noch preiswerteste) Shushi zurecht, das wir jemals zu uns genommen hatten! Fisch so dick wie ein Daumen, der auf der Zunge zerging, eine perfekte Mischung aus Fisch, Reis und Wasabi, ein Essen, das gleichzeitig Augen- und Gaumenschmaus war! Ein Traum!



Ich glaube, ich würde nur für diesen Sushi-Laden noch einmal nach Shimizu fahren!



Dann kam der nächste Morgen. Ich war schon um viertel vor fünf wach und sprang sofort aus den Federn! Würde der Fuji zu sehen sein? Könnte ich ihm bei Sonnenaufgang beim Erwachen zusehen? Raus an den Strand. Und der frühe Vogel ... Ihr kennt das ja! ☺



Nach einer Weile schmiss ich dann auch den Torsten aus dem Bett und wir zogen noch vor dem Frühstück unsere Gi an für ein kleines Morgentraining am Strand und vor den Augen Fuji Sans!



Was hier auf den Fotos vielleicht kinderleicht und unbeschwert aussieht, war in Wahrheit ein hartes Stückchen Arbeit – denn es war ziemlich windig und der Untergrund gab nur punktuell Sicherheit und Festigkeit!





Nach dem anschließenden Frühstück ginge es dann auch schon wieder nach Tokio zum Flughafen und zurück in die Heimat. Ich bin unendlich dankbar für diese wunderbare Fortbildung im Land der aufgehenden Sonne und vor allem auch für die perfekten Trainingsmöglichkeiten vor zum Teil spektakulärer Kulisse. Osu!

Training mit Andre Bertel Sensei in Oita



„Hands and arms first!“

Wie bereits im vergangenen Jahr hatte auch unsere diesjährige Japanreise zwei Trainingsfixpunkte. Der erste Fixpunkt ist das Training im JKA Honbu Dojo in Tokyo. Der zweite Fixpunkt ist der Besuch unseres Freundes Andre Bertel Sensei in Oita auf der Insel Kyushu. In diesem Jahr hatten wir das Vergnügen, an drei Tagen jeweils 2 Stunden mit bzw. bei Andre-San zu trainieren. Unsere Unterkunft hatten wir dieses Jahr nicht direkt in Oita, sondern im benachbarten Beppu, dem „Onsen-Mekka“ Japans. Für uns hieß das, tagsüber Sightseeing zu den sogenannten „Höllenlöchern“ (Jigoku), Testen verschiedener Onsen-Arten und abends dann per Bahn zum Training nach Oita.

Am Bahnhof von Oita holte uns Andre dann ab, um uns zu seinem Dojo zu fahren. In der 5. Etage eines Geschäftshauses fanden wir ein Dojo vor, welches zur Hälfte mit Judo-Matten ausgestattet war und in der anderen Hälfte ein Echtholzparkett aufwies. Wir nutzten die Fläche mit den Judo-Matten, während parallel in der anderen Hälfte des Dojos eine kleine Gruppe Kyukoshinkai-Karateka Kobudo-Kata trainierte. Angeleitet wurde die Gruppe von Tageshita Suguru Sen-

sei, den wir schon im vergangenen Jahr in Oita kennen gelernt hatten.

Im Training mit Andre-San lag der Fokus auf Optimierung von Gelenkstellungen, Bewegungs- und Denkmustern, die uns bei der Entwicklung unseres Karate weiterhelfen sollen. In der ersten Einheit trainierten wir unter der Vorgabe, Bewegungen mit den Armen zu starten und dann die Beine und den Rest des Körper in Bewegung zu setzen. Dennoch sollten wir die Bewegungen synchron abschließen. Auch wenn wir so etwas schon ähnlich bei Risto Kiiskilä und Andreas Klein trainiert haben, war die Konsequenz mit der Andre dieses Prinzip verfolgte eine Steigerung zu dem bisher Praktizierten. Während wir bei Risto und Andreas Sensei dies vor allem im Kumite trainieren, legte Andre nun großen Wert darauf, dies auch in Kihon und Kata umzusetzen. (Kurze Randnotiz: Während des Lehrgangs in Berlin ließ uns auch Naka Sensei nach diesem Prinzip trainieren. Seine, für mich sehr gut nachvollziehbare Erklärung dafür lautete: Wenn man seine Bewegungsgeschwindigkeit am langsamen Teil des Körpers ausrichtet, wird die Gesamtbewegung langsam bleiben. Versuche man je-

Training mit Andre Bertel Sensei in Oita

doch sich an dem schnellsten Teil des Körpers zu orientieren, zwingt man sich dazu schneller zu werden.) Unter Andre Senseis Anleitung absolvierten so diverse Kihon-Bahnen und Heian Kata, um das Prinzip „*hands and arms first*“ zu üben. Im Anschluss trainierten wir dann noch einige Kihon-Sequenzen mit Kombinationen aus einfachen Block- und Angriffstechniken. Hier lag der Fokus auf der Nutzung verschiedener Drehachsen. Neben den „klassischen“ Drehungen und Wendungen, wie wir sie in Kata und Kihon tagtäglich trainieren, „spielten“ wir mit der Verlagerung der Drehachsen durch Verschiebung des Körperschwerpunkts, Versetzen der Füße, etc. Abschließend trainierten wir dann noch Gohon Kumite. Allerdings sollten wir als Angreifer unter Ausnutzung von „*Groundpower*“ explosiv nach vorne gehen und regelrecht nach vorne springen, um so den Verteidiger unter Druck zu setzen. Der Verteidiger sollte entsprechend weit zurückweichen und trotzdem dem Angreifer Druck entgegensetzen und am Ende immer noch in der Lage sein zu kontern. „*Tobi konde*“ heißt diese Trainingsform und sie fordert einem tatsächlich alles ab.

Wertvolle Tipps und Tricks für beide Kata, die wir künftig auch so trainieren werden, führten schon unmittelbar zu Fortschritten. Im individuellen Training in den Wochen danach mit Fokus auf die von Andre Sensei angesprochenen Punkte, achtete ich persönlich auf die Umsetzung, und ich verspüre nach wie vor eine Verbesserung im Hinblick auf Stabilität, Schnelligkeit und Bewegungsoptimierung.

Am dritten Abend in Oita erfüllte Andre-San uns dann meinen persönlichen Wunsch und lehrte uns die Kata Junro Yondan und Kakuyuko Nidan. Beide Kata entstammen der Asai-Schule und erweitern unser Spektrum im Shotokan Karate. Die Bewegungsmuster und Techniken in diesen Kata stellen in meinen Augen sinnvolle Ergänzungen zum Kata-Kanon der JKA dar. Abschließend konnten Andrea und ich uns revanchieren und zeigten unsererseits die von Risto Kiiskilä entwickelte Kata Hokkyokuko. Den Abend beschlossen wir dann mit einem gemeinsamen Essen mit Andre und seiner Familie in einer typisch japanischen Sushi-Bar.



Detailarbeit mit Andre Bertel Sensei: Sequenzen aus Unsu

Nach dem Training ging es dann zurück nach Beppu, wo wir im hoteleigenen Onsen mit Blick auf die Bucht von Oita regenerierten und unsere strapazierte Muskulatur von heißem Thermalquellwasser entspannen ließen.

In der zweiten Trainingseinheit bei Andre Bertel beschäftigten wir uns dann schwerpunktmäßig mit den Kata Unsu und Nijushiho. Akribische Detailarbeit stand auf dem Plan: den hinteren Fuß 1-2 Grad nach innen; das Knie 1 cm weiter nach vorn; die Hikite-Faust 2 mm weiter gedreht, etc. Jede einzelne Korrektur dient der Verbesserung und Optimierung unseres Karate, nicht nur der Performance für Wettkämpfe oder Prüfungen.

Wie auch Risto Sensei, ist Andre in der Lage, für jeden Schüler/Trainierenden individuelle Stellschrauben zu finden, die, wenn man sie denn trainiert, eine fundamentale und dauerhafte Verbesserung nach sich ziehen. Ich genieße das Training bei Andre Sensei stets, weil er so akribisch an den Details feilt, wie ich es ansonsten nur von Risto Kiiskilä kenne. Trainings und Lehrgänge bei Andre-San sind für mich stets inspirierend und erkenntnisreich. Wenn sich die Gelegenheit bietet, besucht Lehrgänge bei ihm!

Training mit Andre Bertel Sensei in Oita

Impressionen vom Training mit Andre Bertel



Prüfungen

Prüfungen beim Lehrgang mit Shihan Ochi am 28.04.2018

8. Kyu:

Philipp Dissel

6. Kyu

Laurent l'Autelier

Juilan Michaelis

Nina Michaelis

Natascha Thoms

Farshad Shirzad

7. Kyu

Nele Friedrich

Thor Faryn

Boaz Cok

4. Kyu

Folker Salow

Peer Salow

Severin Bohn

Juliane Drop

Kai Freese

Julia Kaleschke

Florentina Mehmeti



15 stolze Prüflinge beim Lehrgang mit Shihan Ochi

Interne Prüfungen am 27.05.2018

9. Kyu:

Mio Lang
Leon Diestel
Jana Diestel
Emma Hinkelmann
Noah Rawe
Philipp Rehmsmeier
Loukas Vohrmann

8. Kyu:

Frida Busch
Kawkab Darkoushi
Riad Darkoushi
Zarah Jawadi
Jakob Ziemann
Anneke Thölking
Maya Lang
Emma Rybacki
Emma Schröer
Hoshyar Mohammed

7. Kyu:

Josefien Kieppe

4. Kyu:

Justus Rudel

6. Kyu:

Alexander Streck



Interne Prüfungen am 11.07.2018

Am 11.07.2018 wurden vor allem auch je 9 Pandas und Füchse geprüft, um sie nach den Sommerferien gezielt in der nächsten oder bisherigen Trainingsgruppe unterrichten zu können. Aber auch 9 Kyu-Prüflinge stellten sich der ersten oder einer weiteren Prüfung.

Ich bin sehr froh und dankbar, in unserem Trainingsassistenten Kai einen hervorragenden und zuverlässigen Beisitzer für die Prüfungen gefunden zu haben. Vielen Dank, Kai, für Dein Engagement!

9. Kyu:

Caya Hanselle
Tom Rösler

8. Kyu:

Uta Hinkelmann
Merle Bigerl
Hans Ruhwinkel
Julia Klein

7. Kyu:

Chris Maplesden
Kiarash Valizadeh

5. Kyu:

Laurenz von Thünen



Panda-Power!



Starke Fuchse!



Starke Leistungen von den Kyu-Prüflingen!

Erfolge

Westdeutsche Meisterschaft in Coesfeld



Eine super Bilanz lieferte unser Kinder- und Jugendteam wieder in Coesfeld bei der Westdeutschen Meisterschaft 2018 ab!

4 Meister/innen-Titel und 3 zweite Plätze!
3 von 4 Kata-Teams kamen ins Finale!

Hier die Ergebnisse der Westdeutschen Meisterschaft 2018 im Einzelnen:

- 1. Platz Kumite Einzel weiblich, 12-14 Jahre: Juliane Drop
- 1. Platz Kumite Einzel männlich, 12-14 Jahre: Louis Focke
- 1. Platz Kata Einzel männlich, 12-14 Jahre: Kai Freese
- 1. Platz Kata-Team mixed, 12-15 Jahre: Juilane, Drop, Kai Freese, Louis Focke
- 2. Platz Kumite Einzel männlich, 12-14 Jahre: Kai Freese
- 2. Platz Kata Einzel männlich, 12-14 Jahre: Louis Focke
- 2. Platz Kata-Team mixed, 8-11 Jahre: Pia Thoms, Peer Salow, Niklas Rutz

Deutsche Meisterschaft in Bochum

Wir haben Deutschen Meister! Ole Gerdes besiegte im Finale der Jungen 13-15 Jahre seinen Trainingskollegen Louis Focke und gewann den Meistertitel in dieser Disziplin! Das ist unser erster DM-Titel überhaupt! Herzlichen Glückwunsch Ole und weiter so!



Louis auf Platz zwei und Ole als Deutscher Meister!



Hier die Ergebnisse der Deutschen Meisterschaft 2018 im Einzelnen:

1. Platz Kumite Einzel männlich, 13-15 Jahre: Ole Gerdes
2. Platz Kumite Einzel männlich, 13-15 Jahre: Louis Focke

4. Platz Kata Einzel männlich, 9-11 Jahre: Peer Salow
4. Platz Kata Einzel weiblich, 9-11 Jahre: Julia Kaleschke
4. Platz Kata Team 9-11 Jahre für Peer, Julia und Pia Thoms

Kai hatte leider zu Unrecht den Kata-Finaleinzug verpasst - der Gegner kam aus einem prominenten Dojo.

Richtig Pech hatte Kai dann nochmal im Kumite: Er hat alles umgesetzt, was wir geübt hatten und ist trotzdem mit drei Verwarnungen ausgeschieden. Der Konter mit Mawashi war eigentlich ein Ippon, der Gyaku Tsuki Jodan Konter hätte als Chudan sicher einen Punkt gebracht – so war er aber Jodan tatsächlich als Kontakt zu ahnden. Und beim Angriff mit Jordan Tsuki war der Arm für den langsamen Gegner zu schnell, der Gegner drehte sich dann auch noch mit Age Uke raus und Kai traf in die Lücke. Was lehren wir immer im Dojo? Age Uke ist ein Block von innen nach außen und dabei wird zur Seite rausgerutscht und nicht gedreht! Das war der Beweis!

Precha hatte in Kata super Pech - sie war m. E. deutlich besser als ihre Gegnerin, das hatte mir auch eine Kampfrichterin bestätigt. Im Kumite bekam ihre starke Gegnerin gleich für den ersten Angriff einen Wazari. Den zweiten Angriff blockte Precha ungünstig und war beim anschließenden Konter zu langsam. Das konnte sie dann leider nicht mehr ausgleichen.

Louis und Ole kamen zügig in die Endrunde um Platz eins! Hier waren beide etwa gleich stark, aber Ole überzeugte die Kampfrichter/innen und holte sich den Titel!

In Kata unterlag Ole leider einem besseren Gegner und Louis machte im Einzel die lange Wartezeit zu schaffen: Nach sieben Stunden war einfach der Akku leer und er führte die Kata nach wie vor technisch perfekt aber wie mit angezogener Handbremse aus und nicht so, wie er es kann! Juliane hätte ihre erste Kata-Partie gewinnen können, kam aber nur auf Hikiwake. In der zweiten Runde war auch sie leider etwas kraftlos und unterlag.

Florentina schaffte es in Kumite in Runde zwei und schied dann leider aus.
Bei ihrem Kata-Start hatte sie leider einen fiesen Wackler und verlor in Runde eins.

Pia hatte im Kumite alles richtig gemacht und wurde sehr hart Chudan getroffen ohne dass dies für ihre Kontrahentin Konsequenzen gehabt hätte – die Gegnerin zog weiter und Pia war raus. In Kata kam Pia in die zweite Runde und musste sich dann leider auch geschlagen geben.

Juliane scheiterte im Kumite-Zweikampf kurz vor dem Finale an einer ihr bekannten Gegnerin aus Gladbeck. Zunächst stand es unentschieden aber in der zweiten Runde siegte die Gegnerin. Es war ein echtes Kopf-an-Kopf-Rennen: Beide Kämpferinnen waren sehr stark und schenkten sich nichts.

Severin schied in beiden Disziplinen leider schon in der ersten Runde aus. Beim Kumite hätte er gute Chancen gehabt, wenn die Kontertechniken schneller gekommen wären. In Kata verlor er leider gleich zu Beginn seinen roten Gürtel, was keinen guten Eindruck auf die Kampfrichter/innen machte.

Die Kata-Team-Vorführungen waren beide gut – aber die Konkurrenz war einfach fester, schneller und etwas dynamischer. Für das Team der Kleinen hätte auch ein Podestplatz drin sitzen können. Es war sehr knapp.

Man darf nicht vergessen, dass sich bei der Deutschen Meisterschaft wirklich nur die Besten treffen. Und selbst von diesen gehen die allermeisten ohne Teilnahme an Finalkämpfen nach Hause. Ein Meistertitel, ein zweiter Platz und drei weitere Final-Teilnahmen sind für den Anfang schon ein gutes Resümee. Im nächsten Jahr werden die Karten dann neu gemischt.

Da unsere Kinder durch die Ergebnisse der letzten Wettkämpfe doch schon etwas erfolgsverwöhnt waren, stellte sich zwischendurch eine kleine Frust-Phase ein. Diese war aber schnell abgelegt, nachdem ich eine Runde Faustschützer spendiert hatte, die am DC-Sport-Stand vor Ort erworben werden konnte. Mit den Schützern an den Händen generierten die Kids offenbar kurzzeitig Superkräfte und nutzten diese für kleine Kämpfchen in der Pausenzone.



Bei aller Freude und vielleicht der ein- oder anderen Enttäuschung: Unsere Karate-Kids wären nicht das tolle Team, das sie sind, wenn sie nicht alle Höhen und Tiefen eines Wettkampftages miteinander teilen würden! So gab es viele Glückwünsche für die erworbenen Titel und noch mehr Trost für die Enttäuschten.



Oss lcky,

sehr schön, das freut mich für euch. Ihr hattet eine wirklich tolle Truppe am Start.

Lob und Anerkennung an alle Beteiligten.

Gute Trainer /innen, gutes Team, gute Ergebnisse.

Nicht immer läuft es wunschgemäß, aber das soll den Geist und die Haltung unseres Karate nicht lähmen, eher stärken.

Bleibt am Ball!

In diesem Sinne.

Weiterhin viel Spaß und Erfolg.

Liebe Grüße aus Wesel am Rhein.

Der Micha.

Zum Kumite-Finale von Louis und Ole:



Andreas Klein Eine geniale Leistung der beiden. So was von verdient!!!!!!!!!!

OSS

Gefällt mir · Antworten · 2 Tag(e)



Nakayama Cup Krefeld 2018

Mit etwas gemischten Gefühlen war unser Dojo in diesem Jahr zum inzwischen 29. Nakayama Cup nach Krefeld gefahren. Im vergangenen Jahr hatten vor allem die zuschauenden Eltern, aber auch die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer und wir als Begleiter/in den Eindruck gewonnen, dass die Kampfrichter/innen-Urteile in größerem Umfang als es sonst subjektiv wahrgenommen wird, nicht nachvollziehbar waren.

Gleichwohl konnte ich 20 Karateka verschiedener Alters- und Leistungsgruppen nebst Anhang motivieren, in diesem Jahr mit nach Krefeld zu fahren. Und auch in diesem Jahr ließen leider einige Entscheidungen Zweifel aufkommen, ob die Besetzung an den Pools dem Ruf des Turniers als größtes Nachwuchsturnier in NRW gerecht wurde. Sehr bedauerlich war z. B., dass das Jiyu Ippon Kumite ab Grüngurt ausgetragen wurde und unter den Grüngurten – verständlicher Weise – noch kaum die Bewegungsmuster des Jiyu Ippon Kumite vorhanden waren. Gleichwohl haben zum Teil Grüngurte Austragungen gewinnen können. Hier könnte man m. E. im Vorfeld in einer Kampfrichterbesprechung die Mindestvoraussetzungen für Jiyu Ippon Kumite festlegen, um ungerechte Bewertungen zu vermeiden. Es bleibt die Hoffnung, dass im nächsten Jahr – zum 30. Bestehen des Turniers – noch mehr Kampfrichter/innen auf Landesebene-Niveau urteilen werden.



Fuji San konnte in diesem Jahr insgesamt 9 Finalistinnen bzw. Finalisten stellen: Louis Focke, Juliane Drop, Kai Freese, Ole Gerdes, Precha Safi, Folker Salow, Laurenz von Thünen, Nele Friedrich und Boaz Cok. Demnach kam knapp die Hälfte unserer Starterinnen und Starter in die Endrunden!

Louis, Juliane und Kai konnten dann in den Endkämpfen sogar je zwei bzw. drei Platzierungen vorweisen: Über Platz 1 in der Disziplin Kata Einzel männlich ab 5. Kyu freut sich Louis, dicht gefolgt von Kai auf dem zweiten Platz. Einen weiteren hervorragenden zweiten Platz sicherte sich Juliane in der Disziplin Kumite weiblich ab 5. Kyu. Kai konnte in der männlichen Gruppe Kumite ab 5. Kyu den 3. Platz erkämpfen. Alle drei kamen auch in der Disziplin Kata Team noch gemeinsam aufs Treppchen (Platz 3). Das Kata-Team der Unterstufe 7.-6. Kyu (Laurenz, Nele und Boaz) welches nur eine kurze Vorbereitungszeit hatte, sorgte mit dem 3. Platz für die Überraschung des Tages. Etwas Bewertungspech hatte das Kumite-Team ab 5. Kyu, bestehend aus Ole, Precha und Folker, die sich mit Platz 4 begnügen mussten. Zahlreiche weitere Fujis

nutzten den Tag als Wettkampfdebut und freuten sich über etliche Vorrundensiege, bevor sie ausscheiden mussten.

Hier die Ergebnisse des diesjährigen Nakayama Cup im Einzelnen:

Platz 1 Kata männlich ab 5. Kyu: Louis Focke

Platz 2 Kata männlich ab 5. Kyu: Kai Freese

Platz 2 Kumite weiblich ab 5. Kyu: Juliane Drop

Platz 3 Kumite männlich ab 5. Kyu: Kai Freese

Platz 3 Kata Team mixed ab 5. Kyu: Kai, Juliane, Louis

Platz 4 Kumite Team mixed ab 5. Kyu: Folker, Ole, Precha

Man sieht, dass die Podestplätze fast ausschließlich an die Mittel- bis Oberstufe gingen. Im Unterstufenbereich haben wir also noch viel zu tun!

Bei aller empfundenen Ungerechtigkeit appelliere ich dringend daran, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn Ergebnisse nicht so ausfallen, wie erhofft. Sich über Siege zu freuen ist einfach. Aber einen verlorenen Kampf ohne Groll zu akzeptieren, zeugt von großer innerer Haltung. Osu.

Karate: Westdeutsche Meisterschaften

Erfolge für Münsters Karateka



Der Lohn für einen langen Tag in der Sporthalle: David Najdkowski, Tenzing Bhutia, Timo Wiedemann, Till Nonhoff und Mansoor Hussein sammelten Pokale für das Budosportcenter.

Foto: Jörg Gantert

MÜNSTER. Bei der Westdeutschen Karate-Meisterschaft in Coesfeld sicherte sich Bundeskader-Athlet Till Nonhoff vom Budosportcenter Münster den Sieg im Freikampf. Er gewann den das Finale gegen seinen Vereinskameraden Timo Wiedemann. In der Kata-Klasse erkämpfte sich Tenzing Bhutia souverän Platz eins.

In der Kumite-Mannschaftsdisziplin der Männer steigerten sich die Schüler des ehemaligen Karate-Weltmeisters Jörg Gantert von

Kampf zu Kampf und gewannen Silber. Hier starteten Nonhoff, Mansoor Hussein und Timo Wiedemann. David Najdkowski feierte mit Bronze im Mannschafts-Freikampf ein gelungenes Turnierdebüt.

Grund zur Freude hatte auch der Nachwuchs des Fuji San Münster, für den Pia Thoms, Peer Salow und Niklas Rutz Silber in der Altersklasse acht bis elf Jahre holten. Noch besser schnitten die Deutschen Vizemeister der Gruppe bis 15 Jahre ab:

Louis Focke, Kai Freese und Juliane Drop gewannen den Teamtitel und sicherten sich auch im Kata- und Kumite-Einzel drei erste und zwei zweite Plätze. Alesia Maschke, Fiona Rutz und Florentina Mehmeti verpassten beim den zwölf- bis 14-Jährigen knapp den dritten Rang. Auch das Budosportcenter hatte mit Leo Wessling einen Starter aufgeboten. Er wurde Vize-Westfalenmeister in der Kinderklasse im Kata und belegte Rang drei beim Kumite.

RSM02-V1

WN, 09.05.2018

Nonhoff ist nationaler Champion

Karate ■ Bei den Deutschen Meisterschaften in Bochum, gewann Till Nonhoff vom Budosportcenter Münster Gold in der Disziplin Freikampf. In einem hochkarätigen Finale bezwang Daniel Gude aus Gladbeck und sicherte sich so „seinen bislang größte Erfolg“ (Trainer Jörg Gantert). Im Team-Wettbewerb Kumite erkämpfte sich Nonhoff zudem Silber, das im Kata der Zwölf- und 13-Jährigen auch Leo Wessling gewann. Bei den Mädchen gab es im Kumite Bronze für Tess Truong. Zwei Medaillen eroberte auch die Karateschule Fuji San Münster. Im Kumite



Till Nonhoff (l.) und sein Trainer Jörg Gantert

Foto: BSC

der 13- bis 15-Jährigen feierten Ole Gerdes und Louis Focke einen Doppelsieg, jeweils Vierte wurden Julia Kaleschke und Peer Salow in Kata – wie auch das Team der Elf-bis 13-Jährigen mit Salow, Kaleschke und Pia Thoms.

BSM02-V3

WN, 11.06.2018

Luis Focke siegt beim Nakayama-Cup

Karate ■ Die Karateschule Fuji San Münster war beim Nakayama-Cup in Krefeld, einem Nachwuchsturnier mit knapp 200 Sportlern, auf Erfolgskurs. Neun Finalisten stellte der Verein – Louis Focke, Juliane Drop und Kai Feese kamen in den Endkämpfen sogar aufs Treppchen. In der Disziplin Kata Einzel ab 5. Kyu gewann Focke, Zweiter wurde Freese. Ebenfalls Zweiter wurde

Juliane Drop im Kumite ab 5. Kyu. Freese wurde im Kumite ab dem 5. Kyu Dritter. Das Trio belegte in der Disziplin Kata als Team Platz drei. Die Kata-Mannschaft der Unterstufe 7. bis 6. Kyu mit Laurenz von Thünen, Nele Friedrich und Boaz Cok belegte den dritten Platz. Das Kumite-Team ab dem 5. Kyu mit Ole Gerdes, Precha Safi und Folker Salow landete an vierter Stelle.

WN, 27.06.2018

KARATE ALS MEDIZIN

Kampfkunst wie Taekwondo oder Karate stärkt die Psyche und hilft bei Depressionen oder Zwängen – aber nur, wenn sie nicht auf Wettkampf oder Aggression hinausläuft

VON ANKE NOLTE

Angriff und Verteidigung, Miteinander und Gegeneinander, Nähe und Distanz, Führen und Folgen – das sind Dimensionen, die in der Kampfkunst erfahrbar sind. „Ich weiche immer aus, und der andere nimmt mir die Butter vom Brot“, stellt ein Patient fest. Eine andere Patientin traut sich nicht, die Partnerin am Handgelenk zu packen. Ein Dritter rückt seinem Übungspartner zu sehr auf die Pelle, ohne Gefühl für die richtige Distanz. „Im kämpferischen Dialog werden Beziehungserfahrungen und Körperstrategien erlebbar“, sagt Marion Grässner, Sportwissenschaftlerin und Körpertherapeutin an der Universität Düsseldorf. „In der gemeinsamen Bewegung lernen die Patienten, sich selbst zu schützen, und gleichzeitig, sich auf ihr Gegenüber einzustellen.“

Fernöstliches – wie Taekwondo, Karate, Kendo, Hapkido oder Stabkampf – ist an der Düsseldorfer Uniklinik in die Körpertherapie eingebunden. Und nicht nur dort: Elemente aus der Kampfkunst werden an einigen psychosomatischen Kliniken als Ergänzung zur Psychotherapie genutzt, Fortbildungen zu dem

Thema sind regelmäßig ausgebucht. „Der körperliche Kontakt mit dem anderen hilft Menschen mit Depressionen zum Beispiel, aus ihrer Erschlaffung und ihrem Gedankensumpf herauszukommen“, sagt Grässner. „Menschen mit Zwangsstörungen können lernen, sich flexibler auszuprobieren, und Borderlinepatienten bekommen ein besseres Gefühl für ihre eigenen Grenzen und die der anderen.“

Vitaler und kontaktfreudiger

Die Körpertherapeutin berichtet von einem 25-jährigen Studenten mit einer Depression, sozialen Phobie und ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsstörung. Anfangs wirkte sein Stand auf dem Boden labil, seine Körperhaltung schlaff, seine Bewegungen waren ungerichtet und wenig dynamisch. Im Umgang mit den anderen Teilnehmern verhielt er sich gehemmt und distanzierte sich von seinen Übungspartnern. Durch regelmäßige Nähe-Distanz-Übungen verminderten sich seine Ängste, und er ließ erste Kampfdialoge zu, jedoch zunächst ohne Blickkontakt. Im Verlauf der achtmonatigen Behandlung festigte sich sein Stand, die Körperspannung nahm zu,

und er schaffte es, sich koordinierter und energievoller zu bewegen, zusammen mit einem Partner.

Inzwischen liegen einige wenige, wenn auch nicht immer hochwertige Studien vor, die eine Reihe von Veränderungen durch Kampfkunst dokumentieren: Ängste und Aggressionen reduzieren sich, Kompetenzgefühle und Durchsetzungsvermögen nehmen zu, die Stimmung hellt sich auf, die Teilnehmer fühlen sich vitaler, werden kontaktfreudiger und erwerben problemorientierte Bewältigungsstrategien. In den Untersuchungen wurde aber auch deutlich, dass sich die positiven Effekte auf die traditionellen Kampfkünste aus Fernost beziehen und nicht auf moderne westliche Varianten, die auf Wettkampf zielen.

Den anderen gewaltsam auf den Boden zwingen, ihm die Nase einschlagen und über ihn triumphieren – das hat mit Kampfkunst (im Japanischen auch *Budo* genannt: „Weg zur körperlichen und geistigen Reife“) wenig zu tun. „Bei den Kampfkünsten ist der Kampf nicht das Ziel, sondern ein Medium zur Persönlichkeitsentwicklung“, betont Till Thimme, Sportwissenschaftler und Bewegungstherapeut der LVR-Klinik Bonn.

Man könnte vermuten, dass Kämpfen zu gewalttätigem Verhalten anregt, doch Kampfkunst scheint im Gegenteil einen angemessenen Umgang mit Aggressionen zu fördern. In einer Studie mit Psychosomatikpatienten mit den Diagnosen Depression, Zwangsgedanken, Bulimie und Persönlichkeitsstörungen beobachtete Thimme, dass bei ihnen nach mehreren Übungsstunden die Neigung schwand, Situationen als frustrierend wahrzunehmen und mit Wut und Ärger zu reagieren.

„Kampfkunst kann den Patienten die konstruktiven Anteile von Aggression nahebringen, wie Initiative ergreifen, Herausforderungen annehmen und sich behaupten“, kommentiert Till Thimme.

Sich selbst zentrieren

Grundlage vieler Kampfkünste ist ein stabiles Stehen. Im traditionellen Tai-Chi ist die „stehende Säule“ fest integriert. „Über ein sicheres Stehen bilden wir die eigene Mitte aus, ein Gefühl der Zentrierung entsteht“, erklärt Mirko Lorenz, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer in Berlin und Gründer von „Entspannung mit System“. Er unterrichtet den ursprünglichen Chen-Stil und hat ein Jahr in China trainiert, in einem daoistischen Kloster in den Wudang-Bergen, die als Ursprungsort der fernöstlichen Kampfkünste gelten. „Diese Verwurzelung beim Stehen wirkt Ängsten, Verwirrung und Grübeleien entgegen.“ Mit einer balancierten Haltung kehrt Ruhe ein, so Lorenz, und die Ruhe verstärkt sich schließlich zur Klarheit.

Doch solche Prozesse brauchen Zeit – Kampfkunst ist ein lebenslanger Weg, eben Lebenskunst. „Viele Patienten wollen nach den ersten Erfahrungen in der Klinik weitermachen“, berichtet Körpertherapeutin Marion Grässner. „So können sie daran arbeiten, ihre Erkenntnisse auf der Matte in den Alltag zu integrieren.“

PHC



Selbstverteidigung mit Marcus Neumann

Am 10.03.2018 war Marcus Neumann bei uns zu Gast. Marcus ist Ausbilder von Einsatzkräften in Essen, Mülheim, Oberhausen und Duisburg. Der Mann weiß also, was er tut, sagt und empfiehlt. Marcus ist ein guter Freund unseres Coaches und immer gern gesehen Gastes Ralf Bongartz und die beiden decken zusammen das ganze Spektrum des Eigenschutzes ab: Ralf vermittelt wie kein anderer die ersten Stufen Aufmerksamkeit, Kommunikation und Deeskalation und Marcus geht beinahe ausschließlich auf die Stufen der Selbstbehauptung und des technischen Eigenschutzes ein. Die Härte und Konsequenz, mit der er vorgeht, beweisen, dass er sich nicht nur zum Spaß mit diesen Skills beschäftigt, sondern dass er sie zum Überleben in seinem Arbeitsalltag benötigt und anderen auch zu diesem Zweck vermittelt.



Marcus hatte es mit einer sehr heterogenen Gruppe zu tun, die sich Anfang März bei uns einfand: angefangen mit dem 13-jährigen Florian und meiner 17-jährigen Tochter Johanna über zahlreiche Erwachsene mit und ohne Kampfkunsthintergrund bis hin zu unserem Senior Thomas, der vor etwa einem Jahr über einen „Ü 50-Selbstverteidigungskurs“ zu uns in die Karateschule kam. Marcus' Motto ist: „Verkaufe Dich so teuer wie möglich!“ Mach es einem Angreifer schwer, kassiere keine Schläge ein, denn schon ein einziger Schlag kann tödlich sein! Wir starteten mit Status-Übungen aus dem Bereich der Selbstbehauptung – und auch hier ging es gleich zu Beginn sehr intensiv zur Sache, denn bei einer Abgrenzungsübung bewegten wir uns gleich laut pöbelnd auf den Partner/die Partnerin zu. „Mein Status ist mein Handeln in Zeit und Raum“, so Marcus, der mehrfach Bezug nahm auf die Lehre von Prof. Dr. Uwe Füllgrabe, dessen Bücher „Überleben ist kein Zufall“ oder auch die (etwas theoretischere Abhandlung der) „Psychologie der Eigensicherung“ ich wärmstens empfehlen kann!

Marcus hat sich an diesem Nachmittag bei uns nicht mit der Entstehung von Gewalt beschäftigt, sondern nur mit unserer möglichen Reaktion auf Menschen, die es aus absolut niederen Beweggründen darauf abgesehen haben, uns zu schaden. Das war also kein Kuschkurs und kein Seminar für Weicheier an diesem Nachmittag und es ging neben der

Vermittlung effektiver Befreiungs- und Schlagtechniken (Tritte kamen abgesehen von einem gelegentlichen Fußfeger oder Kneelift so gut wie gar nicht vor) vor allem um Stressresistenz und Schmerztoleranz. Schmerzen und Angst aushalten zu können bzw. mit ihnen umzugehen – das sind auch aus meiner Sicht sehr wichtige Elemente des Eigenschutzes. So gab es neben den Partner/innen-Übungen auch viele Übungen in „Situationen“ – „Stell Dir vor, Du wirst mit Deinem Kumpel eingekreist und Ihr müsst Euch gegen mehrere Angreifer verteidigen – was ist da wichtig?“ Schulterchluss, natürlich und bedingungslose Konsequenz in der Abwehr!



Unsere Schlagkissen und Handpratzen kamen daher an diesem Nachmittag umfassend zum Einsatz und ebenso die Faustschützer und Boxhandschuhe. Ein Highlight war ganz unbestritten die Türsteherübung, bei denen einzelne Teilnehmende versuchen sollten, als Türsteher/in ihre Tür zu verteidigen (simuliert durch einen Durchgang zwischen zwei ausgelegten großen Schlagkissen). Aber auch die anderen Facetten der Lehre von Marcus waren sehr herausfordernd und spannend!



Sehr interessant ist sein Wing-Tsun-Hintergrund mit Bewegungen, die auch für mich als langjährige Kampfkunst-Trainierende im Karate eine Herausforderung sind und gleichwohl sehr effektiv! Wie beim Einblick in andere Eigenschutz-Systeme habe ich auch bei Marcus allerdings das irgendwie beruhigende Gefühl, durch konsequentes, regelmäßiges und vor allem intensives

Karatetraining gut vorbereitet zu sein und meinen Körper gut einsetzen zu können. Dass Techniken nicht nur z. B. mit dem Arm, sondern mit dem ganzen Körper ausgeführt werden, das lernen wir auch beim Karate. Fauststöße sind für uns „Tagesgeschäft“ und auch den rückwärtigen Fauststoß können wir mit links (und natürlich auch mit rechts 😊). Marcus hat aus dem Wing Tsun in Verbindung mit seinem beruflichen Hintergrund spezielle Bewegungsmuster entwickelt, die wir vor dem Spiegel einübten. Diese dann auch in den stressbasierten Übungen einzusetzen, bedarf aber vermutlich noch einiger Jahre Übung. Daher hoffe ich, dass Marcus noch oft unser Gast sein wird!

