



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 19 (Oktober 2018)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel von Torsten	Seite 8
Alltagskrieger – Seminarkonzept und Lebensweg	Seite 7
Fünf Jahre Fuji San – Lehrgang und Feier	Seite 9
Lehrgang mit André Bertel in Halle	Seite 17
Czech Gasshuku in Kadan	Seite 26
Learning from a Legend – Lehrgang mit Tanaka Shihan	Seite 34
Kreuzviertelfest 2018	Seite 37
Gasshuku in Baden Baden	Seite 40
Bundesjugendlehrgang in Wetzlar – Bericht von Kai	Seite 44
Melissa on Tour – mit dem Nationalkader in Australien	Seite 46
Mitmachkinder e. V. zu Gast im Fuji San	Seite 49
Prüfungen	Seite 50
Erfolge	Seite 52
Presse	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 Fujis und Freunde,

fünf Jahre Fuji San! – Einerseits könnte man sich fragen: „Wo ist nur die Zeit geblieben?“ Andererseits ist auch so viel geschehen in den letzten fünf Jahren, sind so unzählig viele Tsuki und Keri geschlagen und getreten worden in unserem schönen Dojo und auch auf Lehrgängen außerhalb! Wir haben so viele nette Menschen auf dem Karateweg begleiten und treffen können! Ein dicker Dank geht an meinen unermüdlichen „Kata-Mann“ Torsten, der mit seinem tiefen Karate-Wissen das feste Fundament der Karateschule bildet. Und ein herzlicher Dank geht an Andreas Klein, der uns von der ersten Stunde an unterstützt und auch unseren Geburtstags-Lehrgang geleitet hat! Weitere Karate-Freunde, ohne dessen Unterstützung unsere Schule vermutlich nicht bestehen würde sind Matthias und Ines Elzinga, Michael Jarchau und Thorsten Rabeneck – auch an Euch eine tiefe Verneigung für viele Jahre treuer Freundschaft und Unterstützung! Last but not least geht ein Domo Arigatou an all unsere Fujis, die uns tagein, tagaus begleiten, unterstützen und einspringen, wenn „Not am Mann“ ist - allen voran Gerrit, Ralf, Uta, Julia und natürlich an unsere Jugendtrainer Ole und Kai.

In diesem Heft zum „Fünffährigen“, das zufällig auf 55 Seiten kommt, berichten wir von unserem schönen Jubiläumslehrgang mit einer super Sause am Abend in der Pizzeria Lido. Wir wollen aber ganz bewusst keinen Rückblick halten, weil für uns derzeit der Blick nach vorne geht – in die Zukunft mit vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die wir weiter auf dem Karate-Lebensweg begleiten können.

Zum Thema Karate als Lebensweg hat übrigens Torsten ein spannendes Seminarconcept erarbeitet, das er ab Seite 7 vorstellt. Wir werden Euch bei Gelegenheit hierzu die Details mitteilen.

Im weiteren Verlauf des Heftes berichten wir über weitere Lehrgänge und Aktivitäten der vergangenen Monate und auch Kai Freese hat einen kleinen Bericht (ab Seite 44) über das Jugend-Trainingslager des DJKB verfasst, den er zusammen mit Karatefreund Louis besucht hat.

Lasst Euch inspirieren von dem Bericht (Seite 46 ff) von unserer Karate-Freundin Melissa Rathmann, die mit unserer DJKB-Nationalmannschaft in Australien gekämpft hat!

Torsten und ich hatten wieder einmal großes Glück, dieses Jahr beim Czech Gasshuku und beim Gasshuku in Baden Baden dabei zu sein. Und mein Karate-Glück wurde gekrönt vom Lehrgang mit einer lebenden Karate-Legende: Tanaka Masahiko Shihan, der in Lenzkirch bei Freiburg ein Karate Seminar gab.

Es ist also wieder viel geschehen und auch nach fünf Jahren sind wir kein bisschen müde geworden. Mit so tollen und engagierten Mitgliedern freuen wir uns jetzt auf den gemeinsamen Weg zur ersten vollen Dekade!

Osu, Andrea

TECHNIKFIBEL

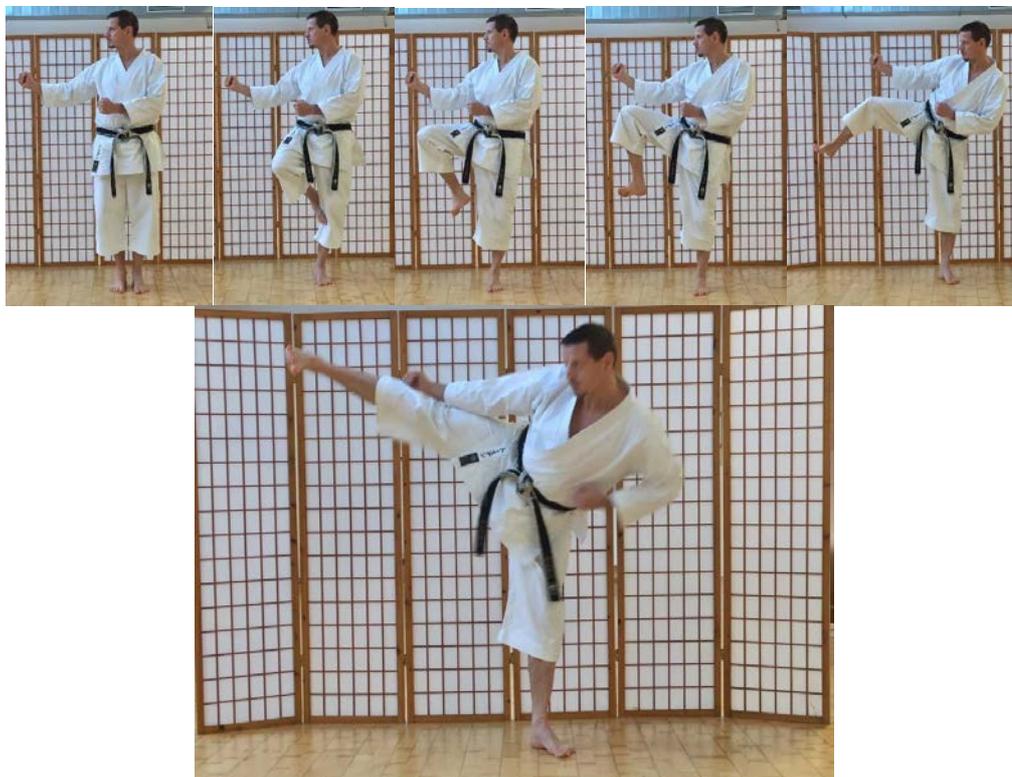
Keri Waza: Yoko Geri Keage

In Ausgabe 17 unseres FUJI DAYORI habe ich den Seitwärtstritt Yoko Geri Kekomi vorgestellt. Heute möchte ich die zweite Variante des Seitwärtstrittes, den Yoko Geri Keage, vorstellen.

Der Yoko Geri Keage ist eine Fußtechnik, wie sie auch im Kung Fu anzutreffen ist. Die Technik wird in den Kung Fu Formen, ebenso wie in den Shotokan Kata, mit dem vorderen - oder besser - dem dem Gegner zugewandten Bein ausgeführt. Ein schnelle Ausführung ist enorm wichtig, da die Distanz für den Yoko Geri Keage ursprünglich recht kurz war. Funakoshi Sensei hat die beiden Formen des Yoko Geri ins Shotokan Karate eingeführt. Im alten, klassischen okinawanischen Karate und den daraus unmittelbar hervorgegangenen Stilrichtungen des modernen Karate, finden wir keinen Yoko Geri. Hier dreht(e) man sich zum Gegner und führt Mae Geri aus. Da die Körperdrehung in Richtung des Gegners beim Yoko Geri entfällt, ermöglichen die Seitwärtstritte eine schnellere Technikausführung und bieten dadurch, dass man auch effektive Beintechniken zur Seite ausführen kann, größere Flexibilität im Kampf.

Im Shotokan Karate kommt Yoko Geri Keage sehr häufig in Kata vor. Bereits in der Kata Heian Nidan erlernt der Karateschüler den Yoko Geri Keage. Wir finden die Technik weiterhin in den Kata Heian Yondan, Kanku Dai, Kanku Sho, Bassai Sho, Sochin und Gankaku. In all diesen Kata wird der Yoko Geri Keage mit einer simultan ausgeführten Armtechnik ausgeführt. Außer in der Kata Bassai Dai, in der ein Haito Uke ausgeführt wird, wird Yoko Geri Keage in den JKA-Shotokan Kata von einem Uraken begleitet. Die begleitenden Armtechniken werden, anders als die Fußtechnik, nicht zurückgeschnappt.

Yoko Geri Keage ist ein geschnappter Tritt. Ganz ähnlich wie beim Mae Geri Keage wird auch beim Yoko Geri Keage zunächst das Knie des ausführenden Beins in Richtung Ziel bewegt. Sobald das Knie seine Endposition erreicht hat, wird der Unterschenkel samt Fuß hintergeschnappt. Wichtig ist dabei, dass die Rückschnappbewegung genauso schnell und intensiv ausgeführt wird, wie die Bewegung in die Endposition. Getroffen wird mit der Fußaußen-



Yoko Geri Keage aus natürlicher Stellung in der Frontalansicht, Reihenfolge von links nach rechts

TECHNIKFIBEL

kante. In der Endphase der Technik muss ein Abdruck vom Standbein und eine Streckung der Hüfte erfolgen. Der Körperschwerpunkt muss dabei aus der neutralen Position über dem Standbein in Richtung des Ziels bewegt werden. Dadurch erfolgt die Kraftübertragung zum Ziel. In der Endposition sind Yoko Geri Kekomi und Yoko Geri Keage identisch.

kante im Bereich der Ferse. Im Moment des Treffens ist nicht nur das tretende Bein kurzfristig gestreckt, sondern auch das Standbein muss in Richtung des Trittes gestreckt werden. Die Ferse des Standbeins wird explosiv in Richtung Ziel gedreht und in der Hüfte eine Streckung in die gleiche Richtung ausgeführt. Somit ist gewährleistet, dass alle



Yoko Geri Keage in der Seitenansicht, von links nach rechts

Ausführung

Um Yoko Geri Keage aus Shizentai nach rechts auszuführen, nehmen wir Heisoku Dachi mit Migi Yoko Chudan Kamae ein. Der rechte Arm liegt dabei mit dem Ellenbogen an der Rückseite des Körpers an, der linke Arm liegt locker vor dem Solarplexus. Die Position der Arme sollte während der gesamten Technik nicht verändert werden. Lediglich der vordere Arm kann in der Endphase etwas weiter in Richtung Ziel gestreckt werden. Er sollte jedoch nicht nach vorne klappen. Der hintere Arm kann in der Endphase etwas weiter in eine Hikite Position nahe der Hüfte gezogen werden. Auf keinen Fall darf der Arm herunterfallen oder sich vom Körper lösen. Die Kamae-Position der Arme dient uns auch als Zielvorrichtung: der Tritt sollte exakt zwischen den Armen ins Ziel gebracht werden.

Für Migi Yoko Geri Keage ziehen wir zunächst das rechte Knie schräg nach oben. Knie und Oberschenkel weisen ca. 45° nach vorn rechts. Die Fußsohle des rechten Fußes gleitet dabei am Unterschenkel des Standbeins entlang nach oben, bis sie etwa auf Höhe des Knies ist. Aus dieser Position heraus muss nun das Knie weiter nach oben außen beschleunigt werden. Wenn das Knie seine Endposition erreicht hat, wird der Unterschenkel beschleunigt und ins Ziel geschnappt. Die Fußspitze sollte dabei, ebenso wie beim Yoko Geri Kekomi, nach unten zeigen. Trefferfläche ist die Fußaußen-

Energie der Technik in die gleiche Richtung gerichtet ist und die Technik mit großer Effektivität ausgeführt wird. Während des Ausführung des Yoko Geri Keages sollte der Oberkörper möglichst aufrecht gehalten werden, um die Masse des Körpers für die Wucht des Trittes ausnutzen zu können. Ein Abkippen des Oberkörpers insbesondere zur gegenüberliegenden Seite des Ziels, ist zu verhindern.

Nach der Streckung in die Endposition, müssen das tretende Bein und der Körperschwerpunkt so schnell wie möglich wieder in eine kompakte Kamae-Position gebracht werden. Die Rückschnappbewegung des Unterschenkels sollte idealerweise schneller ausgeführt werden, als die Schnappbewegung auf dem „Hinweg“. Sie muss auch unbedingt vollständig ausgeführt werden. Das bedeutet, das tretende Bein muss den gleichen Weg bei der Rückschnappbewegung zurücklegen, wie bei der Streckbewegung. Die Position des tretenden Fußes vor dem Absetzen, ist also wieder mit der Fußsohle an der Innenseite des Knies des Standbeins. Von dort aus wird der Fuß kontrolliert abgesetzt. Die Hüfte und der Oberkörper müssen ebenfalls wieder in eine neutrale Position gebracht werden.

TECHNIKFIBEL

Fehlerquellen

Yoko Geri Keage beinhaltet komplexe Bewegungsmuster. Naturgemäß fällt eine zur Seite ausgeführte Technik schwerer, als eine gerade nach vorne ausgeführte. Hinzu kommt, dass unser Knie für seitliche Bewegung nicht geeignet ist und der Fuß am Ende waagrecht gehalten werden muss.

Schnappbewegung von unten nach oben nicht möglich. Fehler 2 und 3 zeigen zudem eine fehlerhafte Blickrichtung. In beiden Fällen fehlt der Blick in Richtung der Technik. Der Fokus geht verloren. 4. Hier wird während der Ausführung der Technik die Kamae-Haltung der Arme vernachlässigt. Eine unmittelbare Fortsetzung des Kampfes nach Ausführung des Yoko



Yoko Geri Keage, Fehlerbeispiele 1-3

Hier nun einige der häufigsten Fehlerquellen beim Yoko Geri Keage: 1. Das Bein wird nicht eng am Standbein nach oben gezogen; die Fußsohle wird nicht ans Knie angelegt. Die Folge: mangelnde Vorspannung, keine Explosivität der Technik. 2. Abkippen des Oberkörpers und seitliches Hochziehen des Beins. Die Kraftübertragung wird

Geris oder die Abwehr eines Gegenangriffs während des Tritts ist so nicht möglich. 5. Ausdrehen der Hüfte zur Seite. So kann kein Yoko Geri mehr ausgeführt werden. Es wird ein Mae Geri zur Seite. 6. Hängenlassen der Fußspitze beim Hochziehen des Beins. Eine korrekte Ausführung des Yoko Geri Keages mit angezogener



Yoko Geri Keage, Fehlerbeispiele 4-6

durch das abkippen des Oberkörpers verhindert. Das seitliche Hochziehen des Beins macht eine aufwärts gerichtete Schnappbewegung des Beins nach außen unmöglich. So kann der Unterschenkel nur nach vorne beschleunigt werden und heraus kommt ein seitlich ausgeführter Mawashi Geri ohne Hüfteinsatz. 3. Das Knie des tretenden Beins wird nicht schräg nach oben gezogen oder fällt während der Ausführung ab. Auch hier ist eine effektive

und nach unten weisender Fußspitze ist so nicht möglich.

Da Yoko Geri Keage in zahlreichen Kata unserer Stilrichtung vorkommt, ist es sehr wichtig, diese Technik korrekt zu lernen. Neben dem motorischen Ablauf sollte auch eine entsprechende Flexibilität trainiert werden, da Yoko Geri Keage zumeist Jodan ausgeführt werden muss.

道 武道 武士道

Do, Budo, Bushido

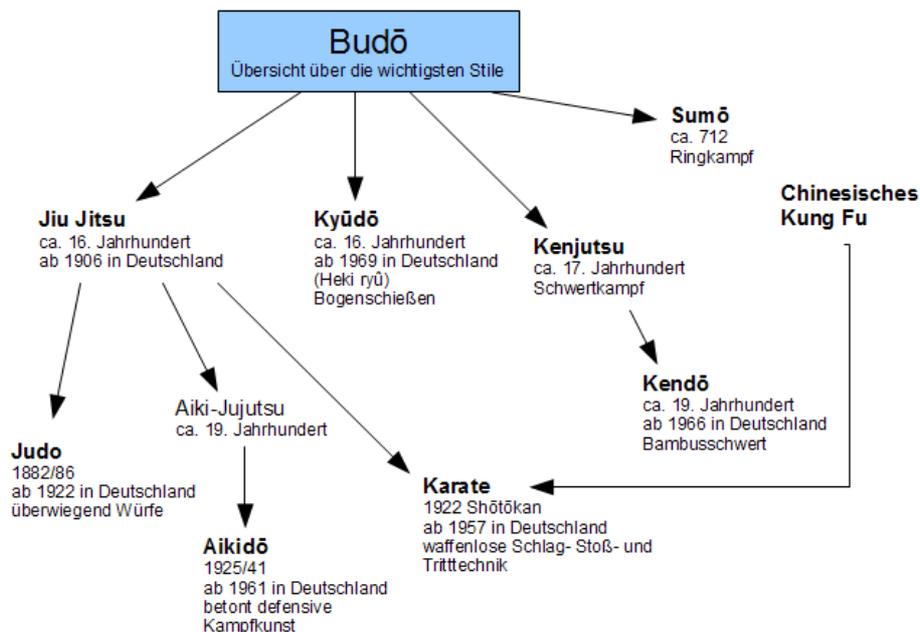
Wer sich in den Dunstkreis der japanischen Kampfkünste begibt, kommt relativ bald mit den ominösen Begriffen *Do*, *Budo* und *Bushido* in Kontakt. Anfangs klingen diese japanischen Vokabeln wie magische Formeln, die nur den Eingeweihten verständlich oder begreiflich sind. Zum Glück erfahren diese Begriffe und vor allem das, was dahinter steckt, eine Entmystifizierung. *Do* bedeutet schlicht „Weg“ und gemeint ist damit, wenn man es auf den kleinsten Nenner bringt, die Ausübung, das Trainieren oder vielmehr das Studieren einer (Kampf-)Kunst. *Do* bedeutet vor allem lebensbegleitende Beschäftigung mit seiner Kampfkunst. Das Studieren einer Kampfkunst bedeutet, dass wir nicht nur mehrmals in der Woche ins Training gehen und uns körperlich betätigen, sondern auch eine Auseinandersetzung mit deren kulturellen Wurzeln. Die Lehre und das Verinnerlichen des Dojo-Kun ist nur ein Aspekt, der über das rein Sportliche hinaus geht. Nach dem Karate insbesondere aufgrund des sportlichen Wettkampfs weltweite Verbreitung fand, besonnen und besinnen sich Karatemeister stets auf den Ursprung im *Budo*. Sie integrieren *Budo*-Prinzipien

in ihr Karatetraining und bewahren so die Tradition der Kampfkund Karate-Do.

Budo – „der kämpferische Weg“ ist der Oberbegriff für alle traditionellen japanischen Kampfkünste. Im *Budo* steht nicht der sportliche Erfolg im Vordergrund. Wichtiger ist die permanente Auseinandersetzung mit der Kampfkunst und sich selbst. Charakterbildung und Selbstfindung sind heute untrennbar mit dem Begriff verbunden. Im *Budo* werden Atemtechnik und Meditation ebenso gelehrt, wie die korrekte Körperhaltung, optimale Gelenkstellungen und das Ausnutzen von „Naturgesetzen“ zur Optimierung von Techniken und Körperbewegungen.

Alltagskrieger

Wer eine Kampfkunst im Sinne und der Tradition des *Budo* betreibt, erwirbt mehr als körperliche Fitness oder die Fähigkeit zur Selbstverteidigung. *Budo* bedeutet nicht nur körperliches Training, sondern beinhaltet auch mentale Stärkung. Abgesehen vom Dojo-Kun, was so etwas wie den



道 武道 武士道

Ehren- und Verhaltenskodex des Karate darstellt, welcher sich auch außerhalb des Dojos auf unser Verhalten und unsere Lebensführung auswirkt, lernen wir im *Budo* auch *Bushido* – „den Weg des Kriegers“ kennen. Beim *Bushido* handelt es sich um ungeschriebene moralische Grundsätze für den Krieger. In Europa finden wir analog dazu den Ritterkodex, welcher heute das mittelalterliche Ritterwesen glorifiziert. Mit *Bushido* ist also nicht eine bestimmte Praktik der Kampfkünste gemeint, sondern die Geisteshaltung und die Lebensführung im Sinne ritterlicher Prinzipien.

Wenn wir uns heute mit Prinzipien, Lehren, Erkenntnissen und Weisheiten aus dem *Budo* oder *Bushido* beschäftigen, so findet das oft im Rahmen unseres Kampfkunsttrainings statt. Doch wie sieht es damit außerhalb des Dojos im Alltag aus? Inwieweit können wir heute in unserer post-modernen Zivilgesellschaft von Verhaltensregeln und Geisteshaltungen profitieren, die dem Mittelalter entstammen? Brauchen wir in unserer heutigen zivilisierten Gesellschaft noch Krieger?

Nun zunächst einmal haben wir es mit universellen Prinzipien und Werten zu tun, die in wohl allen Gesellschaften auf der Welt Gültigkeit haben: Höflichkeit, Respekt, Ehrlichkeit, Mut, Aufrichtigkeit, etc. Diese Werte haben auch heute noch uneingeschränkt ihre Daseinsberechtigung und Gültigkeit, auch wenn sie immer wieder von einigen mit Füßen getreten werden. Doch wer sich in seiner Lebensführung an diesen Werten orientiert, geht nicht nur mit gutem Beispiel voran, sondern hat für sein Leben eine unerschütterliche Leitlinie. Wer seine eigene Wertebasis definieren kann, hat ein solides Fundament für sein gesamtes Leben gefunden.

Es gibt jedoch noch weitere Aspekte des *Budo* bzw. *Bushido*, die uns im Alltag helfen können. Die Geisteshaltung eines Kriegers wappnet uns gegen alle möglichen Fährnisse und Einflüsse im Alltag. Gemeint ist nicht permanente Kampfbereitschaft oder Aggressivität, nicht stetes Streben nach Sieg oder Überlegenheit, sein Gegenüber niederzumachen oder zu vernichten, sondern vielmehr stets ruhig und besonnen durch Leben zu gehen, mit großer Aufmerksamkeit seine Umgebung wahrzunehmen, mit Leidenschaft seine Position zu vertreten, seine Lieben und Schwächere

zu schützen, etc. Eine solche Geisteshaltung bedarf mentaler Stärke. Diese ist uns nicht angeboren. Das Gute ist, dass wir, genau wie wir unseren Körper trainieren und fitter machen können, auch unseren Geist trainieren können.

Unser Körper befindet sich quasi in ständiger Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein. Diese Kommunikation findet in beide Richtungen statt. Wir können mit Hilfe unseres Unterbewusstseins unsere körperlichen Befindlichkeiten beeinflussen. Aber, genauso lässt sich auch unser Unterbewusstsein durch unseren Körper beeinflussen. Mit dem Trainingskonzept „*Alltagskrieger*“ habe ich ein Programm entwickelt, welches uns mental stärker macht und uns gleichzeitig einfache körperliche Übungen an die Hand gibt, die diese mentale Stärke unterstützen und jederzeit abrufbar machen. Eine Kombination aus Mentaltraining, Atemübungen und *Budo*-Prinzipien habe ich zu einem wirkungsvollen Trainingskonzept zur Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins, zum Umgang und Abbau von Stress entwickelt. Als *Alltagskrieger* sind wir dann darauf vorbereitet allen Widerständen und Fährnissen zu begegnen und sie durchzustehen. Werden Sie zum **ALLTAGSKRIEGER!** Ein entsprechendes Seminarangebot wird demnächst veröffentlicht.



5 Jahre Fuji San – Lehrgang und Feier

Einerseits ist es unglaublich, wie die Zeit verfliegen ist – andererseits waren es auch sehr erfüllte und ereignisreich fünf Jahre: Am 28.09.2013 hatten Torsten und ich die Karateschule eröffnet. Seit dem sind schon unzählige Tsukis in unserem Dojo geschlagen worden, zahlreiche Keris getreten, tausende von Katas ausgeführt worden! Zudem sind wir in der vergangenen Zeit wundervollen Menschen auf unserem Karate-Do begegnet, haben viele Kinder und Jugendliche mental und körperlich gestärkt, einen unserer Schüler auf dem Weg zum Schwarzgurt begleitet, weitere auf den Weg dorthin gebracht, Wettkämpfe mit zum Teil großem Erfolg besucht und viele inspirierende Lehrgänge ausgerichtet.

Voller Dankbarkeit blicke ich auf die vergangene halbe Dekade zurück und freue mich über viele wunderbare Karateschülerinnen und –schüler sowie viele nette Eltern, die uns unterstützen und natürlich über die gute Zusammenarbeit im Trainer/innen-Team!







Unsere Jubiläumstorte!



Unser Freund Andreas Klein gab den Jubiläumslehrgang



Knapp 100 Lehrgangsbesucherinnen und –besucher





In den Pausen: Jubiläumstorte essen! ©



Den Abend ließen wir mit etwa 70 Gästen bei einem Jubiläumsdinner im Lido die Casa ausklingen!



Schüler unserer ersten Stunde: Ole! Er hielt zur Feier des Tages spontan eine kleine Rede.



Woher hatte Femke beim Basteln der Bilder nur gewusst, welche Farbe unsere Garderobe an diesem Abend haben wird? ☺

„All Techniques are the same!“ – Lehrgang mit André Bertel Sensei in Halle



Am 30.06. und 01.07.2018 fand in Halle (Westfalen) der inzwischen vierte Lehrgang mit André Bertel Sensei statt. Mein Katamann Torsten war schon viele Jahre lang ein großer Bewunderer Andrés und seiner Art, Karate zu trainieren und zu lehren, als vor drei Jahren unsere Karatefreunde Frank Köhler und Peter Lampe erstmals André nach Deutschland (Krefeld) brachten. Es folgten weitere Lehrgänge in Krefeld und Ahrensburg und inzwischen waren Torsten und ich auch zweimal bei André in Japan zu Gast. Jetzt konnten Peter und sein Dojo sich als hervorragende Gastgeber beim Lehrgang in Halle präsentieren - für uns Münsteraner fast ein Heimspiel und für viele der aus England, Spanien, Polen oder Frankreich angereisten Karatefreunde wieder eine weite Reise! Begleitet wurden wir diesmal durch Gerrit und Kai - zwei weiteren Fujjis, die sich sehr gut in die hochkarätige Trainingsgruppe und "Bertelianer" eingereicht hatten. Vor allem der erst 13-jährige Kai hatte offenbar überhaupt keine Probleme damit, sich die für uns alle neue Kata Kakuyoku Sandan aus der Asai-Schule anzueignen!



Doch egal ob weit oder nah - der Lehrgang war jede Reise Wert! Für Torsten und mich sind die Trainings mit André Sensei vor allem auch deshalb so wertvoll, weil sie wie maßgeschneidert auf unseren derzeitigen Karateweg passen: Ausgelöst wurde dieser Weg vor knapp 20 Jahren durch meine erste Begegnung mit Risto Kiiskilä Sensei, der mir durch die Offenbarung seines Karate-Systems wie kein anderer beibrachte, dass "alle Techniken gleich" sind und wie Physik und Gravitation die Effektivität von Karatetechniken bestimmen. Viele Jahre später verkündete vom anderen Ende der Welt der großartige Naka Sensei sehr ähnliche Prinzipien, die wie Puzzleteilchen in meinen neuen Karate-Kosmos passten.

Zu allem Glück verfolgt auch unser Karatefreund Andreas Klein Sensei sehr ähnliche Grundsätze. Dass nun auch Übungen von André Bertel ebenfalls in dieses Konzept passen, zeigt einfach, dass all diese Lehrmeinungen nicht so ganz verkehrt sein können. So kam es auch am vergangenen Wochenende immer wieder vor, dass Torsten und ich uns leise lächelnd anblickten, wenn André zum Beispiel erklärte, dass ein Fuß, den man zum Einnehmen einer Karatestellung vorwärts schiebt, weder auf dem Ballen, noch auf der Ferse bewegt werden darf, sondern mit dem kleinen Zeh voran. Auch unser Sensei Risto erklärt dies schon seit Jahren so: "Der Fuß darf nicht stottern, darum muss der kleine Zeh zuerst vor gehen."



□
Vor dem eigentlichen Training gab es einige Informationen zur Budo-Etikette. Dies scheint generell in Japan aktuell ein großes Thema zu sein, denn auch Naka Sensei hatte ja zuletzt einen großen Wert auf das Niederknien, Verbeugen und Aufstehen gelegt. So versäumte es auch André Sensei nicht, uns hier ein paar Hinweise zu geben: Niederknien und Aufstehen mit aufrechter Haltung und natürlich ohne Zuhilfenahme der Hände. Bei der Verbeugung sollte der Kopf nicht bis zum Boden geführt werden - dies sei der große Unterschied zu einer religiösen Verbeugung, die bis zum Boden geführt würde. Beim Aufstehen erklärte auch André, dass zunächst der rechte Fuß aufgestellt und dann der Körper erhoben werden sollte. Nun zum Training: Am Anfang stand der Tsuki - zumindest bei diesem Lehrgang in Halle im Sommer

2018. Insgesamt muss gesagt werden, dass André San, der Fußtechniken liebt, uns diesmal auffallend wenige Keri Waza trainieren ließ. Das Seminar in Halle war einerseits gespickt mit Technikdetails auf höchstem Niveau - andererseits aber auch sehr basisorientiert.



v. l n. r.: Gerrit, Kai, André Sensei, ich und Torsten

Für mich war es ein gutes Gefühl, bei vielen bereits bekannten Übungen auf neue Details achten zu können. Und ich denke, es ging vielen anderen Lehrgangsteilnehmenden ebenso, denn es gab sehr viele "Wiederholungstäter/innen", sehr viele regelrechte André-Bertel-Fans, die schon viele seiner Prinzipien verinnerlichen. Der Tsuki, z. B. , wurde nicht nur als Choku-Tsuki im Stand gradeaus trainiert, sondern auch 45 Grad diagonal, 90 Grad, mit Viertel-, halber und 360-Grad-Drehung. Die Kunst ist, auch bei einer vorher durchgeführten Körperdrehung, den Tsuki anschließend auf den Punkt auszuführen. Die Drehung sollte am Besten auf dem Ballen ausgeführt werden, um die Körperachsen grade zu halten und nicht zu schlingern. Eine schöne Variante war es dann, auch den Soto Uke aus der Drehung heraus auszuführen und dann mit Partner eine Angriffs-Konter-Kombination daraus zu machen: Einer dreht sich um 360 Grad rechts herum und führt anschließend Tsuki aus, der andere führt gegenüber die volle Drehung aus und versucht, genau im richtigen Moment zu "landen" und den Tsuki mit dem Soto Uke zu blocken.

Eine schöne Nuance, die wir - wenn auch mit anderen Worten erklärt - auch von Risto kennen, war die Aufforderung, den Tsuki-Arm möglichst spät zu drehen: Durch eine Drehung der Faust kurz vor dem Ziel hat der Tsuki mehr "Bumms" und viel mehr Kraft und Dynamik. Um uns dies anschaulich zu demonstrieren, wies André Sensei uns an, eine Partner/innen-Übung durchzuführen, bei der eine/r Choku Tsuki ausführt und der andere versucht, diesen aus einer Kamae-Haltung mit den Armen abzuleiten: Wurde die Faust des Tsuki früh gedreht, war ein Ableiten meist kein Problem. Erfolgte die Drehung erst kurz vor dem Ziel, konnte die Technik fast nicht mehr abgeleitet werden. Und auch Risto erklärt uns dies seit Jahren, allerdings so: "Die

Faust trifft nur, geschlagen wird mit dem Ellenbogen. Der Ellenbogen muss voll hinter der Faust stehen und sie ins Ziel bringen." Von Risto kennen wir die Beschreibung, dass der Ellenbogen des Tsuki-Arm nach unten zeigen und die Schulter des gestreckten Arms nicht eine Linie mit dem Oberkörper bilden soll, sondern möglichst weit vor geht. Hierdurch kommt man dem Ziel nicht nur viele Zentimeter näher - die optimale Gelenkstellung bewirkt zudem noch eine optimale Kraftübertragung, ohne dass große Muskelkräfte erforderlich sind. Und auch André forderte diese Armhaltung und Gelenkstellung von uns!

Das Prinzip, Techniken ohne viel Kraft auszuführen, dafür mit mehr Schnelligkeit und Lockerheit, gehört ebenfalls zum Konzept unseres aus Neuseeland stammenden Karatefreundes André San. Um uns den "Dampf" aus den Techniken zu nehmen, ließ er uns zur Vorbereitung auf eine neue Übung z. B. zehn Sekunden lang Tsuki schlagen, so schnell wir konnten. Das ist nicht nur ziemlich anstrengend, sondern macht auch locker für die Folgetechniken, weil man anschließend einfach nicht mehr mit so viel Anspannung schlagen KANN! Ich kann mich erinnern, dass mein Sensei Michael Jarchau vor vielen Jahren auch schon so eine Vorbereitungsübung unterrichtet hat.

Auch für das Hikite wurde uns eine Anwendungsidee gegeben: Mit dem Arm, der das Hikite durchführt, sollten wir unserem Partner am Ärmel fassen und ihn durch den Ruck aus dem Gleichgewicht bringen und anschließend außen am Arm des Partners vorbei gehen. Als Folgetechnik schlug André einen Soto Uke, Gedan Barei oder Age Uke vor, um am Arm des Partners (knapp oberhalb des Ellbogengelenks) einen Hebel anzusetzen. Wie schon vor einigen Jahren in Krefeld kam auch jetzt wieder der Hinweis, dass der Block-Arm möglichst mit der Arm-Rückseite auftreffen sollte, statt seitlich mit der Elle: Die Rückseite des Armes hat zwei stabile Knochen und noch Muskelmasse darüber, während die Elle ein einzelner, recht fragiler Knochen ist, der zudem meist ungeschützt auf den Widerstand trifft und schneller brechen kann. Vor allem beim Block eines Mae Geri mit Gedan Barei habe ich dies auch in der Vergangenheit schon mit Erfolg umgesetzt. Für eine andere Variante, den Partner mit einem Hebel zu fixieren, führten wir zunächst eine Art Tanz aus: Der Partner wurde mit beiden Händen an einem Arm gefasst und es wurden mit ihm Drehungen wie beim Tanzen ausgeführt, durch die mal der eine, mal der andere unter den Armen her tauchen musste.

André erklärte uns aber nicht nur, wie wir den Partner hebeln und fixieren - er gab uns auch Tipps, wie man aus einer Fixierung wieder herauskommt - ganz nach der Idee von Armin Hutter, der mich kürzlich im Rahmen meines Studiengangs zur geprüften Selbstverteidigungstrainerin unterwiesen hat: Wenn der eigene Arm auf der Schulter des Partners liegt und der Ellbogen blockiert wird, kann man durch einen Stich mit den Fingern in den Rücken des Partners (etwa auf Höhe der unteren Rippen) dafür sorgen, dass der Partner zusammensackt und die Blockade gelöst wird.

Nanu? Was war denn hier passiert? Wir waren ja über recht banale Basistechniken plötzlich in den Bereich der Selbstverteidigung gerutscht! Einfach fantastisch, wie André es schafft, ohne großen Schnickschnack Kihon zur Anwendung zu bringen! Und so ging es gleich weiter - mit interessanten Applikationen zu verschiedenen Kata, zum Beispiel, indem Technikfolgen der Bassai Dai (Anfang) und Heian Sandan (Mikazuki Geri) und Folgetechnik als Selbstverteidigung à la Schwitzkasten genutzt wurden. So führten wir z. B. mit dem rechten Arm eine Bewegung aus, die dem Kraus Schlag beim Schwimmen ähnelt und fädelten den Arm so hintenrum um den Hals des Partners, führten den Arm dann mit der Hand an unsere Hüfte wie bei Heian Sandan im Zusammenhang mit den Mikazuki Geri. Natürlich kann man so einen Schwitzkasten nicht "aus dem Nichts" ansetzen. Deshalb schlug André uns vor, zuvor eine Eingangstechnik -

japanisch: iriguchi - auszuführen, z. B. mit einem kurzen "Peitschenschlag" (siehe mehr dazu zur Beschreibung von Tag 2) gegen den Oberschenkel oder einen anderen Körperteil des Partners. Es ging munter weiter, in dem der Haltende die Fixierung des Partners im Schwitzkasten nutzte, sich hinhockte und schließlich absetzte, wobei der Partner beinahe zwangsläufig über den Kopf des Haltenden gerollt und hinter diesem zu Boden gebracht wurde. Ich hatte anfangs Probleme mit dieser Übung, weil Torsten immer genau über mein Gesicht gerollt war. Nach zwei, drei Versuchen hatte ich es raus, ihn etwas seitlich "rüberrollen" zu lassen. Die hohe Kunst war es dann, sofort wieder auf dem Partner zu sitzen zu kommen und die Arme des Partners mit den Knien zu fixieren. Zunächst gelang dies weder Torsten, noch mir und es entwickelten sich spaßige Rangeleien am Boden :-)

Die zweite Trainingseinheit leitete Peter Lampe mit einem exakt auf den Punkt passenden Aufwärmtraining ein: keine Sekunde zu lang, alle Körperteile vorbereitend! Wir begannen den Technikteil dann mit Oi Tsuki aus dem Zenkutsu Dachi. Bereits während unserer Japan-Fortbildung in Oita lernten wir bei André, dass die Arme früher zu starten haben. Und, ja, auch unser Freund Andreas Klein hat mit dem aus Neuseeland stammenden Karatemeister Bertel nicht nur den Vornahmen (beinahe) gemein, sondern auch dieses Trainingsprinzip, denn auch in den letzten Einheiten bei Andreas lernten wir, den Tsuki schneller auf den Weg zu schicken. In einigen Runden Gohon Kumite probierten wir jetzt in Halle aus, ob wir den Partner durch diese Veränderung besser unter Druck bringen konnten. Konsequenter Weise musste aber auch der Block schneller losgeschickt werden, so dass sich - wenn beide das Prinzip umsetzten - zwar kein Vorteil ergab, das Kumite im Ganzen aber dynamischer und explosiver ausfiel. "All techniques are the same," sagte André Sensei dann irgendwann und obwohl Torsten grade nicht in meiner Sichtweite stand, ahnte ich doch, dass ihm ein Grinsen auf dem Gesicht lag, weil auch er daran denken musste, dass dieses auch die mit schöner Regelmäßigkeit wiederholten Worte unseres geschätzten finnischen Instructors sind! Und weil ja alle Techniken gleich sind, muss das Prinzip, dass die Arme schneller starten müssen, als die Beine, ja auch für Kata gelten! Wir übten daher Heian Shodan unter dem Aspekt dieses neuen Trainingsdetails. Es war fantastisch, wie viel effektiver sich plötzlich Kata anfühlte!

Beim Berlin-Lehrgang mit den Senseis Kiiskilä und Naka wurde das Risto-Training von einem unserer Karatefreunde noch abwertend belächelt, weil angezweifelt wurde, dass es mehrere Arten des Gyaku-Tsuki gibt. Ich hatte bereits an anderer Stelle darauf hingewiesen, dass Risto gar nicht der Erste und erst Recht nicht der Einzige ist, der verschiedene Arten der Ausführung beim Gyaku-Tsuki erklärt und wer das als Schwarzgurt noch nie gehört hat, der muss sich eigentlich fragen, was er die letzten Jahre trainiert hat! Aber egal - nun eben auch André Sensei, der uns in Varianten dieser Technik unterwies. Zunächst wurde die Hüftstellung beim Tate Shuto Uke im Zenkutsu (hanmi) erklärt und wieder musste ich lächeln, als André erklärte, dass die Karate-Hüfte nicht in den Hüftknochen liegt, sondern im - na? - genau: hinteren Oberschenkel! Und wer hat's schon immer so erklärt? Richtig: Risto Sensei! :-) Dass beim Ausdrehen der Hüfte das hintere Bein nicht gestreckt ist, sondern gebeugt, war zwar den meisten Karateka beim Lehrgang klar, aber wohl nicht allen und so nahm André dies zum Anlass, die exakte Beinstellung zu erklären. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch, dass das hintere Knie nicht wie beim Sochin Dachi nach außen zeigt, sondern nach unten. Wie auch Andreas Klein es immer erklärt, soll beim Kizami Tsuki im Zenkutsu Dachi der vordere Fuß belastet werden, während beim Gyaku Tsuki Druck vom hinteren Bein ausgelöst wird. Auch den Gyaku Tsuki im Zenkutsu übten wir in Verbindung mit einer Drehbewegung um das vordere Bein herum. Hierbei stabil zum Stehen zu kommen, ohne zu wackeln oder schräg im Raum zu stehen, das war schon eine echte Herausforderung! André San wies darauf hin, dass die Drehung im Zenkutsu auf der Hacke erfolgen sollte. Es kam dann zu einer allgemeineren Erklärung hinsichtlich der Frage, wann auf dem Ballen und wann auf der Hacke gedreht werden müsse

und da muss ich gestehen, dass ich mit Andrés Erklärungen ausnahmsweise mal nicht 100 % konform bin. Torsten und ich hatten vor einigen Jahren im Rahmen des Czech Gasshuku mal in einer Diskussion unter uns die These aufgestellt, dass man bei einer Wendung (es sind dann beide Füße auf dem Boden) auf der Hacke drehen muss, während man bei einer Drehbewegung eines einzelnen Fußes (z. B. zur Ausführung eines Mawashi Geri oder Ushiro Geri) auf dem Ballen drehen muss, um die Körperachse nicht zu verschieben und nicht zuletzt auch um Bänder und Gelenke nicht zu gefährden.



André hat einen anderen Denkansatz, der sich darauf bezieht, ob man sich vorwärts oder rückwärts bewegt. Bei einem Ushiro Geri (Rückwärtsdrehung) sollte man demzufolge auf der Hacke drehen. Als er es demonstrierte, meinten Torsten und ich aber gesehen zu haben, dass der erste Teil der Bewegung auf dem Ballen ausgeführt und erst am Ende von der Hacke aus abgedrückt wurde, um noch etwas Distanz zu überbrücken. Vielleicht ist André bei weiteren Trainings mit uns so freundlich, dieses Thema mit uns noch etwas zu diskutieren.

Der Bezug zur Weide ergibt sich durch die Idee, dass sich die Arme bei Ausführung der Kata wie Weidenzweige bewegen sollen. Und diese Armbewegung nutzten wir jetzt im Zusammenhang mit einer Partnerübung, um den Gyaku Tsuki abzuwehren: Uke sollte einfach mit einer peitschenähnlichen Bewegung von oben auf den Tsuki draufschlagen. Und ja - mir fällt so etwas immer noch sehr schwer! Diese Lockerheit habe ich einfach (noch) nicht! In der Folge sollten wir im Anschluss an den Peitschenblock seitlich am Partner vorbei gehen und mit der rechten Hand wieder peitschartig einen Konter am Kopf des Partners platzieren. Alternativ war es auch möglich, den Partner zu fegen.

Den Abend verbrachten wir - zusammengefasst gesagt - eigentlich hauptsächlich mit unserer Karatefreundin Jutta vom Bushido Münster in einer Eisdiele :-). Naja, das wäre jetzt wohl doch etwas übertrieben, aber wir saßen rund zweieinhalb Stunden dort und unterhielten uns bestens, bevor es un im Schatten Trotz des sommerlichen Wetters zu kühl wurde und wir zur

Trainingshalle zurückfahren, wo wir feststellen mussten, dass wir wohl den Höhepunkt des Buffets schon verpasst hatten. Es waren aber noch genau drei Dinkelburger und Salat für uns übrig, so dass wir uns stärken konnten, bevor wir noch zahlreiche nette Gespräche führen und relativ zeitig ins Bett kamen.



Torsten, André San und Peter Lampe

Das zeitige Zubettgehen war gar nicht so dumm, denn am nächsten Morgen wartete André Sensei schon um 9 Uhr auf uns in der Halle. Ich hatte noch gar nicht erwähnt, dass es bei den Lehrgängen mit André San immer nur eine Trainingsgruppe gibt, bei der sich alle interessierten Karateka ab ca. Grüngurt tummelten. Eine Unterstufe gibt es demnach nicht.

Das Training begann mit einem weiteren Aufwärmtraining durch Peter Lampe, das uns wieder optimal vorbereitete! Weiter ging es mit einer Wiederholung der Choku-Tsuki-Kombinationen. Aber immer wenn man denkt, etwas in irgendeiner Form zu können, kommt eine kleine Variante und man (respektive: ich) steht auf dem Schlauch! In diesem Fall sollten wir Faust durch Teisho ersetzen, die Hand also nicht schließen, sondern mit dem Handballen treffen. Weiter gings mit Heian I-V - immer unter der Berücksichtigung des bisher Gelernten und natürlich auch mit neuen Details. So ist es z. B. wichtig, den Tetsui Uchi bei Heian Shodan in einer besonders großen Bewegung auszuführen, andernfalls könne er keinen Schaden anrichten, so André. Zu Beginn der Heian Nidan konnten wir schön die schnellere Ausführung der Arme üben - ebenso bei Heian Jondan. Den Uraken als Begleitung des Yoko Ger Keage in

Heian Nidan sollten wir dem Vorschlag Andrés zufolge eher als Tate Tsuki denken und ihn parallel zum Bein stoßen. Dass André - wie Risto empfiehlt, beim Verschieben eines Fußes den "kleinen Zeh zuerst" zu schieben, um ein "Stottern" des Fußes zu vermeiden, hatte ich ja bereits erwähnt.

Und plötzlich waren wir wieder in einer Selbstverteidigungssituation - und zwar in einem zünftigen Gerangel, ganz nach meinem Geschmack :-). Ein Partner sollte dem anderen am Kragen packen und der Festgehaltene sollte versuchen, sich durch Drehen seines Oberkörpers aus dem Griff herauszuwinden. Dies gelang dann, wenn man nicht versuchte, hierbei die Arme über die festhaltenden Arme zu erheben. Im weiteren Verlauf der Übung sollten wir auch versuchen, das Herauswinden mit einer Karatetechnik zu kombinieren (Empi, Tsuki, Uraken, Keri etc.).

Und dann kam der Trainingsteil, auf den sich mein Katamann schon so gefreut hatte: eine Kata aus der Kakuyoku-Serie von Asai Shihan! Eigentlich hatte Torsten ein bisschen auf Kakuyoku Nidan spekuliert - die hatte André mit uns nämlich kürzlich in Japan trainiert! Dieser Wunsch ging zwar nicht in Erfüllung, aber die Alternative, nämlich mit Kakuyoku Sandan eine ganz neue Kata, war für ihn wohl nicht minder spannend! Wir übten in Etappen, wobei André haarklein die Details erklärte. Ich blickte hin und wieder auf unsere Karateschüler Kai und Gerrit und musste neidvoll anerkennen, dass die beiden - und besonders Kai - mit spielerischer Leichtigkeit diese Kata erlernten und schnell fehlerfrei ausführten! Respekt! Ich bin leider eine sehr langsame Kata-Schülerin und muss mich immer sehr bemühen, neue Abläufe zu erlernen! Die Kata hat ihren Namen (Kakuyoku bedeutet Kranichschwinge) von besonderen Grifftechniken. Mir gefällt die Kata sehr gut und ich konnte sie am Ende auch einigermaßen mitlaufen. Torsten war natürlich sehr schnell "drin" und wurde von André zusammen mit drei anderen Karateka - darunter unsere Freunde Sergio und David aus Spanien - zu Demonstrationszwecken nach vorne gebeten. Ich habe mich sehr für Torsten über die Anerkennung gefreut, die ihm von André San bei diesem Lehrgang entgegen gebracht wurde: Mehrfach wurde er zum Vormachen und auch zum "Einstecken" ziemlich konsequenter Techniken nach vorne geholt und schließlich war seine Demonstration der Kata Kakuyoku Sandan auch noch sehr beeindruckend.

Die Kata endet merkwürdiger Weise nicht an der Stelle, an der sie beginnt. Das mag keine große Rolle spielen, da sie keine Wettkampfkata ist. durch den Sprung am Ende der Kata kommt man dem Ausgangspunkt wohl ein bisschen entgegen, landet aber wohl nie an der Stelle, an der begonnen wurde. Ein Sprung ist nicht "cool" oder "schick", so André Sensei. Man springt vielmehr ausschließlich zu dem Zweck in die Höhe, weil man durch den Sprung den Körper vom Untergrund löst, um anschließend das Körpergewicht zur Verstärkung der Technik zu nutzen!

Nach einer kurzen Pause von ca. 45 Minuten läutete André Sensei den Endspurt des dann doch irgendwie zu kurzen Lehrgangs ein. Leider waren meine Knochen schon müde für die Besonderheiten dieser Einheit - Keri Waza und "Freikampf" aus der Hocke sowie ziemlich akrobatische Fußfege- und Wurftechniken (darunter auch den Überkopf-Wurf Tomo Nage) wollten einfach nicht recht gelingen! Wie auch immer, wir mussten uns der Herausforderung stellen und kamen auch irgendwie durch. Am Ende der letzten Einheit fühlte ich mich allerdings wie ein schlechter Weißgurt und war demnach deutlich ernüchtert, was mein "Karate-Können" angeht. Naja, das kann sicher auch nicht schaden.



Torsten und ich mit David (2. v. l.) und Sergio (2. v. r.) aus Spanien

Unser Karatefreund Peter hatte uns aber glücklicher Weise schon vor der zweiten Einheit dazu eingeladen, nach dem offiziellen Lehrgangsende noch für ein weiteres, privates Training mit André San zu bleiben. In einer sehr kleinen, beinahe familiären Runde, bestehend aus Torsten, Jutta, Sergio, David, noch zwei oder drei weiteren Karateka und mir lernten wir dann Meikyo Nidan und Junro Godan - zwei sehr spannende neue Kata, die sich Torsten hoffentlich vom Ablauf her gemerkt hat :-). Ich bin sehr dankbar, dass ich an diesem etwa eine Dreiviertelstunde dauernden Sondertraining noch teilnehmen durfte. Das war ein richtig schöner Lehrgangsabschluss! Domo arigatou gozaimasu, André San und vielen Dank auch an das Dojo Halle mit den vielen Helferinnen und Helfern!

Czech Gasshuku – Training in Kadan



2018
4. 8.7. KADAN

NAKA
TATSUYA

OKUMA
KOICHIRO

OSANE
YUTARO



WWW.GASSHUKU.CZ

Fürs Training ideal: Hier ist der Hund begraben!

Der tschechische Ort Kadan, unweit der deutsch-tschechischen Grenze Nähe Chemnitz ist sehr ruhig und beschaulich mit vielen alten Häusern und sehr viel Natur rundherum. Man könnte auch sagen: Hier ist der Hund begraben! Aber wem nicht nach Nightlife ist und wer nur trainieren will, der ist hier goldrichtig aufgehoben. Erstaunlich finde ich es immer wieder, wie fremd alles plötzlich ist nach Überschreiten der Landesgrenze: Die andere Währung und vor allem die andere Sprache lassen kaum glauben, dass man nur etwa 600 km von zu Hause entfernt und beinahe noch in Deutschland ist! Sehr erfreulich ist vor allem das günstige Preisniveau – für fünf Übernachtungen in einem Top Hotel zahlten Torsten und ich einschließlich Frühstück keine 400 Euro. Das tschechische Gasshuku hat für uns zudem zwei entscheidende Vorteile: Es waren in den vergangenen Jahren immer drei Top-Trainer aus dem Honbu-Dojo eingeladen, die „Karate aus einem Guss“ vermittelten, eine Einheit baute immer auf der vorigen oder vorvorigen auf. Und die Teilnehmerzahl ist überschaubar, so dass es kein Gedränge gibt und man immer genug Platz zum Trainieren hat. Zudem sind die tschechischen, polnischen und vor allem auch die russischen Karateka größtenteils extrem motiviert, so dass alle in den täglichen drei Einheiten viel voneinander lernen können. Torsten und ich reisten wie üblich am Vortag an und checkten schon einmal an der Lehrgangskasse und im Hotel ein. Mit unserem Freund Tobias Prüfert und weiteren Karatefreunden verbrachten wir den ersten Abend. Am Mittwoch ging es dann um 8 Uhr los mit Kata-Training.

Ich ahnte: Dies wird eine Tekki-Woche!

Wir starteten mit einem Training bei dem Präsidenten des tschechischen Karateverbandes, Richard Ruzicka Sensei und Tekki Shodan, bei dem keine didaktischen und methodischen Wünsche offen blieben!

Es folgte Okuma Sensei mit Tekki Shodan und Tekki Sandan. Die Tekki Nidan hatte er nur am Rande gestreift mit dem Hinweis, dass wir diese bei Naka Sensei noch ausführlich thematisieren würden. Okuma Sensei legte zunächst mal einen großen Fokus auf die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper. Wir übten zunächst Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki in einem verkürzten Zenkutsu Dachi - also in relativ bequemem Stand mit Fokus auf die Armtechniken. Später forderte Okuma Sensei allerdings von uns auch sehr intensiv Tachi Waza und hier vor allem den für die Tekkis typischen Kiba Dachi: Wir führten mehrere Durchgänge Tekki I und III im Wechsel und ohne Pause im Kiba Dachi aus, wobei wir die Füße an der Stelle ließen, uns nur auf Arme, Rumpf, Hüfte und Blick konzentrieren sollten. Etwas verwirrend fand ich zuweilen die Zählweise,

weil wir ja keine Schritte ausführten, jeder in den Kata vorkommende Schritt aber mit einer Zählzeit bedacht wurde. Es konnte also sein, dass 1-2-3 gezählt wurde, ohne dass wir uns bewegten. Am Ende entwickelte Okuma Sensei mit uns noch eine Partner/innen-Übung aus Tekki-Kombinationen, bei der die Gleichzeitigkeit von Block und Konter im Vordergrund stand: Tori griff an mit Oi Tsuki aus größerer Distanz und Uke zog den vorderen Fuß kurz zurück (Kiri Kaeshi), um dann einen Schritt nach vorne zu gehen mit links Gyaku Haiwan Nagashi Uke Jodan und gleichzeitigem Oi Tsuki (Höhe relativ egal, zunächst Chudan, aber auch Jodan möglich, in der Kata eher Gedan). Wichtig war dem Sensei, dass wir nicht seitlich auswichen, sondern gradeaus in die Gegnerin / den Gegner rein gingen. Diese Übung bauten wir noch aus mit dem Gedanken, dass Folgetechniken immer eine Option sein sollten: Nach dem Konter wieder kurz zurück in Kamae und Gewicht etwas nach hinten verlagern, dann einen neuen Angriff von derjenigen oder demjenigen, die/der vorher abgewehrt und gekontert hatte.

Ohne Iki läuft nix 😊

Das war mal eine für mich besonders schöne neue Erkenntnis im Training bei Naka Sensei! Es war bereits das dritte Training des Tages und ich hätte ja auf eine weitere Tekki-Einheit gewettet! Gut, dass ich es nicht getan habe, denn ich hätte wohl verloren. Zwar starteten wir mit Seitwärtsbewegungen im Kiba Dachi - aber das war dann Tekki-mäßig auch schon der größte gemeinsame Nenner. Offensichtlich war der Meister nicht mit unseren Bewegungen einverstanden, denn nach ein paar "Runden" ließ er uns zusammen kommen und enthüllte uns den Kern der heutigen Einheit: Wir sollten bei allen Karatebewegungen den Fokus legen auf Körperhaltung, Atmung und Schwerpunktverlagerung. Zur Körperhaltung wiederholten wir einige der Übungen, die Naka Sensei auch bei anderen Lehrgängen bereits angeleitet hatte - und die mit jedem Mal mehr Sinn ergeben, besser funktionieren: Angefangen mit dem achtsamen Niederknien, dem sorgfältigen Verbeugen und dem korrekten Sitz im Seiza - wenn das Becken in der korrekten Position ist, kann man sich erheben, obwohl jemand von oben mit großer Kraft auf die Schultern drückt. Es folgte eine Überleitung zum Neko Ashi Dachi, bei dem wir vorwärts gehen sollten, in dem wir den Fuß zunächst mit der Ferse aufsetzen. Das war sehr ungewöhnlich und als wir damit die Taikyoku Shodan ausführten, musste ich ganz schön überlegen! Diese Art, sich zu bewegen, also über das vorzeitige Absetzen der Ferse einen guten Stand und eine gute Haltung zu generieren, übertrugen wir dann nochmal auf die Kiba-Dachi-Seitwärtsbewegung und achteten hierbei auf die korrekte Schwerpunktverlagerung. Haltung hat aber nicht nur etwas mit Körperkraft zu tun, sondern auch etwas mit der inneren Einstellung. Es sei wichtig, diese innere Einstellung in der äußeren Haltung widerzuspiegeln, so der Sensei.

Einen großen Einfluss auf die Haltung hat schließlich auch die Atmung. Ich muss gestehen, dass mir der japanische Name für Atem bis zu diesem Zeitpunkt nicht bekannt war: Iki! Wie schön! Ich weiß nicht, wieviele meiner heutigen Karatefreunde es wissen, aber Atem auf japanisch klingt genauso wie mein Spitzname aus Jugendzeiten, der sich allerdings Icky schreibt. Erst in den letzten Jahren habe ich mich mehr und mehr von diesem Namen verabschiedet und mich mit Andrea vorgestellt bzw. wurde einfach "Pandachen" genannt ^^ 😊 Eins steht fest, den japanischen Namen für Atem werde ich jetzt nicht mehr vergessen 😊:-) Naka Sensei ließ uns die drei Prinzipien dieses Nachmittags dann noch ausgiebig mit der Kata - nein, keine Tekki, sondern: Gojushiho Dai üben.

Tekki Nidan mit Naka Sensei

Wie von Okuma Sensei bereits angekündigt gab sich schließlich Naka Sensei mit Tekki Nidan die Ehre. Zu Beginn der Einheit griff Naka Sensei thematisch den roten Faden des Vortages wieder auf, in dem er uns im Kiba Dachi seitwärts bewegen ließ, mit Fokus auf die

Schwerpunktverlagerung durch das Absetzen der (hinteren) Ferse, also der Ferse des übersetzenden Fußes. Anschließend führten wir die Seitwärtsbewegung mit hochgezogenem Knie aus. Beim Übersetzen des Fußes sollten wir darauf achten, zunächst den Ballen aufzusetzen, nicht die Fußaußenkante. Mit dem Absetzen der Ferse folgt dann wieder die Schwerpunktverlagerung.

Zur Kata gab es zahlreiche interessante Details: So sollten wir als dritte Armbewegung nach dem Hasami Uke beide Arme im Bogen seitlich in den Chudan Block bzw. Kage Tsuki bewegen. Intuitiv hätte ich beide Techniken bisher eher seitlich gestoßen. Eine Anwendung für den Empi, der in dieser Kata über die Mittelachse des Körpers gestoßen wird, übten wir später als Gelenkhebel. An mehreren Stellen kommen in der Tekki Nidan durch einen zweiten Arm unterstützte Blocktechniken vor. Hier wies uns Naka Sensei an, mehr Kraft in den unterstützenden Arm zu geben. Es war ein klasse Effekt, der sich daraus generieren ließ! Ist ein Arm zur Unterstützung am anderen angelegt, so kann dies auch eine Vorbereitung für eine Angriffstechnik sein, da der unterstützende Arm ja schon „fast im Ziel“ ist. So übten wir seitliches Herausgleiten mit Uchi Uke, unterstützt vom anderen Arm, der mit der flachen Hand am Unterarm angelegt war und ließen den angelegten Arm anschließend zum Tsuki „ausfahren“. In der Folge wurde der Angriffsbereich des Gegners gepackt und gedreht, der Angreifend zu Fall gebracht. Naka Sensei demonstrierte dies zur offenen Körperseite des Angreifers hin aus. Meiner Meinung nach ist aber da der andere Arm des Angreifers noch zu gefährlich. Vielleicht kann man auch zur geschlossenen Seite rausgehen, dann ist keine Gefahr mehr im Verzug. Torsten und ich haben hier beides ausprobiert und fanden die zweite Variante sicherer.

Wenn Blicke töten können

... dann war vielleicht eine starke Blickwendung im Spiel! Durch die Blickwendung kann man nämlich die Körperenergie maßgeblich beeinflussen! Hierzu sollen wir nicht nur "aus den Augenwinkeln" zur Seite blicken, sondern den Kopf möglichst weit zur Seite drehen. Ich hatte mich schon gefragt, warum abweichend von dem, was ich früher gelernt hatte, in den meisten Kata keine Blickwendungen mehr trainiert werden, mit Ausnahme der drei Kata aus der Tekki Gruppe! Es ist tatsächlich so, dass die Körperspannung besser ist, wenn der Kopf deutlich zu der Seite gedreht ist, zu der sich der Körperschwerpunkt verlagern soll!

Naka Sensei blieb dann auch am Nachmittag seinem Thema treu: Es ging wieder um das Thema der optimalen Schwerpunktverlagerung bzw. Kraftübertragung. Wir starteten mit einer Kihon-Vorübung im Stand, bei der wir Choku Tsuki auf einem Bein ausführten - das Bein auf der Seite des Tsuki stand fest am Boden und auf der Hikite-Seite hatten wir das Knie hochgezogen. Dies übten wir auch in der Vorwärtsbewegung, wobei Naka Sensei erneut die Methode, mit der Ferse zuerst aufzusetzen empfahl: Der Stand sei anschließend fester und kompakter, so der Sensei. Wichtig war hierbei auch, den Rumpf in der Horizontalachse zu komprimieren.

Geht's noch kompakter? Aber ja! Und zwar im Kosa Dachi! wir sollten aus Zenkutsu Dachi mit Gedan Barei vorwärts gehen und mit Oi Tsuki im Kosa Dachi landen. Vorwärtsgehen auch hier wieder mit der Ferse zuerst.

Diese Übung wurde ausgebaut zu Oi Tsuki in Kosa Dachi, anschließend den hinteren Fuß zurück setzen und Gyaku Tsuki. Hierbei war wichtig, dass wir den Druck vorne ließen (Sensei Naka zog zum Vergleich den Anfang der Kata Jion heran). Ging man jetzt mit dem nächsten Oi Tsuki vor, hieß es, den Gyaku Tsuki Arm kurz zurück zu ziehen und dann wieder für den nächsten Tsuki zu benutzen. Eigentlich wie immer bei Oi- und Gyaku-Tsuki-Kombinationen, vielleicht fiel es mir wegen der ungewohnten Tachi Waza in diesem Zusammenhang schwerer als sonst. Die erste

Bahn (Kosa Dach mit rechts vorne und Oi Tsuki mit rechts) bekam ich immer ganz gut hin, auf der Bahn zurück kam ich meistens durcheinander. Eine schöne Übung, die ich sicher im Dojo aufgreifen werde! Doch wir waren noch nicht fertig mit dieser Kombination! Es folgte ein Oi Tsuki mit Kiri Kaeshi, wobei wir die Instabilität nutzen sollten, um mehr Geschwindigkeit zu generieren! Insgesamt also: vor mit Kosa Dach und Oi Tsuki, hinteren Fuß zurück mit Gyaku Tsuki, Kiri Kaeshi und Oi Tsuki.

Dann ging es zum Partner/zur Partnerin: Zunächst wurden wir in Zweierreihen aufgestellt. Etwas ungewöhnlich war der Start: Die Reihen 1, 3, 5 und 7 sollten sich abknien und die Partner/innen sollten Mae Geri treten. Wohin - war nicht ganz klar - und vielleicht auch egal. Der kniende Partner bzw. die Partnerin sollte zunächst nicht als Ziel fungieren, vielmehr sollten sich die anderen wohl einfach ein bisschen "einschießen". Dann gabs natürlich auch einen Wechsel. In der Folge dann Kumite aus links vor Kamae mit Angriff Mae Geri, der/die andere ging raus mit Tai Sabaki / Suri Ashi und Gedan Barei, Konter Gyaku Tsuki. In der Folge hängten wir noch Kiri Kaeshi mit Oi Tsuki Jodan an. Später wurde aus dem Oi Tsuki ein Uraken und letztlich rundeten wir mit einem weiteren Gyaku Tsuki ab. Für den letzten Gyaku Tsuki passte die Distanz bei Torsten und mir leider nicht. Wir hatten halt versucht, das zuvor Gelernte umzusetzen und den Druck immer weiter nach vorne auszuüben. Entweder sitzt dann der erste Gyaku Tsuki und für den Rest ist man zu nah dran - oder für den Block mit dem ersten Gyaku Tsuki gleitet man weiter raus - dann passen zwar die letzten Techniken, aber der erste Gyaku Tsuki ist "verschenkt". Ich denke, wenn der Erst-Angreifer nach dem ersten Gyaku Tsuki etwas zurückweicht (was ja vielleicht auch ein normaler Reflex wäre), würde der Rest auch noch von der Distanz her passen.

Naka Sensei rundete die Einheit noch mit einer Viertelstunde Enpi ab, so dass heute Nachmittag vermutlich alle auf ihre Kosten kamen 😊

"Last year wie did Jitte, this year we do" (Jitte 😊)

Mit diesem Satz pflegte uns Okuma Sensei häufig zu motivieren aber in diesem Jahr ging das Gerücht um, dass diese Kata von Ogane Sensei präsentiert würde. Dieser hatte nämlich das Pech, bei den All Japan Championships zwei Techniken vergessen zu haben und disqualifiziert zu werden. Und das Gerücht bewahrheitete sich dann auch: Ogane Sensei startete mit einigen Kihon-Bahnen und zwar Oi Tsuki im Zenkutsu Dach, Oi Tsuki im Kokotsu Dach und Oi Tsuki im Kiba Dach, um uns auf die Bewegungsbahn in der Jitte mit Kiba Dach und Teisho vorzubereiten. Ogane Sensei führte dann den Beginn der 24 Zählzeiten umfassenden Kata so aus, wie wir es von Okuma Sensei schon kannten, nämlich die Hüfte erst Hanmi und dann Shomen. Wir sollten große Bewegungen machen, vor allem bei den ersten beiden Sequenzen der Kata. Mit Partner/in übten wir die Kombination des Fumikumi in Verbindung mit Yama Uke (Uchi), wobei der Partner/die Partnerin darauf achten sollten, dass wir den Schwerpunkt möglichst spät drehten und nach vorne brachten. Ebenfalls mit Partner/in übten wir das korrekte Zählen der Kata. Schließlich wies uns Ogane Sensei noch auf die beiden "wichtigsten" Techniken der Kata hin: Manji Uke vor den abschließenden Age Uke - am "Wichtigsten" vor allem für ihn deshalb, weil das die beiden Techniken waren, die er beim Wettkampf vergessen hatte 😊 Ich fand das sehr sympathisch und erfrischend, dass er diese Anekdote mit uns teilte. Zum Abschluss führten wir die Kata in zwei Gruppen und einmal gemeinsam aus. Kurzum: eine schöne Einheit mit einer weniger schönen Kata 😊

Okuma Sensei lässt es krachen!

In der Pause munkelten wir schon, dass es jetzt aber mal Zeit sei für Kumite! Und das hatte sich wohl auch Okuma Sensei gedacht, denn abgesehen von einigen einleitenden Kihon-Bahnen gab es nun Partner/innen-Training! Zunächst ging es je fünfmal vorwärts mit Tsuki Jodan und rückwärts mit Age Uke und eigentlich sollte daraus Gohon Kumite werden. Aus Platzgründen ließ uns der Sensei dann aber nur Sanbon Kumite ausführen. Torsten und ich versuchten zunächst miteinander unser aktuelles Thema umzusetzen, nämlich den Tsuki gleichzeitig mit der Hüfte in Bewegung zu setzen. Dadurch kommt er schneller ins Ziel - optimaler Weise exakt mit dem Absetzen des vorderen Beines - oder vielleicht sogar ein Ideechen früher. Dann gab es fortwährend Partner/-innenwechsel und es war mal wieder schön, so eine Vielfalt an Partner/innen erleben zu können mit allen Stärken und Schwächen, sich schnell auf neue Personen - größer, kleiner, schneller, langsamer, jünger, älter etc. - einstellen zu müssen. Häufig passte leider von Beginn an die Distanz gar nicht richtig, da die Partner/innen meist aus zu großer Entfernung angriffen. Ein Block war dabei eigentlich gar nicht nötig. Unsere Block-Konter-Reaktion sollte go-no-sen sein, also erst blocken, dann kontern. Als Kontertechnik bot Okuma Sensei uns Gyaku Tsuki und später auch Mae Geri an, wobei beim Mae Geri die Distanz bei vielen wohl nicht passte, was Okuma Sensei zum Anlass nahm, uns Tipps zu geben: Zur Vorbereitung des Mae Geri musste das vordere Bein gut belastbar sein (beim Gyaku Tsuki natürlich das hintere), wir sollten für den Tritt nicht hochkommen und falls wir das Gefühl hatten, für den Tritt zu nah dran zu sein, sollten wir versuchen, dies beim letzten Schritt zurück schon mit einer Art Suri Ashi auszugleichen und nicht - wie ich es bis dahin gemacht hatte - durch Zurückziehen des vorderen Fußes unmittelbar vor dem Tritt (wobei ich gestehen muss, dass das auch ganz gut funktioniert hatte 😊).

Als nächstes führte uns Okuma Sensei in die Welt der Samurai! Wir sollten uns vorstellen, der Angreifer/die Angreiferin habe eine Machete in der Hand, mit der wir von oben herab geschlagen würden. Jetzt sollten wir versuchen, so schnell auf den Gegner / die Gegnerin zu reagieren, dass wir mit unserer Aktion den Angriff verhinderten, also mindestens sen-no-sen. Hierzu sollten wir aus dem Shizen Tai den nahenden Gegner / die nahende Gegnerin z. B. mit Kizami Tsuki abschießen oder mit einem kraftvollen Mae Geri oder Yoko Geri. Mein Partner war eineinhalb Köpfe größer als ich und ich versuchte mit aller Kraft, ihn zu stoppen, was gelegentlich auch ganz gut gelang - hätte er aber echt eine Machete in der Hand gehalten, wäre ich vermutlich um zwei Arme und einen Kopf ärmer - ich würde sagen, wir hätten uns auf unentschieden einigen können 😊.

Zum Ende der Einheit hin steigerte sich die Trainingsintensität noch einmal, als wir mit neuem Partner / neuer Partnerin folgende Übung ausführen sollten: vor mit Oi Tsuki und Gyaku Tsuki, Uke sollte den ersten Tsuki Jodan seitlich weg blocken und den Gyaku Tsuki von oben nach unten und nicht seitlich weg á la Gedan Barei. Ist ja einfach, dachte ich erst, aber ich erwischte mich doch tatsächlich dabei, wie ich den einen oder anderen Gyaku Tsuki zur Seite wegblockte. Also mehr Konzentration - und mehr Groundpower á la Andre Bertel Sensei! Und siehe da: Das Blocken der Gyaku Tsuki klappte immer besser! Etwas weiter wurde die Kombination final noch ausgebaut, als wir nach Oi Tsuki und Gyaku Tsuki noch Kizami Tsuki und Gyaku Tsuki angreifen sollten. Schade, dass dies schon ziemlich am Schluss der Einheit geschah und wir nicht mehr viel Zeit hatten! Bei vielen meiner Partner - und wohl auch bei mir - waren die Angriffe nicht mehr so präzise, es war häufig mehr ein Vorwärtsstolpern. Ziemlichen Respekt hatte ich vor der Begegnung mit Tobias Prüfert als Partner, den ich aus den Augenwinkeln schon hatte agieren sehen - schnell, stark und präzise! Aber in unserer Begegnung hat er mich netter Weise leben lassen, danke dafür 😊.

Ogane Sensei, die Zweite!

Nach der Mittagspause überraschte uns Ogane Sensei mit einer weiteren Einheit! Wir starteten mit einigen Kihon Bahnen, bei denen wir unter anderem Gyaku Tsui aus Kokotsu Dachi und Kiba Dachi ausführen sollten. Danach ging es vor mit Mae Geri, absetzen mit Oi Tsuki, später zusätzlich Gyaku Tsuki. Vor dem Gyaku Tsuki sollten wir das Gewicht deutlich auf das hintere Bein verlagern. Die Bahn zurück ging es rückwärts mit Gedan Barei in Zenkutsu Dachi, selber Arm Age Uke, später auch noch Soto Uke. Diese Kombinationen setzten wir anschließend im Partner/innen-Training um, wobei wir als Angreifer/in weit vor- und als Abwehrende weit zurück gleiten sollten.

Anschließend folgte ein ziemlicher Paradigmenwechsel mit Kata Gankaku! Diese übten wir am Stück, in Etappen, gaaaanz laaaaangsam und ganz schnell (einschließlich der eigentlich langsamen Passagen). Auch Partner/innen-Übungen generierten wir aus der Kata, speziell aus den Anfangssequenzen bis zum Gyaku Tsuki und aus der Sequenz bis zur Drehung im Tsuru Ashi Dachi. Abschließend wurde die Kata noch in Gruppen und einmal gemeinsam ausgeführt. Fazit: schöne, intensive Einheit!



Czech Gasshuku in Kadan, 03.- 08.07.2018 with Naka Sensei, Okuma Sensei, Ogane Sensei and Ruzicka Sensei! Osu! Thank you! We enjoyed it!



TEKKISHODANTEKKINIDANTEKKISANDANTEKKISHODANTEKKINIDANTEKKISANDANTEKKISHODAN
NTEKKINIDANTEKKISANDANTEKKISHODANTEKKINIDANTEKKISANDANTEKKISHODANTEKKINIDA
NTEKKISANDAN alles im Kiba Dachi, ohne Übersetzungsschritte, so trainierten wir es bei Okuma Sensei am Nachmittag. Ich wusste es doch, dass es eine Tekki-Woche wird und dieser Eindruck

hat sich auch zwischendurch immer wieder bestätigt! Heute Nachmittag ließ uns der Sensei dann mal unsere Oberschenkelmuskeln kräftigen durch eine gute halbe Stunde den eisernen Reiter spielen und auf dem imaginären Ross hocken! Die Tekki I-III wurden - ohne die Ausgangsstellung im Kiba Dachi zu ändern - mehrfach am Stück ausgeführt. Dann ging es mit Partner/in weiter, wobei eine/r von beiden "student" war und der/die andere "master": "student" sollte die Kata "richtig rum" ausführen und "master" seitenverkehrt. Im nächsten Durchgang wurden die Rollen getauscht und getauscht und getauscht und noch einmal und immer wieder! Insgesamt war einschließlich Warmup über die Hälfte der Einheit herum, als wir ein neues Thema begannen. Aber das sei noch gar nichts, so Okuma Sensei! Er mache das sehr oft 10 Minuten, 30 Minuten oder auch mal eine Stunde lang am Stück (also nicht wie bei uns jetzt mit Hochkommen, Seitenwechsel etc.!). Das präge die Oberschenkelmuskulatur aus und Sorge für Stabilität und einen guten Stand! Glaub ich gerne, jetzt wo ich es mal live im Ansatz ausprobieren durfte 😊

Damit wir aber in der Reiterstellung nicht nur die Arme bewegten, sondern auch ohne die Beine zu versetzen Ganzkörpertechniken ausführten, sei es wichtig, vor allem Rumpf und Hüfte mit einzusetzen. Und das war eine gute Überleitung für die anschließenden Partnerübungen, die auch "Zeilen" aus Sochin, Heian Sandan und Enpi "zitierte": Tori greift an mit Tsuki Jodan, Uke geht vor - ähnlich wie in der Sochin beim ersten Kiai - mit Block Nagashi Uke Jodan und gleichzeitigem Konter Uraken (oder auch Tsuki, wichtig war halt, zeitgleich mit dem Angriff vor und in den Gegner/die Gegnerin rein zu gehen, die Distanz zu verkürzen). Im weiteren Verlauf sollte Uke den Partner/die Partnerin am Schlag-Arm packen (am Besten vorne, Nähe Handgelenk und kurz vor der Schulter am Oberarm), den hinteren Fuß 90 Grad hinten rum versetzen (ähnlich wie bei der vorletzten Technik der Heian Sandan) und wie in Enpi landen - mit "Groundpower"!

Zum Abschluss der Einheit griff Okuma Sensei noch einmal den Tekki-Faden auf und spulte daraus eine Partner/innenübung ab, bei der der/die Abwehrende nur einen Arm für Block und Konter nutzen sollte: Tori greift an mit Kizami Tsuki, Uke blockt mit dem vorderen Arm den Schlag zur Seite und kontert direkt mit demselben Arm. Es folgt Chudan Gyaku Tsuki, Uke blockt den Schlag mit Hüfteinsatz (das vordere Bein wird dabei ein Stück herangezogen) nach unten weg und kontert wieder mit dem selben Arm. Hier war für mich leider wieder die Trainingszeit zu knapp, das hätte ich gerne noch etwas intensiver geübt. Aber man kann ja alle Übungen mit nach Hause nehmen und da intensiver trainieren.

Jetzt gibts morgen für uns noch eine Einheit Kata am Morgen. Was es wohl gibt? Naka Sensei? Und die Nijushiho hatten wir noch gar nicht 😊

Jitte, Ji'in, Jion - das waren die Kata des letzten Morgens beim diesjährigen [Czech Gasshuku](#) in Kadan. Die Reihen hatten sich schon deutlich gelichtet, als Naka Sensei heute mit Heian Sandan begann, die zu dem Kata-Triplet passt, da sie ähnliche Bewegungsmuster enthält. Der erste Fokus der Einheit lag dann auf der Ji'in, die aktuell nicht mehr zum offiziellen Repertoire der JKA gehört. Bei der Bahn im Kiba Dachi mit Shuto Uchi schlug Naka Sensei vor, alternativ auch Teisho auszuprobieren. Ich meine mich zu erinnern, dass Naka Sensei vor zwei oder drei Jahren noch auf Teisho bestanden und uns nicht die Wahl gelassen hatte. Aber offenbar wird uns Karateka mehr und mehr Verantwortung übertragen, Techniken zu studieren und den Sinn dahinter zu erkennen. Ähnlich verhielt es sich nämlich bei der Frage, ob wir den Tetsui Uchi an der Schulter oder unter dem Arm ausholen: Beides scheint „erlaubt“ zu sein und hat Vor- und Nachteile - an der Schulter ausgeholt ist die Technik schneller, unterm Arm stärker.

Nachdem wir die Ji'in in groben Zügen durchgegangen waren, ging es zur Jitte und schließlich zur Jion über. Naka Sensei klärte uns auf, dass die Jion ursprünglich die höchste dieser drei Kata gewesen sei und die Jitte am Anfang der Skala gestanden habe. Die Jitte ist mit 24 Zählzeiten die kürzeste Kata dieser Gruppe, gefolgt von Ji'in (35) und Jion (47). Alle drei Kata übten wir dann noch in Fünfergruppen, wobei auch auf das korrekte Zählen geachtet werden sollte. Zum Abschluss gab es noch zwei Durchgänge Ji'in, bevor wir den Heimweg antraten.



Learning from a Legend – zeitloses Training bei Tanaka Shihan

MEET THE LEGEND

TANAKA
Masahiko Sensei, 8. Dan

Samstag, 28. Juli 2018, von 12 bis 17 Uhr, Schluchseehalle
Faulenfürster Str. 12, 79859 Schluchsee – mit Festabend –

HAKU RYU KAN
KAPPEL

Anmeldungen: 07653-961718 | anton-salat@aponet.de

Nur 100 Teilnehmer/innen-Plätze standen zur Verfügung für das nach 25 Jahren Deutschland-Pause erste und bis auf weiteres wohl einzigartige Seminar mit Tanaka Masahiko Shihan!

Da mein Katamann Torsten und ich eigentlich seit April 2018 schon wieder beinahe ununterbrochen auf Karate-Fortbildungen unterwegs waren (Training in Japan, beim Kata Special, in Berlin beim Naka-und-Risto-Lehrgang, bei André Bertel, in Tschechien) und auch am diesjährigen Gasshuku in Baden-Baden teilnehmen wollten, hatten wir uns nicht sofort nach Bekanntwerden des Termins um Karten gekümmert und erhielten später die Auskunft: ausgebucht!

Glücklicher Weise erhielt ich über eine Warteliste dann doch noch einen Platz und fuhr in den Hochschwarzwald ins kleine Örtchen Schluchsee.

Die meisten der teilnehmenden Karateka musste ich eigentlich nicht begrüßen, da wir uns alle grade erst auf einer oder mehreren der aufgeführten Veranstaltungen gesehen hatten: die Petra, die Kringes, den Stefan aus Dresden, Tobias und, und, und! Sehr gefreut hatte mich, auch unseren verehrten Jean-Pierre Fischer Sensei in der Trainingsgruppe zu entdecken! Allerdings tat er mit etwas Leid, da er vermutlich nicht viel vom Japanischen des Shihan und auch nicht von der deutschen Übersetzung René Winklers verstand.

Aber vermutlich reichte ihm das Zusehen aus, um den Inhalten des Trainings folgen zu können.

Im Vorfeld hatte es durch den Veranstalter Anton Salat einige "Anweisungen" für Verhaltensweisen vor und während des Trainings gegeben. Zum Teil waren es selbstverständliche Dinge, die etwas mit gutem Benehmen und Dojoetikette zu tun hatten - Dinge, die bei einem Instructor-Lehrgang (so war der Lehrgang beim DJKB ausgeschrieben) selbstverständlich sein sollten: So wurden wir gebeten, uns im Dojo leise zu verhalten (hat leidlich geklappt), Taschen in einem Nebenraum (Geräteraum der Sporthalle) zu lassen. Zum Anderen ging es um speziellere Trainingsetikette, wie dem von Tanaka praktizierten Seiza, Rei und einigen spezielleren Ausführungen speziell im Kata-Training. Für mich waren viele dieser Dinge nichts Neues, da wir so ja schon eine ganze Weile auch bei uns im eigenen Dojo trainieren. Tanaka Shihan verkörpert für mich eine Karate-Ära, die für Härte, Kompromisslosigkeit und Pioniergeist steht. Er wurde mehrfach Kumite(welt)meister und überzeugt auch heute noch durch eine intensive mentale Stärke und eine sehr beeindruckende Präsenz. Der Instructor-Lehrgang in Schluchsee stand zwar weniger unter dem Stern eines harten Schleifer-Trainings, gleichwohl war die "alte Schule" der Kompromisslosigkeit zu spüren, wenn

der Shihan von uns forderte: moikai! Nochmaaaal! Die Kata war zu schwach, zu schlecht und vor allem: mit zu wenig Spirit, zu wenig Kampfgeist! Ich bin mir sicher, dass niemand zufällig in dieses Seminar gerutscht ist und so wird kaum jemand erwartet haben, dass der Shihan mit der für die modernen JKA-Instructoren wie Naka Sensei und Okuma Sensei üblichen Freundlichkeit und deren Enthusiasmus und ihrem positiven Feedback das Training leiten würde. Vielmehr war das Korrektur-Symbol in Form eines (Rohr)Stocks mit im Spiel und wurde häufig begleitet von einem unwirschen Brummen und einem Blick, dem man sich untern aussetzt. Der Gipfel der Missbilligung war die Reaktion des Shihan auf eine Demonstration eines Trainingspaares, als er sich unvermittelt umdrehte und mit den Worten: "I go home!" andeutete, den Raum verlassen zu wollen.



Der Shihan hatte die beiden Lehrstunden, in denen viel erklärt wurde, der Meister uns häufig um unsere Meinung und sogar um Diskussionen gebeten hatte, das ein oder andere Mal auf seine eigenen, nicht rhetorisch gemeinten Fragen sogar selber mit "I don't know!" antwortete, mit den Worten eingeleitet, es handele sich hier eigentlich nicht um ein klassisches Training, sondern um eine Karate-Reise, um gemeinsames Training mit ihm und nicht von ihm. Und irgendwie hatte das Ganze tatsächlich den Anstrich eines gegenseitigen Austausches!

Zu Beginn gab es eine Überleitung, wie Karate unser Leben, unseren Alltag beeinflussen könnte: Der Shihan berichtete von einem spannenden Karate-Wettkampf, als er den entscheidenden letzten Punkt in den letzten 10 Sekunden des Endkampfes holen musste: Er musste hier blitzschnell eine Taktik entwickeln und dann mit voller Konsequenz vorgehen! Und das führte auch zum Ziel!

Wir sollten also auch im Alltag, wenn es zu "Kämpfen" kommt, wenn wir Entscheidungen treffen müssen, versuchen, blitzschnell Entscheidungen zu treffen und dann mit vollem Einsatz agieren!

Technisch war das Seminar ein "Back To The Roots": Am Anfang stand die korrekte Haltung beim Seiza sowie beim Aufstehen und Abknien. Dann zeigte uns der Shihan, wie er sich Rei und den Start einer Übung vorstellte (Kata-Ansagen im Heisoku Dachi, erst dann Füße auseinander

führen). Shizen Tai sollten wir im Soto Heiko Dachi einnehmen, also mit den Fußspitzen leicht nach außen. Es sei wichtig, so der Shihan, nicht zu breit zu stehen. Anhand des Beginns der Heian Shodan verdeutlichte uns der Karate-Großmeister, dass man bei einem zu breiten Stand im Shizen Tai keinen Druck in den ersten Zenkutsu Dachi bringen könnte, dass der rechte Fuß dann nicht richtig in die Bewegungsrichtung zeigen könne. Sehr simpel und sehr eindrucksvoll.



Und irgendwie simpel und doch eindrucksvoll ging es auch weiter: Zunächst fragte Tanaka Shihan uns beim Choku Tsuki, wohin der Tsuki träfe. Im Geiste formulierte sich blitzartig bei mir die Antwort: "Auf den Punkt!" Und während ich meinem Gedanken noch kurz nachhing, bemerkte ich den Blick des Übersetzers René auf mir, der dann sagte: "Ich glaube, er meinte mit der Frage Dich, Andrea!" Huuch! Ok, ich wusste jetzt nicht, ob der Shihan mit "auf den Punkt" etwas anfangen könnte und begann zu erklären, dass ein Chudan Tuki optimal vermutlich auf den Solar Plexus treffen sollte, die Faust sich also diagonal vorwärts in Höhe der eigenen Rumpfmittle befinden müsste, wenn beide Arme ausgefahren wären, müssten sie ein Dreieck bilden. Der Shihan nickte kurz und gab noch ein paar erläuternde Erklärungen und Varianten zum Besten - wenn man irgendwo anders treffen wollte, als auf den Solar Plexus, wenn man vor dem Makiwara steht etc. pp. und René subsummierte abschließend: "Also wie Du gesagt hattest, Andrea." Im Grunde also nix anderes als "auf den Punkt". :-)

Auch sonst war vieles von dem für mich vertraut, da Torsten und ich regelmäßig auf JKA-Niveau trainieren: So achtete der Shihan darauf, dass unsere Zenkutsu Dachi deutlich schmäler als schulterbreit sein sollten. Auch sollten wir kürzer stehen, als man es noch vor 20 Jahren praktiziert hat. Im Grunde arbeiteten wir nur an den Basistechniken.

Aber es gab auch Bunkai zu Heian Sandan und Heian Godan und in einer (vermutlich vor allem vom Shihan benötigten) Pause sollten wir uns mit unserem Partner / unserer Partnerin über Heian Jondan unterhalten – was ist zu beachten? Wo liegt der Fokus? Ich hatte das Glück, mit meiner Karte-Freundin Petra Fritzel trainieren zu können und so waren alle Übungen mit Biss und Power und sehr effektiv und lehrreich! Die Vorgaben des Shihan bezüglich Kime, Spirit und Speed konnten wir zwei zumindest ganz gut bedienen!

Am Abend gab es eine Lehrgangsparty, die zudem noch eine Goldene-Hochzeitsparty für Tanaka Shihan und seine Frau war, die zudem noch ihren 80. Geburtstag feierte. Neben einem erstklassigen Buffet, Getränken und Freibier gab es traditionelles Liedgut aus dem Schwarzwald und einen „gespielten Witz“, der leider vermutlich nicht nur bei mir knapp am Geschmack vorbei ging. Alles in allem war es aber ein sehr gelungener Abend mit vielen netten Gesprächen.

Kreuzviertelfest 2018 – Kumite, Kata und Karate-Flashmob!

Auch 2018 waren wir wieder beim Kreuzviertelfest mit dabei! Wir sollten unmittelbar vor dem Haupt-Act am Sonntagabend auftreten und konnten die Umbaupause bis zum Soundcheck nutzen, um einen Querschnitt durch unsere Kampfkunst zu präsentieren. Der Haupt-Organisator, Herr Halberscheid, hatte vorgeschlagen, dass wir „mal was anderes“ machen und statt auf vor der Bühne auftreten sollten – also auf Asphalt ... mit Schuhen!?! Rauen Asphalt wollten wir den Kinderfüßen nicht zumuten! Also alles anders als sonst und dadurch natürlich auch wieder richtig spannend! Des weiteren schlug der Organisator vor, wir könnten ja mal einen Flashmob machen und die Leute durch die Mitmachaktion richtig in Stimmung bringen. Gerne kamen wir auch diesem Wunsch nach und nach dem eigentlichen Höhepunkt unserer Darbietung in Form einer Aciton-Szene von und mit Torsten trauten sich dann tatsächlich zahlreiche Freiwillige mit uns vor die Bühne um einige Tsuki – unterlegt von lautstarkem Kiai – auszuführen. Ich denke, das hat allen viel Spaß gemacht und im nächsten Jahr sind wir ganz sicher auch wieder dabei! Osu!



letzte Anweisungen durch Torsten



traditionelles Mokuju



..... uuuuund: Action!



Auch die Kleinsten waren mit dabei!



Torsten hatte eine fulminante Karate-Action-Szene mit uns einstudiert! ☺



Zum Abschluss gab es Münsters wohl ersten Karate-Flashmob!

Gasshuku in Baden-Baden

Das Gasshuku in Baden-Baden wollte in diesem Jahr nicht so Recht attraktiv werden. Baden-Baden hatte sich als Austragungsort noch nicht etabliert und die angekündigten Trainer haben ganz unbestritten Meilensteine in Sachen Karate bewirkt – um eine ganze Woche Urlaub zu opfern und das auch noch in den Sommerferien – schien die Trainerriege aber für viele Karateka dann doch nicht attraktiv genug zu sein. So waren nur rund 700 Karateka aktiv – diese dann aber auch bei einem Super-Sommerwetter von Temperaturen nahe der 40-Grad-Grenze!

Die ersten drei Einheiten waren dann irgendwie geschafft! Super Trainings - haben alle Spaß gemacht! Bei Ochi Senseis Auftakt hatte ich zwar noch Hammer Kreislaufprobleme - aber bei Yamamoto Sensei bin ich im doppelten Sinn des Wortes warm gelaufen. In der letzten Einheit bei Thomas Schulze Sensei hats dann nochmal richtig Bock gemacht!



Was allerdings nicht zu unterschätzen war: die etwa 5km lang Rückfahrt mit dem Fahrrad - denn besonders die letzten 500 m ging es (für meine Verhältnisse) noch mal richtig bergauf! Und das bei der Hitze und nach drei Trainings! Da konnte man sich richtig auf den erfrischenden Pool freuen!

Tag zwei startete mit Kata Sochin bei Thomas Schulze Sensei. Das Training war didaktisch super aufgebaut mit herauf führendem Kihon und Bunkai, bevor wir abschließend einige Male die Kata komplett ausführten. Für mich besonders motivierend: Ich war umkreist von einer Kata-Elite, bestehend aus Jean Pierre Fischer Sensei, Tobias Prüfert Sensei und seiner Frau Silvana und natürlich auch meinem Katamann Torsten.



Wow, so hochkarätige Nachbarinnen und Nachbarn hat man auch nicht alle Tage und für solche Momente schätze ich Großveranstaltungen wie Kata Special und Gasshuku besonders! Nach einer kleinen Pause bat uns Ochi Sensei ins Dojo für einen kleinen Karate-Rundumschlag - man könnte auch sagen für eine Dan-Prüfungsvorbereitung: Kihon-Kombinationen, Gohon Kumite, Kihon Ippon Kumite und Jiyu Ippon Kumite - ergänzt durch ein wenig Randori machten den Vormittag rund!



Torsten zeigt Heide Fotos aus Japan

Der Mittwoch war für mich ein besonderes Highlight: Nach einem Kata-Training Kanku Sho bei dem Sensei meines Herzens, Risto Kiiskilä, besuchte mich meine Freundin Heide, die extra aus Zürich für mich angereist kam! Wir gönnten uns eine gemeinsame Karate-Einheit bei Ochi Sensei und genossen dann den Rest des Tages zusammen mit Torsten in der City von Baden-Baden!

Am Donnerstag kamen wir in den Genuss des erstklassigen Kata-Trainings zur Unsu bei Julian Chees Sensei und anschließend noch einer Einheit bei Risto Sensei. Der Freitag stand dann im Fokus von Torstens Dan-Prüfung, die er erwartungsgemäß mit Bravour bestand! Anschließend genossen wir noch die freie Zeit bis zur Diplom-Übergabe und der obligatorischen

Lehrgangsparty. Diese kam zunächst ein Bisschen schleppend in Gang – entwickelte sich dann aber zu einem grandiosen Feuerwerk an (meist) richtig guter Livemusik und Laune!

Insgesamt hat mir die Organisation durch Pascal Senn sehr gut gefallen und Baden-Baden als Austragungsort eines Gasshuku ist sicherlich eine gute Wahl! Allerdings sind Karateka, die viel auf Lehrgängen trainieren und sich auch in Japan fortbilden, schon etwas verwöhnt, was die Trainer/innen-Riege angeht. So hoffe ich, dass wir im kommenden Jahr auch wieder Trainer/innen aus dem Honbu-Dojo begrüßen können.



Torsten und ich mit Yamamoto Shihan

Bundesjugendlehrgang 2018 in Wetzlar

Am Sonntag dem 22. Juli begann der Bundesjugendlehrgang 2018 in der Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen in Wetzlar, den ich zusammen mit Louis Focke, meinem Karatefreund, zum ersten Mal besuchte.

Nachdem wir uns gemeinsam nach unserer Ankunft angemeldet hatten, wurden wir einem Fünferzimmer zugeteilt. Dieses teilten wir uns mit drei anderen Karateka, die 10 bis 12 Jahre alt waren und alle aus Tamm kamen.



Nachdem wir unser Zimmer bezogen und uns ein wenig umgeschaut hatten, stellten sich die Betreuer und unsere Trainer vor. Markus Rues (6. Dan) ist Bundesjugendtrainer und Anika Lapp (4. Dan) hat viele nationale und internationale Titel gewonnen. Den Rest des Tages verbrachten wir damit, uns näher kennenzulernen und die Umgebung zu erkunden.

Da wir nicht nur zum Entspannen dort waren, ging es am Montag direkt mit dem Training los. Wir starteten um sieben Uhr mit einem Morgenlauf und anschließendem Dehnen und Sprinten. Nach dem darauffolgenden Frühstück ging es direkt um neun Uhr mit der ersten Trainingseinheit los. Diese absolvierten wir in der Sporthalle, die wir einfach mit ein paar Schritten erreichen konnten, da sie direkt auf dem Gelände war.



Alle Einheiten dauerten jeweils 75 Minuten und waren in Unter- (bis 4. Kyu) und Oberstufe (ab 3. Kyu) aufgeteilt. Die erste Einheit leitete Markus Rues. In dieser lernten wir viel über das Kumite, insbesondere beschäftigten wir uns mit dem Kaeshi-Kumite und verschiedenen

Kombinationen. Dazu gehörten auch Übungen, um Fußtritte schneller und kräftiger ausführen zu können. Im Laufe der Woche wiederholten und verfeinerten wir diese Techniken immer wieder.

Nach dem ersten Training hatten wir genug Zeit zu duschen, denn es gab erst um 12 Uhr Mittagessen. Dies war auch in Unter- und Oberstufe aufgeteilt, damit es keinen Stress gab. Das Essen wurde immer frisch zubereitet und war sehr lecker. Ab 13 Uhr war es möglich, sich in einem Laden in der Nähe mit allem einzudecken, was sonst noch so gebraucht wurde. Da es immer über 30 Grad heiß war, war der Einkauf von Wasser das wichtigste, gell?!

Am Nachmittag folgte dann die zweite Einheit, die von Anika Lapp geleitet wurde. In dieser stand der Fokus eher auf den Heian Katas und ab dem zweiten Tag besonders auf der Heian Godan. Da auch Orange- und Grüngurte am Lehrgang teilnahmen, trainierten wir zuerst den Ablauf der Kata. Dazu gehörte auch ein „Wettkampf“, wer den Sprung am höchsten und besten ausführen konnte. Am Ende belegte ich nach einer Violettgurtin den zweiten Platz. In den letzten Tagen lernten wir auch verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, wie Griffe und Würfe, der Kata kennen.

Abends gab es nach dem Essen ab 19 Uhr viele Freizeitangebote wie ein Tischtennis- oder Fußballturnier oder die Möglichkeit, einen Film anzusehen. Diese variierten von Tag zu Tag und waren freiwillig. Es gab ebenfalls die Möglichkeit, sich Bälle etc. auszuleihen und damit in der Sporthalle oder draußen zu spielen. Also langweilte man sich nie.

Dieser Ablauf wiederholte sich jeden Tag. Am Mittwoch und Donnerstag gingen wir aufgrund der extremen Hitze jedoch nachmittags in das weit weg gelegene Freibad. Allein Hin- und Rückmarsch waren so anstrengend, dass sie dabei die zweite Trainingseinheit ersetzten. Trotzdem hatten wir Spaß dabei!

Eine weitere Besonderheit am Ende der Woche war, dass wir schon morgens auf dem nahe gelegenen Sportplatz trainierten. Es war sehr ungewohnt an der Luft und mit Schuhen zu trainieren, aber eine interessante Erfahrung.

Am Freitag, kurz vor der Abreise, fand um sieben Uhr die letzte Einheit in Form eines Zirkeltrainings statt, damit alle noch einmal richtig in Fahrt kommen, bevor es nach Hause geht. Die ganze Woche hat Louis und mir sehr viel Spaß gemacht, wir konnten viele neue Freunde finden und auch sportlich gesehen sehr viel mitnehmen. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr!

Kai Freese

Melissa on Tour

Australien 2018



Andrea hat mich gebeten ein bisschen was über die DJKB-Australienreise zu schreiben – gesagt getan. 16 Athletinnen und Athleten des Senioren/Junioren- und Jugendkaders, sowie die Instruktor Thomas Schulze, Markus Rues, Toribio Osterkamp, aber auch Ochi Sensei, seine Frau und Horst Gallenschütz haben sich am 5. August 2018 auf den Weg nach Australien gemacht. Ziel der Reise war es, die schon bestehende Freundschaft mit dem australischen Team auszubauen.



Simply the Best – die nationale Karate-Elite als Repräsentanten des DJKB in Australien

Unser erstes Reiseziel war Melbourne. In Melbourne ist Keith Geyer, der unter anderem beim Gasshuku 2016 in Konstanz als Instruktor eingesetzt wurde, beheimatet. Neben Trainingseinheiten morgens um 6:30 Uhr und Sightseeingprogrammpunkten stand in Melbourne auch der erste von drei Vergleichskämpfen gegen Australien an. Dabei konnte das deutsche Team mit einem eindeutigen Punkteabstand den Sieg für sich ausmachen.



Nach 4 Tagen Melbourne ging es früh morgens nach dem Wettkampf weiter nach Queensland – genauer gesagt nach MacKay. Dort lebt Lutie Van den Berg, den viele bereits von deutschen Gasshuku's kennen dürften. Nachdem wir am Flughafen vom Bürgermeister begrüßt wurden, wurden wir in verschiedene Gastfamilien aufgeteilt.



Ich denke ich kann für das gesamte deutsche Team sprechen, wenn ich sage, dass wir mit einer solchen Herzlich- und Großzügigkeit empfangen und aufgenommen wurden. Nadja, Michi, Caro und ich hatten das Glück bei einer Familie unterzukommen, die nur 5 Minuten zu Fuß vom Strand lebt. Wo wir uns außerhalb des Trainings und des zweiten Vergleichskampfes aufgehalten haben, muss ich wohl nicht erwähnen 😊



Unsere Karatefreundin Melissa Rathmann, die derzeit für vier Monate (!) in Japan lebt und trainiert, war zusammen mit dem DJKB-National-Team zu Gast in Australien.

Melissa konnte sich 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. Mit 15 kam sie in den Nationalkader, da sie bei verschiedenen Wettkämpfen durch ihre Kumite-Qualitäten aufgefallen war.

Nach 2 Tagen MacKay ging es dann weiter zum Highlight der Reise – nach Hamilton Island. Türkisblaues Meer, weiße Sandstrände, Koalabären, Papageien, Palmen, Cocktails am Pool – alles was das Herz begehrt 😊

Nach einem viel zu kurzen Tag auf Hamilton Island, sind wir mit neuer Energie zu unserem letzten Reiseziel gereist – nach Sydney, wo Jeff Krug sein Dojo hat. In Sydney standen Programmpunkte, wie die Oper, die Harbour Bridge, die ein oder andere Fährenfahrt, aber auch Strandbesuche an. In Sydney fand aber auch der letzte von drei Vergleichskämpfen statt. Auch diesen konnte Deutschland für sich entscheiden.

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, mit welcher Hingabe Lutie Van den Berg und Markus Rues die Reise organisiert und sich um uns gekümmert haben. Die beiden sind schon lange Zeit gute Freunde und ihr Ziel war es, eine Freundschaft zwischen dem deutschen und australischen Team aufzubauen. Ich denke, dieses Ziel wurde mehr als erreicht! Wir alle freuen uns schon auf ein möglichst baldiges Wiedersehen.

Mitmachkinder e. V. zu Gast im Fuji San



Schon seit Beginn des Trainingsbetriebs der Karateschule sind immer wieder Kinder bei uns, die über den Verein Mitmachkinder e. V. gefördert werden. Nun war es an der Zeit, einmal etwas zurück zu geben: Mitmachkinder und ihre Betreuerinnen und Betreuer waren einen Nachmittag lang bei uns zu Gast und lernten Karate kennen! Es war ein sehr schöner Nachmittag und wir sind uns einig: Das machen wir bald wieder!



Prüfungen

Prüfung beim Gasshuku in Baden-Baden am 03.08.2018

Zum 4. Dan:
Torsten Uhlemann



Interne Prüfung am 22.09.2018

Zum 7. Kyu:

Philipp Dissel

Prüfungen bei unserem Jubiläumslehrgang am 06.10.2018:

Zum 9. Kyu:

Lutz Hoffmann
Ivo Becker
Fabian Thösink
Jonathan Burchard
Justus Burchard

Zum 7. Kyu:

Mirjam Happe
Tilo Weißenborn

Zum 6. Kyu:

Constantin Barst
Leonie Ackemeier
Maurice Ackemeier
Frederik Schmidtke
Belal Safi
Emil Feldhues
Mirza Atci

Zum 5. Kyu:

Pachtian Safi
Arvin Salajegeh
René Pabst
Emely Beckedahl



stolze Prüflinge nach dem Jubiläumslehrgang

Erfolge

Landesmeisterschaft in Bonn, 29.09.2018

1. Platz Kata Einzel Jungen 12-14 Jahre, ab 5. Kyu:
Kai Freese

2. Platz Kata Einzel Mädchen 12-14 Jahre, ab 5. Kyu:
Juliane Drop

3. Platz Kumite Einzel Jungen 12-14 Jahre, 7. – 6. Kyu:
Philipp Dissel





Freese neuer Landesmeister

Die Karateschule Fuji San Münster war mit einer kleinen Delegation bei der Landesmeisterschaft in Bonn vertreten. Den Titel gewann dabei in der Disziplin Kata der 13-jährige Kai Freese (2.v.r.). Kata-Zweite wurde Juliane Drop (14/M.). Der 14-jährige Philipp Dissel (2.v.l.) landete nach seinem schnellen Kata-Aus im Kumite auf Rang drei. Die siebenjährige Femke Domscheidt schied früh gegen die spätere Kata-Siegerin aus. Ähnlich erging es dem 16-jährigen Ole Gerdes (r.), der im Kata Shiai nach einem Remis in Runde zwei draußen war. Foto: Fuji San

WN, 03.10.2018

20 Gurte zum Geburtstag

MÜNSTER. Die Karateschule Fuji San Münster feierte ihr fünfjähriges Bestehen mit einem Lehrgang, Jubiläumstorte und Dinner. Knapp 100 Karateka im Alter von fünf bis weit über 60 Jahren nahmen teil, Landeskadertrainer Andreas Klein, der die Schule seit ihrer Gründung unterstützt, übernahm die Leitung. Nach fünf schweißtreibenden Trainingseinheiten stellten sich 20 Kinder und Erwachsene ihrer nächsten Gürtelprüfung, die sie mit Bravour bestanden.

WN, 13.10.2018

Der Weg des Kriegers

Karate: 200 Kämpfer aus ganz Europa sind zu Gast in Halle, um von André Bertel zu lernen. Der Budo-Meister reist sogar aus Japan an

■ **Halle** (till/helm). Der Fußball spielt in Ländern wie Portugal, Spanien, Dänemark oder Frankreich die sportliche Hauptrolle – erst recht zu Zeiten der WM in Russland. Trotzdem sahen aufmerksame Beobachter jetzt zahlreiche Autos und Wohnmobile aus diesen Nationen auf dem Parkplatz der Sporthalle Masch. Der Grund: André Bertel war zu Gast beim Karate Dojo Halle. Im Rahmen des zweitägigen internationalen Budo-Karate-Seminars trainierte der aus Neuseeland stammende Träger des 6. Dan rund 200 Teilnehmer.

„Der Andrang war riesig“, sagt Rainer Schöne, Zweiter Vorsitzender des Vereins. „Schon nach wenigen Tagen hatten wir genügend Anmeldungen, um die Kosten zu decken.“ Der Vorsitzende Martin Bohnenkamp erklärt derweil, was das Training bei Bertel von den Angeboten in den meisten Vereinen unterscheidet. „Dort wird fast ausschließ-

lich trainiert, wie man im Wettkampf Punkte holt. In der Realität wären die Techniken aber nicht unbedingt wirkungsvoll.“ Bertel habe eine andere Sichtweise. „Beim ihm steht der Budo-Gedanke im Vordergrund“, sagt Bohnenkamp. Das japanische Wort bedeute soviel wie „der Weg des Kriegers“.

Um diesen zu erlernen, kommen die Teilnehmer aus allen Teilen Europas. Auf dem Programm standen Übungen, um die bereits erlernten Techniken zu verbessern, neue zu vermitteln und etwas über die theoretischen Bestandteile des Kampfsports zu lernen. Auch auf Verhaltensregeln wie Pünktlichkeit, Bescheidenheit oder Aufmerksamkeit legte Bertel während des Lehrgangs großen Wert. Der 42-Jährige habe einen hohen Stellenwert in der Szene, weil er die Kampfkunst beherrsche, wie sonst kaum jemand.

„Er ist in seinen Bewegungen unglaublich präzise und schnell“, schwärmt Bohnen-

kamp. Doch warum kommt jemand wie André Bertel ausgerechnet nach Halle? Schöne und Bohnenkamp hatten den in Japan lebenden Sensei (japanisch für Meister) vor einigen Jahren angeschrieben, und gefragt, ob es möglich wäre, ein paar Tage mit ihm zu verbringen. Bertel sagte zu. „Wir hatten dann eine gute Zeit in Japan und haben sofort ein weiteres Treffen ausgemacht.“

Im November kehrten die beiden Karatekas zurück ins Land der aufgehenden Sonne und trainierten erneut mit Bertel. Sie lernten heilige Orte in Japan kennen und feilten dort an ihren Fähigkeiten. „Irgendwann haben wir André gefragt, ob er sich vorstellen könnte, auch einen Lehrgang bei uns in Halle zu leiten. Und jetzt ist er hier“, erzählt Schöne lächelnd. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Der Lehrgang war für den Verein, die Organisatoren und die Teilnehmer ein voller Erfolg.



Auf Tuchfühlung: Peter Lampe (links) vom Karate Dojo Halle nimmt es mit Sensei André Bertel auf. Martin Bohnenkamp (rechts) und Rainer Schöne schauen gebannt zu.

FOTO: TILL HEISMANN