



Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 20 (März 2019)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik-Fibel von Torsten	Seite 4
"Vor dem Training, nach dem Training…" Fitness für Karateka – von Torsten	Seite 7
Canada meets Germany – Lehrgangsbericht von Torsten	Seite 13
Der Finne im Fuji San – Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Seite 16
Weiterkommen im Karate – Trainingstagebuch führen	Seite 23
Nutze Deine Angst – Ralf Bongartz zu Gast im Fuji San	Seite 27
Fuji San ist Mitglied im Bundesnetzwerk Zivilcourage	Seite 29
Street Combatives "Messerabwehr"	Seite 30
Dojo Kun – Die Ethik des Karate-Do	Seite 33
Prüfungen	Seite 35
Fuji San Cup 2018	Seite 38
Presse	Seite 48

Fuji Dayori – Neues vom Fuji – das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler

Auf dem Draun 79, 48149 Münster

128 eMail: andreahaeusler@t-online.de

Konnichi wa!

Liebe Fujis und Freunde,

es liegt in der Natur der Dinge, dass Torsten und ich einen Großteil des Tages damit verbringen, über Karate nachzudenken. Torsten hat daher wieder ein ausführliches **Technik-Turorial** erstellt, welches Ihr ab Seite 4 findet. Anschließend lest am besten gleich weiter, denn da folgen nützliche Tipps, wie Ihr zusätzlich zum Karate-Training Eure **allgemeine Fitness verbessern** könnt.

Ihr wollt Euch gezielt im Karate verbessern? Wer weiterkommen will, dem empfehlen Torsten und ich das **Führen eines Trainingstagebuches**. Was darunter zu verstehen ist und wie ein solches aussehen könnte, könnt Ihr ab Seite 22 lesen.

Zudem hat Torsten einen Bericht verfasst über einen Lehrgangsbesuch mit zwei Top-Trainern aus Kanada: Ray Tio und Don Sharp, die durch die deutschen Karateka Davor Vranjes und Emanuele Bisceglie unterstützt wurden ("Canada meets Germany", ab Seite 12).

Ein Jahr ohne einen **Lehrgang mit Risto Kiiskilä** im Fuji San wäre ein armseliges Jahr! Und darum hatten Torsten und ich bei unserer Intensiv-Trainingswoche in Frankfurt Anfang des Jahres kurzer Hand beschlossen, Risto Sensei für Februar zu uns einzuladen. Was uns sehr erfreute: Risto war sehr zufrieden mit der Leistung unseres Nachwuchses. Das ist mal ein tolles Kompliment an unsere SchülerInnen und auch an uns als Trainer/Trainerin!

Die Karateschule Fuji San Münster hat schon seit ihrer Gründung alle Zeichen auf Vielfalt gestellt. So ist es nicht verwunderlich, dass bei uns auch der Wert Zivilcourage groß geschrieben wird. Erfreulicher Weise konnten wir im Februar diesen Jahres in das **Bundesnetzwerk Zivilcourage** aufgenommen werden, über das Aktionen und Seminare zum Thema Zivilcourage organisisert werden. Hierzu passt auch unser alljährliches Seminar mit **Ralf Bongartz** (Bericht über das vergangene Seminar ab Seite 26).

Auch in 2018 blickten wir wieder über den Selbstverteidigungs-Tellerrand und hatten Carsten Zimmermann von **Street Combatives** zu Gast. Das spannende Thema lautete: "**Realitätsbasierende Abwehr von scharfkantigen Gegenständen**". Wie es uns dabei erging und wieviel Kunstblut wir vergossen haben, könnt Ihr ab Seite 29 lesen.

Der vergangene **Fuji San Cup** konnte sich wieder einmal sehen lassen! Erfreulicherweise konnten wir den Cup zusammen mit unseren Freunden aus dem Dojo Shogun Osnabrück austragen. Wie es lief und wie der Medaillenspiegel aussieht, haben wir auf nicht weniger als zehn Seiten zusammengefasst (ab Seite 37).

Nun wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen und eine gute Motivation für das weitere Trainingsjahr!

Osu, Andrea

Fuji San Technik-Fibel (von Torsten)

TECHNIKFIBEL

Uke Waza: Haiwan Gedan Nagashi Uke

Haiwan Gedan Nagashi Uke ist ein Fege- oder Wischblock mit der Unterarmoberseite. Als Abwehrtechnik wird Haiwan Gedan Nagashi Uke vornehmlich gegen Fußtechniken im Kumite eingesetzt. Im Kihon Ippon Kumite und Jiyu Ippon Kumite wird Haiwan Gedan Nagashi Uke zur Abwehr von Mae Geri, Yoko Geri oder Ushiro Geri gelehrt. Obwohl Gedan Barai eine deutlich häufiger trainierte Technik ist, wird Haiwan Nagashi Uke von vielen bevorzugt, da die Technik für Angreifer und Verteidiger weniger schmerzhaft und die Ausweichbewegung einfacher auszuführen ist.

Ausführung

Aus Shizentai wird Migi Haiwan Gedan Nagashi Uke folgendermaßen ausgeführt: Wie bei Choku Tsuki wird zum Ausholen der linke Arm nach vorn gestreckt und der rechte Arm zu Hikite an die Hüfte geführt. Aus dieser Position heraus wird nun der rechte Arm nahezu diagonal nach vorne und leicht nach unten gestoßen. Der Unterarm wird dabei gedreht, dass die Unterarmoberseiten nach links zeigen und die Faustunterseite nach vorne weist. Daumen und Zeigefinger der rechten Hand weisen nach unten und Richtung Körper. Der Ellenbogen des rechten Arms bleibt leicht gebeugt. Der linke Arm wird zu Hikite auf die Hüfte zurückgerissen. Die Vorwärts-



während der Abwehrbewegung von Shomen zu Hanmi. Die Hüftbewegung verstärkt nicht nur die Technik und sorgt dafür, dass der ganze Körper hinter der Technik steht, sondern verringert auch die Trefferfläche.

Im Kihon Ippon Kumite beginnt der Verteidiger Haiwan Gedan Nagashi Uke genauso, wie aus Shizentai. Doch hier wird nun zusammen mit der Ausholbewegung der Arme der Schwerpunkt nach unten verlagert und ein Bein nach hinten zu Zenkutsu Dachi geführt. In der Fotoserie 2 wird Hidari Haiwan Gedan Nagashi Uke demonstriert. Da im Kihon Ippon Kumite Tai Sabaki gelehrt wird, erfolgt hier zumeist nicht nur ein zurückset-



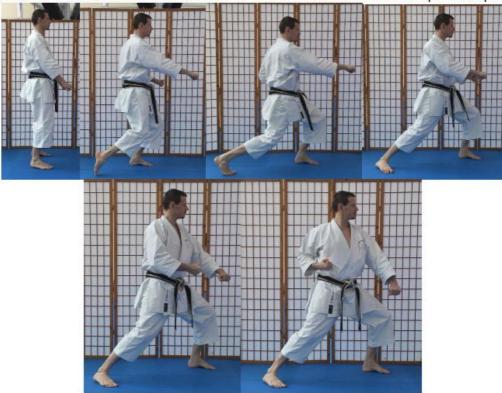
Fotoserie 1: Migi Haiwan Gedan Nagashi Uke in Shizentai

bewegung des rechten Arms gleicht einem diagonal ausgeführten Gedan Tsuki. Die Unterarmoberseite des blockenden Arms muss bis über die Körpermitte hinaus gebracht werden, um zu gewährleisten, dass die Angriffstechnik auch tatsächlich abgewehrt und am Körper vorbeigelenkt wird. Die Faust des abwehrenden Arms muss in der Endposition unterhalb des Obi positioniert sein. Die Hüfte dreht

zen des Beins, sondern auch eine seitliche Ausweichbewegung. Als Abwehrtechnik von außen nach innen muss die Ausweichbewegung über die Drehung auf dem Standbein erfolgen. Ausweichbewegung und Blocktechnik zusammen bilden eine äußerst effektive und vor allem auch sichere Abwehr gegen Fußtechniken, Tritte, etc.

TECHNIKFIBEL

Mit dem Absenken des Körperschwerpunkts, wird für Hidari Haiwan Gedan Nagashi Uke der linke Arm an die Hüfte geführt, der rechte nach vorne gestreckt. Die Hüfte bleibt in Shomen Position und linke Arme diagonal nach vorne unten gestoßen und der rechte Arm an die Hüfte zurück gezogen. Wird die Technik mit Tai Sabaki ausgeführt, so wird mit dem Absenken des Körperschwerpunkts,



Fotoserie 2: Hidari Haiwan Gedan Nagashi Uke in Zenkutsu Dachi, Seitenansicht

das rechte Bein wird nun nach hinten gestreckt. Sobald das rechte Bein seine endgültige Position erreicht hat, wird die Hüfte eingesetzt, d. h. sie wird von Shomen auf Hanmi gedreht. Die Arme werden genauso bewegt, wie bei der Ausführung aus Shizentai. Während in der Startphase der Technik der linke Arm an die Hüfte geführt wird, wird der rechte Arm nach vorne gestreckt. Dann wird der

die Drehbewegung zum Ausweichen eingeleitet. Bei der Ausführung mit dem linken Arm, wird das rechte Bein dann nicht gerade nach hinten zurück gesetzt, sondern leicht schräg nach links hinten. Auch hier muss die Hüfte möglichst lange gerade gehalten werden. Nach der Richtungskorrektur erfolgt die Ausführung genau, wie oben beschrieben.



Fotoserie 3: Hidari Haiwan Nagashi Uke in Zenkutsu Dachi, Frontalansicht

TECHNIKFIBEL

Fehlerquellen

Häufige Fehler bei Haiwan Gedan Nagashi Uke sind inkorrekte Ausholbewegungen, fehlerhafte Trefferfläche falsche Ellbogenstellung, beim Abwehren, mangelnde Spannung in der Endphase der Technik oder auch zu geringe Dynamik bei der Abwehr. Fehlerhafte Ausholbewegungen sind beispielsweise solche, bei denen einer oder sogar beide Arme seitlich vom Körper abgespreizt werden. Die Arme werden dann oft wie Windmühlenflügel kreisförmig bewegt. Ein Stoppen bzw. Arretieren der Technik ist so nicht möglich. Der Block wird schwach und die Angriffstechnik kann nicht effektiv abgewehrt werden. Oftmals wird auch anstatt mit der Unterarmoberseite mit der Innenseite geblockt, was zu einer Überstreckung des Ellenbogengelenks führen kann. Hier besteht große Verletzungsgefahr.

Das wilde Herumschwingen der Arme führt auch dazu, dass die Technik zu weit geführt wird. Dann ist eine effektive Kontertechnik unmittelbar im Anschluss an die Blocktechnik nicht mehr möglich. Um Haiwan Gedan Nagashi Uke effektiv einsetzen zu können, muss der Arm stark und schnell nach vorne unten gestoßen werden, um ein Abprallen der Angriffstechnik zu ermöglichen. Die Abwehrtechnik muss nicht nur als reine Abwehrtechnik betrachtet, sondern sollte vielmehr auch als Vorbereitung für den Konter gesehen werden. Durch die starke und schnelle Blocktechnik muss nicht nur die Angriffstechnik abgewehrt, sondern der Gegner so platziert werden, dass ein effektiver Konter möglich ist.



Fotoserie 4: fehlerhafte Ausführungen

1. inkorrekte Ausholbewegung; 2. überstreckter Ellenbogen, Abwehr erfolgt mit Unterarminnenseite; 3. zu weit ausgeschwungene Technik, keine geschlossene Faust, keine Arretierung der Technik am Ende

Vor dem Training, nach dem Training, in der Pause und zu Hause von Torsten

Training - Fitness

"Vor dem Training, nach dem Training, in der Pause und zu Hause"

Die meisten von Euch dürften diesen Spruch schon das eine oder andere Mal von Andrea oder mir gehört haben. Urheber ist, wie bei so vielen unserer Trainingsweisheiten unser Sensei Risto Kiskiilä. Es geht darum, wann ich als Karateka gewisse Dinge trainieren kann. Auch wenn wir für diesen Spruch immer wieder belächelt werden, so ist er doch der Schlüssel zum Fortschritt auf dem Karate-Do.

Ich betreibe seit früher Jugend Sport und stets habe ich den Ehrgeiz gehabt mich zu verbessern. Früh habe ich gemerkt, dass das reguläre Training allein dafür nicht ausreichte. Ich habe sehr früh damit begonnen, zusätzliche, persönliche Trainings-einheiten zu absolvieren. Als ich mit dem Karate begonnen habe, habe ich jede Gelegenheit genutzt, um die ungewohnten Bewegungsmuster zu trainieren. So habe ich mir morgens meine Zähne im Kiba Dachi geputzt, die Lichtschalter in meiner Wohnung habe ich lange mit Fußtechniken betätigt. Vor dem Fernseher habe ich Dehnübungen durchgeführt. Zur Verbesserung meiner Kondition bin ich regelmäßig Laufen gegangen. Zusätzlich absolviere ich mehrmals die Woche ein Krafttraining im Fitnessstudio. All das hat mir geholfen, mich im Karate zu verbessern und die Techniken zu erlernen. Auch wenn jemand nicht so viel Zeit in sein persönliches Training investieren möchte oder die Ansprüche und Ziele weniger hochfliegend sind, wie es meine sind und waren, kann ich zusätzliches Training betreiben.

Vor dem Training

So kann ich zum Beispiel vor dem Training die Zeit, die ich vor der Tür warten muss, dazu nutzen meinen Körper auf das Training vorzubereiten. Ich kann meine Gelenke mobilisieren, leicht Dehnen, fundamentale Bewegungsmuster ausführen, wie zum Besipiel die Hüftbewegung in Zenkutsu Dachi, etc. Ebenso kann ich Technikabläufe oder Kata-Abfolgen durchgehen. All das kann ich auch machen, während ich mich mit anderen Trainingsteilnehmern unterhalte. Anstatt sich hinzusetzen und auf dem Handy zu daddeln, seine Socialmedia-Accounts zu checken, kann ich die 5-10 Minuten vor jedem Training dazu nutzen, mein Karate zu verbessern, denn dazu gehe ich ja ins Training!

Nach dem Training

Auch nach dem Training kann ich zumeist noch ein

Minuten erübrigen, paar um das Training "nachzubereiten". Hier bietet es zum Beispiel an, neu erlernte Bewegungsabläufe noch einmal nachzuvollziehen, eine Kata zu absolvieren oder sich zu dehnen. Insbesondere in der Prüfungsvorbereitung sollten Prüfungs-kandidaten ab 6. Kyu davon Gebrauch machen, nach dem regulären Training ihre Prüfungskata zu üben und Rückmeldung von Andrea und mir zu bekommen.

In der Pause

Während des Trainings gibt es immer wieder mal Pausen, die ich dazu nutzen kann, an meinen persönlichen Baustellen zu arbeiten. Ich kann mich dehnen, Karate-Stellungen üben oder Kräftigungsübungen durchführen, Kata-Abläufe durchgehen, Einzeltechniken trainieren, etc.

All dass erfordert nicht viel Zeit und jeder von uns kann die kurze Zeit vor dem Training, nach dem Training und in der Pause nutzen, um sein Karate zu verbessern. Das sollte sich in jeden Tagesablauf integrieren lassen, da ihr ja sowieso schon diese Zeit für das Karatetraining reserviert habt.

Zu Hause

Am meisten kann ich für mein persönliches Training jedoch "zu Hause" tun. In diesem Fall meine ich alle zusätzlichen Trainings, die nicht unmittelbar mit dem Karatetraining zusammen-hängen bzw. rund um das Training im Dojo stattfinden. Hierzu gehören Konditions- und Krafttraining, Stretching, aber natürlich auch das Training von Techniken und Bewegungsabläufen aus dem Karate. Wie oben beschrieben, habe ich meine Lichtschalter mit Fußtechniken betätigt, um die Kontrolle der Techniken zu erlernen. Die Einnahme einer Karatestellung in alltäglichen Situationen dient der Perfektionierung der Stände. Auch das Lesen eines Karatebuchs, das Studieren eines Kata-Buchs ist Teil des persönlichen Trainings. Wir können Karate in vielen Alltagssituationen trainieren. Bewegungsmuster und Stellungen können wir nahezu immer und überall trainieren. Wichtig ist dabei vor allem, dass wir die Bewegungen bewusst ausführen und vor allem versuchen, die korrekte Ausführung nach und nach zu erspüren. Zu Hause können wir jedoch einen Bereich unseres persönlichen Trainings ganz besonders trainie-

ren: die Fitness. Mit Hilfe neuer (oder zumindest als neu verkaufter!) Trainingsmethoden, kann jeder ohne großen Zeitaufwand seine persönliche Fitness erheblich verbessern. HIT, HIIT oder Tabata seien hier Allen drei Trainingsmethoden erwähnt. gemeinsam, Körper in dass der kurze Belastungsphasen bis an die Belastungsgrenze herangebracht wird und dann eine kurze Erholungsphase folgt, bevor eine neuerliche Belastungsphase einsetzt. Stellvertretend möchte ich hier einmal ein Beispiel für ein Tabata-Workout vorstellen. Tabata-Workouts bestehen aus 8 Übungen. Jede Übung wird 20 Sekunden lang ausgeführt, gefolgt von einer 10 sekündigen Pause. Ein komplettes Workout dauert also nicht länger als 4 Minuten(!). Vier Minuten, die wohl jeder in seinem Tagesablauf unterbringen kann. Vier Minuten, die Eurer Fitness und Gesundheit guttun werden. Wer etwas mehr Zeit investieren möchte oder schon etwas fitter ist, kann die Intervalle selbstverständlich verlängern, z.B. auf 30 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause. So kommt man schon auf volle 6 Minuten für die Gesundheit und Fitness.

Übung 2: Hampelmann



Tabata-Workout

Übung 1: Mountain-Climber





Übung 3: Liegestütz

Übung 4: Ausfallschritt wechselseitig



Übung 6: Sit-ups



Übung 5: Skippings



Übung 7: Kniebeuge







Übung 8: Burpee





Abschließend bietet es sich an, nach dem kurzen, aber intensiven Workout noch ein wenig zu dehnen. Hier einige Übungen, die jeder problemlos durchführen kann.



Tiefe Hocke: Mobilisierung der Hüfte und Fußgelenke; Dehnung Oberschenkelinnenseite.



Dehnung Hüftbeuger



Dehnung Oberschenkelrück- und innenseite, Variante 1



Dehnung Oberschenkelrück- und Innenseite, Variante 2





Dehnung Gesäßmuskulatur, Oberschenkelinnen- und rückseite, Rumpf



Dehnung Oberschenkelvorderseite, Variante 1



Dehnung Oberschenkelvorderseite, Variante 2



Dehnung Schultergürtel



Dehnung Schulter und Oberarm

Das geamte hier vorgestellte Workout dauert ca. 10-15 Minuten. Eine Zeitspanne, die wohl jeder von uns täglich in seinen Tagesablauf integrieren kann. Das tolle daran ist, dass die Verbesserung der körperlichen Fitness nicht nur unserem Karate dient, sondern auch unserem persönlichen Wohlbefinden und unserer Gesundheit zugute kommt.

Wir benötigen keine besonderen Geräte. Unser eigener Körper reicht vollkommen aus. Auch ist keine große Zeitspanne notwendig, um effektiv zu trainieren. Also, nehmt jede Gelegenheit wahr um zu trainieren.: Vor dem Training, nach dem Training, in der Pause und zu Hause. Osu!

Canada meets Germany – Lehrgang von Weltklasseformat von Torsten

Canada meets Germany



Am 02. Februar diesen Jahres fuhr ich nach Frankfurt am Main, um endlich Mal am Lehrgang mit Don Sharp, Ray Tio, Emanuele Bisceglie und Davor Vranjes teilzunehmen. Bereits zum dritten Mal hatten Emanuele und Davor die kanadische Ausnahmekarateka Don Sharp und Ray Tio nach Deutschland zu einem gemeinsamen Lehrgang eingeladen. Die vier gehören zu den international erfolgreichsten nicht-japanischen Karateka der JKA. Sensei Don Sharp errang 1996 bei der Weltmeisterschaft in Osaka den Weltmeistertitel. Ray Tio gewann mit dem kanadischen Kata-Team 2011 den Vize-Weltmeistertitel hinter Japan. Emanuele und Davor sind gemeinsam fünfmal Europameister mit dem Kata-Team des DJKB geworden. Davor konnte zudem auch fünf europäische Einzeltitel in der Disziplin Kata erringen.

Die erste Trainingseinheit für die Oberstufe wurde von Sensei Ray Tio geleitet. Wir starteten mit der Choku Tsuki – Uchi Uke Sequenz aus Bassai Dai. Besondere Aufmerksamkeit sollten wir auf eine explosive Ausführung der Techniken legen. Insbesondere für die Uchi Ukes sollten wir unsere Arme wie eine Peitsche bewegen. Ein Bewegungsmuster, was Ray dann sehr eindrucksvoll demonstrierte. Nachdem wir diese Sequenz einige

Male geübt hatten, fügte der Sensei eine Sequenz aus Kanku Dai hinzu: Jodan Shuto Uchi – Mae Geri – Kokutsu Dachi Manji Uke – Renoji Dachi Gedan Barai. Hier sollten wir unser Augenmerk darauf legen, dass wir mit dem Zurückschnappen des Unterschenkels beim Mae Geri bereits die Drehung einleiten sollten. Als wir auch das einige Zeit trainiert hatten, erläuterte uns Sensei Ray, dass er in dieser Einheit mit uns an Kata der Shorin Schule arbeiten wolle. Viele unserer Kata im Shotokan Karate entstammen der Tradition des Shorin Ryu. Die dem Shorin Ryu zugeordneten Kata zeichnen sich vor allem durch schnelle, explosive Techniken, schnelle Drehungen und Wendungen aus. Zu ihnen gehören u.a. die Heian Kata, Kanku Dai, Kanku Sho, Enpi, Unsu, Gojushiho Sho, Nujushiho, etc. Der zweiten großen Quelle des Shotokan Karate, der Shorei Schule, werden eher zugerechnet, welche stabile Stände und massive, starke Techniken beinhalten, wie die Tekki Kata, Jion, Jitte, Sochin, etc.

Nach und nach erarbeiteten wir in der Trainingseinheit bei Sensei Ray Sequenzen aus den Kata Bassai Dai, Kanku Dai, Kanku Sho, Gojushiho Sho, Unsu und Nijushiho, die wir zu einer Übungskata zusammenfügten.

Canada meets Germany

Nach einer kurzen Pause ging es dann mit den Senseis Emanuele Bisceglie und Davor Vranjes weiter. Die beiden hatten sich ein anspruchsvolles Technikprogramm für die gemeinsame Einheit aller Graduierungen ausgedacht. Auf Basis ihrer Tokui Kata Unsu trainierten wir 90 schweißtreibende Minuten unterschiedliche Techniksequenzen. Das Highlight war dann die Ausführung einer Techniksequenz gegen einen Partner auf Tempo.

Die besondere Herausforderung hier war wohl, dass am Lehrgang sehr viele Aktive aus dem DJKB-Nationalkader teilnahmen. Zusätzlich zu den Aktiven kamen noch zahlreiche ehemalige Kaderathleten dazu. Ich hatte mit dem Siegener Ayman einen unserer aktuellen Nationalkämpfer zum Partner. Ayman konnte die meisten Runden für sich entscheiden. Für mich blieb nur der eine oder andere "Achtungserfolg".



Gemeinsam mit den kanadischen Senseis Don Sharp und Ray Tio

Nach der Mittagspause teilten wir die Gruppen wieder in Unter- und Oberstufe. Diesmal übernahm Sensei Don Sharp die Oberstufe., während Ray Tio sich um die Unterstufe kümmerte. Sensei Don erläuterte uns zu Beginn, dass er mit uns verschiedene Methoden trainieren wolle, um Schnelligkeit und Explosivität zu verbessern. Seiner Auffassung anch gibt es vier grundsätzliche Methoden, um die Schnelligkeit im Karate zu verbessern. Die erste Methode ist das beständige Trainieren der Techniken. Als zweites nannte er Reaktionstraining. Die dritte Methode stellt Kraftbzw. Widerstandstraining dar und die vierte Möglichkeit ist das Training geistiger Flexibilität. In dieser Einheit wollte Sensei Don nun alle vier Methoden mit uns trainieren bzw.uns Anregungen

geben, wie wir diese trainieren könnten. Wir starteten mit Technikkmobinationen, die wir dann nach und nach im Tempo steigerten. Um die Reaktionsgeschwindigkeit zu trainieren, absolvierten wir verschiedene Übungen mit akustischen, optischen oder taktilen Reizen als Startimpuls. Das Widerstandstraining sah dann so aus, dass uns ein Partner mit seinem Obi zurückhielt und wir zunächst auf allen vieren und anschließend mit Tsukis die Halle durchqueren sollten. Besonders interessant war dann das Training für geistige Flexibilität. Sensei Don ließ uns unterschiedliche Kombinationen in einer Art Kihon Kumite und Abwandlung vom Jiyu Ippon Kumite trainieren. Nachdem wir diverse Kobinationen der ausführlich trainiert hatten,

Canada meets Germany

sollten wir dann plötzlich wieder die erste der Kombinationen mit unserem Partner absolvieren. Ziel war es, sich schnell auf andere Aufgaben oder einstellen zu können. "Geistige" Flexibilität für den Karateka. Sehr nützlich für Wettkampf aber auch die Selbstverteidigung.

Auch wenn ich nur einen Tag an dem Lehrgang teilnehmen konnte, hat sich der Weg nach Frankfurt gelohnt. Drei tolle Trainingseinheiten bei vier herausragenden Karateka sind jeden Weg wert! Ich hoffe, beim nächsten "Canada meets Germany" wieder dabei zu sein. Osu!



Gruppenfoto aller Teilnehmher und die vier Senseis Davor, Don, Ray und Emanuele

Der Finne im Fuji San

Am 15. Und 16.02.2019 war wieder einmal unser Wegbereiter, Sensei Risto Kiiskilä im Fuji San zu Gast. Bis auf vereinzelte externe Gäste (Sandro, Lars, Sören, Richard und zwei weitere Karateka aus dem Uni Dojo) war es ein rein interner Lehrgang. Es ist ein großes Glück, dass wir mittlerweile Lehrgänge mit so hochkarätigen Instructoren quasi aus eigenen Mitteln stemmen können! Risto rief – und viele Fujis kamen! Es waren sowohl die Einheiten der Unter-, als auch der Oberstufe gut besetzt.



Risto erklärt "Häää-Hä!"



"Hast Du eine Rolex?"



"Ich hab kein Häää—Hä! gehört!"

Risto sparte nicht mit Risto-Rismen wie "Warum bleibt das Knie nach dem Mae Geri oben?" oder "Wohin trifft der Tsuki?" und erinnerte auch uns Trainer dadurch immer wieder daran, "worauf es ankommt" beim Shotokan Karate.





"Das hab ich schlechter erwartet!" – großes Lob vom Meister an Alesia, Juliane und Louis!

Risto-Lehrgänge bei uns sind immer eine Art "Inspektion": Hatten wir Trainer unsere Arbeit gut bemacht? In diesem Jahr konnten Torsten und ich uns über ein seltenes Lob freuen: Als Risto drei unserer fortgeschrittenen Violett-Gurte zu Demonstrationszwecken nach vorne holte (Louis, Juliane,

Alesia) und sich die Ausführung einer Kihon-Kombination zeigen ließ, schwieg er anschließend beinahe enttäuscht und meinte: "Das hatte ich schlechter erwartet. Da haben Icky und Torsten gute Arbeit geleistet."

Unter- und Oberstufe beschäftigten sich mit Kihon-Basics. In der Unterstufe ging es zusätzlich um die Heian Kata und es wurde intensiv Kihon-Ippon-Kumite geübt. Ab Violettgurt gab es viel Gyaku Tsuki sowie Ashi Barai und die Kata Bassai Sho.



Kai lässt sich ganz schön verbiegen ©

Den ersten Abend ließen wir in sehr großer Runde (ich hatte für 30 Personen reserviert, es waren aber sicher 40 erschienen) im Restaurant Pagode ausklingen, bevor wir uns am nächsten Morgen nach einer zeitlich vorgezogenen Panda-Einheit wieder ins Trainingsvergnügen stürzten.

Zur Prüfung hatten wir handverlesen vorsortiert, so dass sich nur 13 Personen dem Auge es strengen Finnen stellten – und allesamt mit Bravour bestanden.

Ich bin sehr froh, dass Risto immer wieder den Weg zu uns findet und sich offenbar auch wohl bei uns fühlt. Es wäre sehr schön, wenn wir auch im kommenden Jahr wieder einen Lehrgang mit dem Sensei ausrichten könnten!



Auch wir Trainer/innen bekamen wertvolle Korrekturen.



Reichlich "Feintuning" auch bei Juliane

Osu, Risto und danke, dass Du Dich immer wieder um uns kümmerst ©

PS Dank an Kaleschke San für die schönen Schwarz-Weiß-Fotos!

Fuji San Action Tag!

Als wir von unserem Verpächter, der Hall of Sports, gefragt wurden, ob wir uns am 17.11.2018 an dem Tag der offenen Tür des Studios beteiligen wollten, war schnell klar, dass wir etwas Besonderes bieten wollten! Und so gestalteten wir gemeinsam mit Eltern und Karate-Kids einen rasanten und beispiellosen Action-Tag!



Neben den traditionellen Karate-Schnuppertrainings gab es am Nachmittag eine Kinder-Olympiade, bei der es nicht nur um die Ehre ging, sondern auch darum, eine der begehrten Siegerprämien zu gewinnen: einen personalisierten Fuji-San-Kapuzenpulli, ein T-Shirt oder eine Cappy. Rund 50 Fujis und Freundinnen/Freunde kämpften daher von 14 bis 16 Uhr um die Wette. Zu den Disziplinen gehörten Schubkarre-Etappen, Tsuki und Keri vor Sandsack und Pratze, Unterarmstütz, Seilspringen und vieles mehr. Den Tag, auf den wir auch mit einer Radiowerbung aufmerksam gemacht hatten, nutzten zudem viele Gäste, um sich bei uns zum Training anzumelden.



Plank-Challenge



Schubkarre









Wir hatten absichtlich nicht ausschließlich Karate-spezifische Disziplinen ausgesucht, damit auch Gast-Kinder eine Chance haben, zu gewinnen. Dass die ersten Plätze allerdings ausschließlich an Gäste gingen, gab uns dann doch zu denken ©







In jedem Fall war dies ein ganz besonderer Tag der offenen Tür und alle Teilnehmenden hatten sehr viel Spaß! Der Ehrgeiz und das Engagement der teilnehmenden Kinder war wirklich herausragend!

So oder ähnlich werden wir ganz bestimmt wieder unser Dojo präsentieren! An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an alle Fujis und Eltern, die uns an diesem Tag unterstützt haben!

Weiterkommen im Karate – ein Trainingstagebuch führen

Torsten und ich hatten es insbesondere in den Trainings unserer Leistungsgruppe immer wieder angesprochen – aber eigentlich eignet es sich für alle Karateka, die sich weiterentwickeln und Fortschritte machen möchten: das Führen eines Trainingstagebuches.

Es gibt verschiedene Ansätze, ein Trainingstagebuch zu führen und die nun folgenden sind keineswegs abschließend.



Es gibt verschiedene Arten, Trainingstagebücher zu führen.

1. Protokollieren der Leistungsveränderung

Das kennt Ihr sicherlich aus Sportarten wie dem Ausdauersport oder dem Krafttraining: Nach jedem Training wird notiert, welche Leistungen an dem Tag erbracht wurden, z. B. "11.03.2019: 6 km gelaufen vor der Arbeit, Zeit: 35 Min., Durchschnittspuls 150" oder: "10.03.2019: Bankdrücken, drei Sätze: 1. Satz 20 kg, 10 Wiederholungen, 2. Satz, 40 kg, 10 Wiederholungen, 3. Satz, 50 kg, 6 Wiederholungen". Im Vergleich über die Wochen kann man dann die ganz persönliche Leistungsveränderung erkennen und darauf die künftigen Trainingspläne aufbauen. Bezogen auf das Karatetraining kann man z. B. die Häufigkeit eintragen, mit der man eine Kata geübt hat, wenn diese grade im Trainingsplan einen Schwerpunkt bildet (z. B. Heian Sandan vor der Grüngurtprüfung): "12.03.2019: Vor dem Training dreimal Heian Sandan geübt, im Training noch fünfmal und nach dem Training vor dem Spiegel im Dojo noch zweimal mit Korrektur durch den Trainer."

2. Protokollieren verschiedener Trainingsschwerpunkte

Hier könnte man z. B. beim Karatetraining protokollieren, mit welchen Variationen man einen bestimmten Trainingsaspekt geübt hat, z. B.: "09.03.2019: Heian Sandan mit Fokus auf korrekte Stellungen, immer auf die richtige Fußstellung geachtet." "10.03.2019: Heian Sandan – die Fußstellung habe ich gut automatisiert, heute daher auf korrektes Hikite geachtet."

3. Protokollieren verschiedener Karate-Trainingselemente

Werden Kihon, Kata und Kumite gleichermaßen in meinem Trainingsplan berücksichtigt? Oder wurden aus persönlichen Gründen wichtige und zielführende Schwerpunkte gesetzt (z. B. verstärktes Üben des Bereiches Kata)?

Bei unserem Dojo-Trainingsplan könnte dies z. B. so aussehen:

Montag: Kihon und Kihon-Kumite

Dienstag: Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite Donnerstag: Kihon, Kumite und Selbstverteidigung Freitag: Leistungstraining Kata und Kumiteformen

Sonntag: Kata

Neben dem Notieren der oben genannten Stichpunkte empfiehlt es sich, weiter in die Tiefe zu gehen. Hierzu mehr unter Punkt 5. Trainingsreflexion.



Auszug aus meinem Trainingstagebuch 1988 ©

4. Protokollieren verschiedener Leistungsbereiche

Wer das Training im Fuji San kennt, der weiß, dass wir nicht nur Wert auf das reine Karatetraining legen: Auch das Training der allgemeinen Fitness, der Beweglichkeit, Krafttraining, Mobilitäts- und Flexibilitätstraining sollten unter der Woche ihre Zeit finden.

Auch hier lohnt es sich, die verschiedenen Leistungsbereiche zu protokollieren. So könnte z. B. eine Wochenübersicht erstellt werden mit den Bereichen Karate, Krafttraining, Ausdauer, Stretching, die auf verschiedene Tage verteilt sein konnten:

Montag: Karate - Allgemeines Training, 19.00 – 20.30 Uhr

Dienstag: Ausdauer – Joggen, 7,5 km, 38 Minuten Mittwoch: Stretching – 30 Minuten am Morgen

Donnerstag: Ausdauer – Joggen, 6 km, 32 Minuten am Morgen, Karate – Kumite und SV 19.00 –

20.30 Uhr

Freitag: Karate – Wettkampvorbereitung, 17.00 – 18.30 Uhr

Samstag: Ruhetag

Sonntag: Karate – freies Training im Garten, nachmittags 16.00 Uhr Kata

5. Trainingsreflexion

Während die Punkte 1. – 4. sich an alle Trainierenden richten können – vom Kind bis zum Senioren / zur Seniorin, so ist Punkt 5. nun der ausschlaggebende Punkt der den / die ambitionierte/n Karateka vom Hobbysportler unterscheidet:

Punkt 5. Ist sicherlich die aufwändigste Art, Nutzen aus den Trainings zu ziehen, aber gleichzeitig auch die nachhaltigste und wertschöpfendste.

Hier geht es darum, sich nach verschiedenen Trainings kurz die Zeit zu nehmen und nicht nur zu überlegen "Hab ich heute Kata, Kihon, Kumite trainiert?", sondern der Blick soll jetzt vielmehr auch ins Detail gehen: "Welches neue Technik-Detail ist mir heute aufgefallen? Was steht ggf. im Widerspruch zu dem, was ich bisher trainiert habe?"

Nun, und dieser Protokoll-Punkt lässt natürlich jetzt die größtmögliche gestalterische Freiheit zu: Hier kann ich Merksätze notieren wie die Erklärungen zur "Drehtür" und "Schiebetür" im Kihon-Ippon-Kumite. Und hier passen natürlich auch alle "Ristorismen" hin, wie "Beim Nasebohren darf das Knie nicht nach oben gehen." Oder: "Am Standbein stoppen ist eine Sünde."

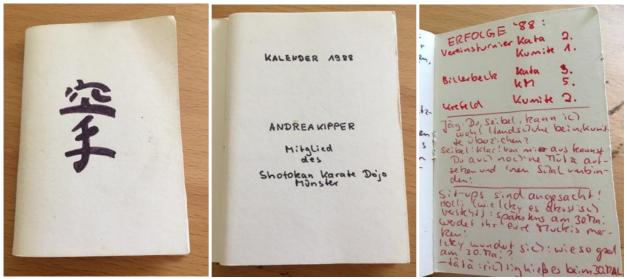
Speziell Trainerinnen und Trainer können sich hier auch interessante Bewegungsabläufe notieren, die vielleicht im eigenen Training aufgegriffen, vertieft und intensiviert werden.

Ich selber notiere meine Trainingsreflexionen seit vielen Jahren in dem Internet-Blog: https://andreahaeusler.blogspot.com

6. Nach dem Training ist vor dem Training – Erstellen von Trainingsplänen

Vom Anfertigen eines Trainingstagebuches ist der Weg für eine persönliche und individuelle Trainingsplanung nicht weit: Zunächst wurde festgehalten, was in der Vergangenheit trainiert wurde und daraus lassen sich schnell neue Ziele und Ideen ableiten für die Zukunft. So kann ich mir bei einer anvisierten Grüngurtprüfung beispielswiese fest vornehmen, mindestens dreimal die Woche zum Karatetraining zu gehen und zusätzlich einmal in der Woche Ausdauersport zu betreiben. Möchte ich meine Beweglichkeit verbessern, baue ich rund um die Trainings entsprechende Zeit für Stretching und Mobilitätstraining ein. Wenn meine Tsuki stärker werden müssen, kann ich z. B. mit Freunden eine Liegestütz-Challenge verabreden und wir können uns gegenseitig anspornen und verbessern.

Diese Planung kann sehr individuell und vielfältig sein. Gerne unterstützen wir unsere Schülerinnen und Schüler hierbei



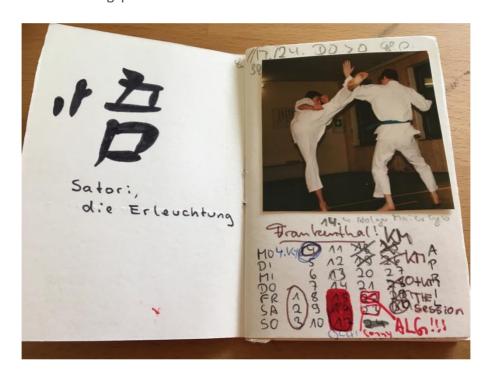
Sehr nostalgisch: Auszüge aus meinem Trainingstagebuch aus 1988 ©

7. Ja, aber wie? - Formate, Formen, Medien für Trainingstagebücher und -pläne

Zur Erstellung von Trainingstagebüchern und -plänen gibt es mannigfaltige Möglichkeiten. Ich selber habe als Teenager mit selbstgebastelten Karate-Heftchen gearbeitet, in die ich neben einem Kalender auch Teile meines Trainings, Wettkampfergebnisse, Fotos, Kanji und Zen-Sprüche notiert habe. Mich überfliegt ein Hauch von Nostalgie, wenn ich mir mein Trainingstagebüchlein aus dem Jahre 1988 ansehe ©

Nun, diese Form des Trainingsbüchleins lässt sich sicherlich optimieren. Heute nehme ich auf Lehrgangsbesuche eine China-Kladde mit und notiere vor Ort die wichtigsten Einzelheiten, bevor ich diese dann in meinem Internet-Blog archiviere.

Aber ganz bestimmt fallen Euch selber noch viele weitere Ideen ein, ein Trainingstagebuch oder Eure individuellen Trainingspläne zu erstellen! Gerne beraten und unterstützen wir Euch!



Nutze Deine Angst 2018

Nutze Deine Angst - Seminar mit Ralf Bongartz

Das Fuji-San-Eigenschutzkonzept ruht bekanntlich auf fünf Säulen: Aufmerksamkeit, Kommunikation, Deeskalation, Selbstbehauptung und technischem Eigenschutz.

Um speziell die zentralen Bausteine Kommunikation, Deeskalation und Selbstbehauptung regelmäßig zu trainieren und zu vertiefen, laden wir einmal im Jahr unseren geschätzten Coach, Mentor und Freund Ralf Bongartz ein. Ralf verfügt mit knapp 20 Jahren aktiven Polizeidienstes über umfassende Fachkenntnis und bietet uns wie kaum ein anderer den nötigen Praxisbezug.

Jedes Seminar hat anders Schwerpunkte und so wurde auch das dritte Seminar dieser Art bei uns im Fuji San niemals langweilig! Wie gewohnt überzeugte Ralf durch einen gelungenen Mix aus theoretischem Hintergrundwissen und einem hohen Praxisanteil.



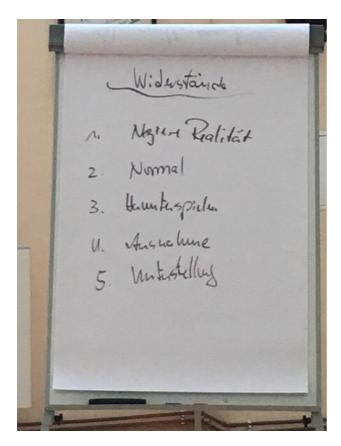
Auch Teilnehmende, die – wie Torsten und ich – als Wiederholer dabei waren, lernten Neues aus den Bereichen Status, Tätertypen und Verhaltensmaßnahmen.



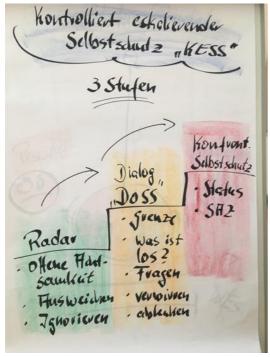
Wie gelingt es, dass der Erfolg bei einer Intervention garantiert ist? Die Antwort ist ernüchternd: Entgegen der Versprechen zahlreicher Selbstverteidigungscoaches oder Kampfkunstlegenden kann Erfolg nicht garantiert werden. Jede Interventions- oder Selbstverteidigungssituation beinhaltet ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Dieses Risiko lässt sich zwar nicht vollumfänglich ausschalten – jedoch kann es auf eine Quote von 70/30 reduziert werden – sprich: Die Chance, dass ich aus einer Situation mit Gewalt- oder Aggressionspotenzial heile herauskomme oder dass ich erfolgreich bin in meinem Vorhaben liegen dann bei etwa 70 Prozent. Das ist ernüchternd. Aber verglichen mit der Gefahr, die besteht, wenn man unvorbereitet in Gefahr stehen die Chancen bei Beherzigung des im Kurs Vermittelten dann doch ganz gut.

Ralf ist es wieder einmal hervorragend gelungen, die verschiedenen Stufen der Konfrontation aufzuzeigen und entsprechende Lösungen anzubieten. So kann auf Meinungsverschiedenheiten oder leicht provozierendes Verhalten mit anderen Methoden reagiert werden wie auf klare Widerstände oder auf tätliche Gewalt.

Der Termin mit Ralf für 2019 steht bereits fest und es können **Anmeldungen** entgegengenommen werden. Wir trainieren wieder am Wochenende **28. und 29.09.2019** – wer zuerst kommt, mahlt zuerst – sprich: sichert sich einen Seminarplatz!









Fuji San ist Mitglied im Bundesnetzwerk Zivilcourage

Neben dem technischen Karatetraining ist uns in den Unterrichtseinheiten der Karateschule Fuji San Münster die der Kampfkunst innewohnende Wertevermittlung sehr wichtig: Vor allem die Werte Respekt und Hilfsbereitschaft sollen zivilcouragiertes Handeln fördern. Diese Wertevermittlung beginnt bei uns bereits in den Kinderkursen (ab vier Jahre).

Daneben haben wir ein eigenes Eigenschutzkonzept entwickelt: Vor den so genannten "technischen Eigenschutz", bestehend aus Befreiungs- und Kontertechniken für den Ernstfall, haben wir vier Stufen geschaltet, die wir auch regelmäßig in unseren Trainings und auch in Sonderkursen thematisieren. An erster Stelle steht die Aufmerksamkeit. Die zweite Stufe umfasst kommunikative Methoden. Zentraler Punkt unseres Konzepts sind deeskalierende Maßnahmen, bevor wir mit dem hohen Status in der Selbstbehauptung arbeiten. Erst als letzte Stufe setzen wir den technischen Eigenschutz ein.

In diesem Zusammenhang freut es uns sehr, seit 2/2019 Mitglied im Bundesnetzwerk Zivilcourage sein zu dürfen. Durch diese Vernetzung versprechen wir uns eine weitere Sensibilisierung für das Thema Zivilcourage.



Street Combatives – realitätsbasierende Messerabwehr

.....bzw. Abwehr scharfkantiger Gegenstände.

Carsten Zimmermann von Street Combatives war bereits zum dritten Mal bei uns zu Gast. Die ersten beiden Male hatten wir uns mit dem Basis-Programm von Street Combatives beschäftigt. Aber jetzt war ich mal gespannt darauf, was SC im Bereich der Messerabwehr zu bieten hatte. "Wir nennen es ungern Messerabwehr", so Carsten im gut einstündigen Theorie-Intro, "sondern Abwehr scharfkantiger Gegenstände." Denn eine Schere, ein Schraubenzieher, eine kaputt geschlagene Flasche – all das kann genauso verletzen wie die verschiedenen Messertypen, die Carsten zu Anschauungszwecken mitgebracht hatte.



mögliche Angriffsobjekte aus dem Bereich "scharfkantige Gegenstände"



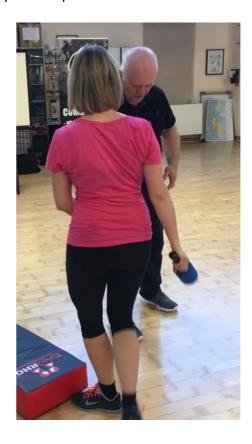


Wir sollten jetzt also Abwehr gegen diese fiesen, zum Teil zu hohem Blutverlust führenden Angriffe erlernen. Ob das auch in der Realität funktioniert? Ist das Training realistisch? "Wenn wir realistisch trainieren wollten, müssten wir Andrea bitten, uns zu sagen, wo wir in Münster die Niederlassung der Hells Angels finden," so Carsten weiter. Da sich die Zustimmung in der Trainingsgruppe zu diesem Vorschlag in Grenzen hielt und ich zudem auch gar nicht gewusst hätte, wohin ich die Jungs und Mädels hätte führen müssen, trainierten wir eben dann doch "nur" realitätsbasierend, also so nah an der Realität, wie unter diesen Umständen möglich.

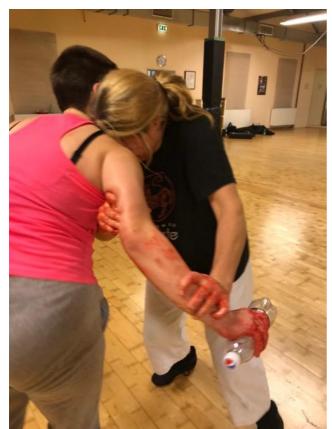


Wie gewohnt führte Carsten uns durch einen abwechslungsreichen, methodisch und didaktisch optimal strukturierten Theorie- und Praxismix. Die Praxis startete mit einem Lauf-Warmup und danach ging es zunächst an die Pratzen, um Reaktions- und Konzentrationsvermögen zu schulen. Schließlich kamen dann aber auch Übungsmesser und Messerattrappen ins Spiel.





Die praktischen Übungen bestanden den ganzen Nachmittag über eigentlich aus einem einzigen Prinzip, das etwas variiert und ausgebaut wurde. Zudem leitete Carsten uns durch verschiedene Bedrohungsszenarien: vom stakkatoartigen Zustechen auf Bauchhöhe über die Forderung zur Herausgabe von Geld und Wertgegenständen mit vorgehaltener Waffe bis hin zur Situation, bei der uns das Messer buchstäblich am Hals stand. Besonders realitätsbasierend finde ich persönlich den Trainingsansatz, nach der erfolgreichen Abwehr vom Tatort wegzulaufen, einen Bodycheck vorzunehmen ("Bin ich verletzt, wenn ja, wie schwer?") und die Polizei zu informieren (immer zuerst das "Wo" nennen). "Pfeffer" gab es für uns in Übungssequenzen, bei denen körperlicher Stress durch 30 sekündiges Sprinten auf der Stelle gefolgt von 30 Sekunden Liegestützen und weiteren 30 Sekunden drehen des eigenen Körpers auf der Stelle (vorn übergebeugt und mit zugehaltener Nase) simuliert wurde, bevor der Angriff und die dazugehörige Abwehr starteten. Ebenfalls spannend eine Partner/innen-Übung, bei der in der Mitte der Halle ein "Messer" ausgelegt wurde und die beiden Übungsparteien sich je am Rand der Halle auf den Boden legen sollten. Auf Kommando wurde "zur Waffe" gesprintet und wer sie zuerst in den Händen hatte, wurde Angreifer/in, der/die andere musste abwehren. Besonderes Highlight war dann aber wohl für alle ein Szenario mit Kunstblut, bei dem wir zu spüren bekamen, was Kämpfen für eine glitschige und eklige Angelegenheit sein kann, wenn Körperflüssigkeiten im Spiel sind.





Spaß mit Kunstblut ©

Carsten schaffte es wieder einmal hervorragend, die 15 Teilnehmenden – zum Teil bereits SC-erfahren, zum Teil aus dem Karate aber vereinzelt auch ohne jegliche Vorkenntnisse – fünf Stunden lang unter einen Hut zu bringen, gemeinsam anzuleiten und trainieren zu lassen. Ein klasse Nachmittag, bei dem die Gruppe super zusammen passte und es keine Berührungsängste gab. Wir waren uns alle einig, dass das SC-Konzept großartig und eine super Ergänzung zu verschiedenen Kampf(kunst)konzepten ist.

Dojo Kun – die Ethik des Karate Do



Dojo Kun

Die Dojo Kun sind Verhaltensregeln des Budo. Sie gelten für das Training der Kampfkünste und können auch als Wegbegleiter im Alltag gelten. Wer zum Beispiel mehrere Jahre die Kampfkunst Karate praktiziert, wird auch im täglichen Leben von diesem Regelwerk profitieren. Die in der Dojo Kun genannten Werte werden so ein stückweit zu Werten des eigenen Lebensweges.

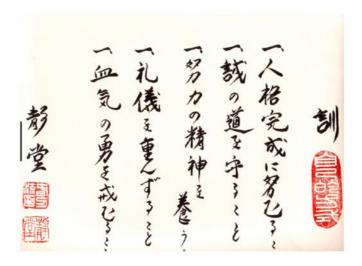
Überliefert und verbreitet wurden sie unter anderem durch Sakugawa Kanga, etwa ab dem Jahr 1750. Angeblich geht die Dojo Kun sogar zurück auf Regeln, die schon der buddhistische Mönch Boddhidharma in Indien aufgestellt haben soll. Heute begegnet man dem Dōjōkun noch immer in traditionell-orientierten Kampfkunstschulen.

Die bei uns nach den Trainings aufgesagte Version ist verwestlicht und an unseren modernen Sprachgebrauch angepasst:

Dojo Kun

Sei höflich und bescheiden. Vervollkommne Deinen Charakter. Sei geduldig und beherrscht. Sei gerecht und hilfsbereit. Sei mutig.

An einer Wand unseres Dojos befindet sich eine gerahmte Version mit der Dojo Kun in japanischen Schriftzeichen und der direkten Übersetzung:



Hitotsu! jinkaku kansei ni tsutomuru koto. Eins ist: Strebe nach Vervollkommnung deines Charakters.

(Vervollkommne deinen Charakter)

Hitotsu! makoto no michi wo mamuru koto. Eins ist: Befolge den Weg der Aufrichtigkeit. (Sei aufrichtig, loyal und zuverlässig)

Hitotsu! doryoku no seishin wo yashinau koto.

(Entfalte den Geist der Bemühungen)

Eins ist: Sei achtsam, stärke unermüdlich den Geist.

Hitotsu! reigi wo omonzuru koto.

Eins ist: Verhalte dich korrekt und respektvoll.

(Respektiere jeden, sei höfflich)

Hitotsu! kekki no yu wo imashimuru koto. Eins ist: Enthalte dich der Gewalt und übe Selbstkontrolle.

(Verzichte auf Gewalt)

Die Aufzählung lautet nicht – wie bei uns sonst üblich – "erstens, zweitens, drittens …", sondern jeder Aufzählungspunkt beginnt mit "Eins ist…", was alle aufgezählten Werte gleichwertig werden lässt.

Bei tiefergehendem Interesse empfehle ich das Buch Dojo Kun: Die Ethik des Karate Do von Andreas Albrecht, ISBN-10: 3937745157, erhältlich z. B. beim Kampfkunstverlag Schlatt Books.

Prüfungen

Interne Prüfung am 31.10.2018

Zum 9. Kyu:

Calvin Klein Charlotte Scheipers Nisa Polat Pia Weigel

Zum 8. Kyu:

Emma Hinkelmann Samira Islam

Zum 7. Kyu:

Ali Jawadi Maximilian Pavlov

Zudem fanden zahlreiche Panda- und Füchseprüfungen statt.



Stolz nach bestandener Prüfung: Panda-, Füchse- und Kyu-Prüflinge



Gemeinsames Aufwärmen aller Kinder



Zwei unserer jüngsten: Mara und Elyas

Prüfungen Risto-Lehrgang 16.02.2019

Zum 9. Kyu:

Falco Bartsch Simone Domscheidt Henry Barnett-Manrique

Zum 8. Kyu:

Caya Hanselle Vincent Wang Ivo Becker

Zum 6. Kyu:

Femke Domscheidt Philipp Dissel

Zum 4. Kyu:

Alesia Maschke Niklas Rutz Fiona Rutz

Zum 3. Kyu:

Juliane Drop Folker Salow



Fuji San Cup 2018

Am 02.12.2018 fand unser bereits fünfter Fuji San Cup statt! Diesmal konnten wieder unsere Freunde aus dem Dojo von Andreas Klein, Shogun Osnabrück, teilnehmen. Nach spannenden Vorkämpfen, an denen auch viele Anfängerinnen und Anfänger teilnahmen, mobilisierten alle Finalistinnen und Finalisten ihre Kräfte und zeigten am späten Nachmittag ihr Können. Besonders stolz war ich in diesem Jahr auf David, unseren Jüngsten, der mit nur fünf Jahren eine fehlerfreie Heian Shodan zeigte!

Wenn auch das ein oder andere Tränchen über eine verfehlte Platzierung zu trocknen war, so gingen letztlich doch wohl alle zufrieden heim, bevor wir uns am Abend zu unserem Jahresabschlussessen in dem asiatischen Restaurant Pagode trafen.

Mein großer Dank geht an alle Kampfrichterinnen und Kampfrichter, ohne die dieser Nachmittag nicht möglich gewesen wäre. Und nicht versäumen möchte ich es zu betonen, dass der Fuji San Cup vollumfänglich durch Torsten organisiert wurde – von der Zusammenstellung der Disziplinen und Starter/innen-Gruppen über die Motivation und Vorbereitungen in den Trainingsgruppen bis hin zur Beschaffung der Pokale und Medaillen, der Moderation des Wettkampfablaufs und der Erfassung der Ergebnisse am Wettkampftag. Merci beaucoup! ©

Liebe Fujis, lieber Katamann - das war wieder ein fantastisches Jahr mit Euch! Osu!



Gleich geht's los: Mit Spannung warten alle Fujis und die Freunde aus Osnabrück auf die Starts.



Hat alle Herzen im Sturm erobert: David, 5 Jahre



Technisch nah an der Perfektion: Julia



Kampfgeist ohne Ende: Kai und Precha



Teambesprechung Shogun Osnabrück



Teambesprechung Fuji San Münster 😊





Unser starkes Kampfrichter-Team!



Fuji San Cup als Familien-Event!





SO! Sieht ein Tsuki aus 😊





















Ergebnisse FUJI SAN Cup 2018

WK 1: Kata 6-12 Jahre bis 7. Kyu

1.	Femke Domscheidt	FUJI SAN Münster
2.	Boaz Cok	FUJI SAN Münster
3.	Nele Friedrich	FUJI SAN Münster
4.	Alina Klein	Shogun Osnabrück

42,8	8,6	8,6	8,6	8,5	8,5
42,4	8,4	8,6	8,5	8,4	8,5
42,1	8,5	8,4	8,4	8,4	8,4
40,7	8,3	8,1	8,2	8,1	8

WK 1: Kumite 6-12 Jahre bis 7. Kyu

1.	Nele Friedrich	FUJI SAN Münster
2.	Alina Klein	Shogun Osnabrück
3.	Kawkab Darkouschi	FUJI SAN Münster
4.	Maya Lang	FUJI SAN Münster

WK 2: Kata 6-12 Jahre 6.-5. Kyu

1.	Niklas Rutz	FUJI SAN Münster	
2.	Pia Thoms	FUJI SAN Münster	
3.	Fiona Rutz	FUJI SAN Münster	
4.	Emely Beckedahl	FUJI SAN Münster	

42,9	8,6	8,6	8,5	8,6	8,6
42,7	8,5	8,6	8,6	8,5	8,5
42,3	8,5	8,5	8,4	8,4	8,5
42,1	8,5	8,4	8,5	8,3	8,4

WK 2: Kumite 6-12 Jahre 6.-5. Kyu

1.	Fiona Rutz	FUJI SAN Münster
2.	Niklas Rutz	FUJI SAN Münster
3.	Emely Beckedahl	FUJI SAN Münster
4.	René Pabst	FUJI SAN Münster

WK 3: Kata ab 13 Jahre bis 7. Kyu

1.	Nik Plogmann	Shogun Osnabrück
2.	Timon Klein	Shogun Osnabrück
3.	Philipp Dissel	FUJI SAN Münster
4.	Julia Klein	Fuji SAN Münster

42,5	8,6	8,5	8,4	8,6	8,4
42,4	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6
42,3	8,4	8,5	8,5	8,4	8,5
42,2	8,4	8,5	8,4	8,4	8,5

WK 3: Kumite ab 13 Jahre bis 7. Kyu

1.	Timon Klein	Shogun Osnabrück
2.	Philipp Dissel	FUJI SAN Münster
3.	Nik Plogmann	Shogun Osnabrück
4.	Thian Engelker	Shogun Osnabrück

WK 4: Kata ab 13 Jahre 6.-5. Kyu

1.	Farshad Shirzad	FUJI SAN Münster	8,5	8,3	8,4	8,4	8,4	42,0
2.	Dustin Kieppe	FUJI SAN Münster	8,4	8,3	8,4	8,4	8,4	41,9
3.	Nina Michaelis	FUJI SAN Münster	8,4	8,4	8,4	8,4	8,3	41,9
4.	Tom Bachelor	Shogun Osnabrück	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	41,5

WK 4: Kumite ab 13 Jahre 6.-5. Kyu

1.	Farshad Shirzad	FUJI SAN Münster
2.	Nina Michaelis	FUJI SAN Münster
3.	Dustin Kieppe	FUJI SAN Münster
4.	Tom Bachelor	Shogun Osnabrück

WK 5: Kata ab 4. Kyu

1.	Kai Freese	FUJI SAN Münster	8,7	8,8	8,7	8,4	8,6	43,2
2.	Peer Salow	FUJI SAN Münster	8,7	8,6	8,5	8,4	8,8	43,0
3.	Ediz Biaska	Shogun Osnabrück	8,6	8,6	8,5	8,5	8,6	42,8
4.	Severin Bohn	FUJI SAN Münster	8,4	8,4	8,4	8,3	8,4	41,9

WK 5: Kumite ab 4. Kyu

1.	Kai Freese	FUJI SAN Münster
2.	Louis Focke	FUJI SAN Münster
3.	Precha Safi	FUJI SAN Münster
4.	Juliane Drop	FUJI SAN Münster

WK 11: Kata-Team bis 12 Jahre

1.	Fiona Rutz	Alesia Maschke	Julia Kaleschke	FUJI SAN Münster
2.	Pia Thoms	Nele Friedrich	Constantin Bars	FUJI SAN Münster
3.	Niklas Rutz	Peer Salow	René Pabst	FUJI SAN Münster
4.	Frederik Scmidtke	Emil Feldhues	Tilo Weißenborn	FUJI SAN Münster

7,7	7,6	7,7	7,7	7,7	38,4
7,4	7,4	7,6	7,6	7,6	37,6
7,5	7,4	7,4	7,7	7,4	37,4
7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	37,2

WK 22: Kata-Team ab 13 Jahre

1.	Kai Freese	Ole Gerdes	Justus Rudel	FUJI SAN Münster
2.	Juliane Drop	Precha Safi	Louis Focke	FUJI SAN Münster
3.	Farshad Shirzad	Philipp Dissel	Dustin Kieppe	FUJI SAN Münster
4.	Nik Plogmann	Thian Engelker	Timon Klein	Shogun Osnabrück

7,8	7,6	7,6	7,7	7,6	38,3
7,7	7,6	7,6	7,6	7,6	38,1
7,5	7,5	7,4	7,4	7,3	37,1
7,4	7,5	7,3	7,2	7,4	36,8

47

Fuji San Cup: Drei Titel für Kai Feese

Karate Beim diesjährigen Fuji San Cup der münsterischen Karateschule Fuji San gegen Shogun Osnabrück dominierte Kai Feese in seiner Altersklasse. Er setzte sich sowohl im Kata- und Kumite-Einzel als auch im Kata-Team durch und erkämpfte sich so drei von drei möglichen Titeln. Zwei weitere Münsteraner konnten sich über Doppelsiege freuen. Fiona Rutz setzte sich im

Kumite gegen ihren Bruder Niklas durch, der vor Emily Beckedahl Zweiter wurde. Im Kata-Team konnte Fiona zudem mit Alesia Maschke und Julia Kaleschke einen Sieg erringen. Der 14-Jährige Farshad Shirzad siegte im Kata und Kumite. Die Osnabrücker setzten sich in der Gruppe 9. bis 7. Kyu ab 13 Jahren durch. Hier gewannen Timon Klein im Kumite und Nik Plogmann im Kata.

WN, 05.12.2018



WN, 22.01.2019