



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 21 (August 2019)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik-Fibel von Torsten	Seite 4
Lehrgang mit Tobias Prüfert Sensei im Fuji San	Seite 8
Okuma Sensei in Düsseldorf – Lehrgangsbericht von Kai Freese	Seite 11
Czech Gasshuku in Prachatice	Seite 13
DJKB Gasshuku in Tamm	Seite 17
André Bertel Sensei in Freital	Seite 19
Kata Special Course in Groß Umstadt	Seite 21
Prüfungen	Seite 23
Mobbing und Karate – ein komplexes Thema	Seite 25
Dojo No Soji – Frühjahrsputz im Fuji San	Seite 26
Alle Neune – Kegeln für Fjui Kids	Seite 28
Zu Besuch in der Karate Union Wien	Seite 29
Karate trifft auf moderne Kunst – Fuji San meets Sean Scully	Seite 33
Presse	Seite 34
Referenzen unserer Freunde und Mitglieder	Seite 36

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: andreahaeusler@t-online.de

Konnichi wa!

Liebe Fujis und Freunde,

ein plüschiger Panda im Karate-Gi auf der Titelseite? Was ist denn das? Nun, das ist Oki, unser neues Maskottchen! Ole, Karatekind der ersten Stunde und inzwischen Assistenztrainer in den Kindergruppen, war der Meinung, die Fuji Kids müssten unbedingt ein Maskottchen haben, das uns auf Wettkämpfe und Auftritte begleitet! Er organisierte kurzer Hand diesen wunderbaren Bären und taufte ihn „Oki“ – in Anlehnung an Okinawa, die Geburtsstube unserer Kampfkunst. Oki trägt Oles ersten Karateanzug! Seinen ersten Einsatz fand unser neues Maskottchen beim Auftritt im Rahmen des Familientages im LWL-Museum (Bericht auf Seite 31) und wird uns fortan begleiten.

Ansonsten geht nun ein nicht nur wettertechnisch heißer Sommer zu Ende! Auch karatemäßig war wieder extrem viel los: Erstmals durften wir im Mai den Bundesjugendreferenten des DJKB, Tobias Prüfert Sensei, im Fuji San begrüßen: Das war ein fantastischer Lehrgang mit viel Input und viel Trainerherz (Infos dazu ab Seite 8)! Dem Wunsch vieler Fujis entsprechend wollen wir Tobias gerne erneut zu uns einladen!

Torsten und ich bekamen zudem neue Trainingsimpulse von unserem Karatevorbild und Freund André Bertel Sensei in Freital bei Dresden (ab Seite 19) sowie beim Czech Gasshuku (S. 13) in Prachatice und beim DJKB Gasshuku in Tamm (S. 17). Zum Kata Special Course, das diesmal letztmalig in Groß Umstadt stattfand, hatte uns wieder einmal Gerrit begleitet und in seiner Gruppe die Kata-News empfangen (ab S. 21). Im nächsten Jahr findet der Kata Special Course in Magdeburg statt, ausgerichtet von Tobias Prüfert und seinem Dojo. Das sollte doch Ehrensache sein, dort teilzunehmen, oder? ☺ Flyer liegen im Dojo aus und wir geben Euch gerne Tipps für die Unterkünfte.

Last but not least spiegeln die vielen Prüfungen in den letzten Wochen und Monaten, dass alle Fujis stets an sich arbeiten und gute Fortschritte machen! Die Aktivitäten der kommenden Wochen und Monate findet Ihr wie immer auf unserer Homepage www.karateschule-muenster.de und dort unter Aktuelles.

Osu,
Andrea

TECHNIKFIBEL



Keri Waza: Ushiro Geri

In vorigen Ausgaben unseres Fuji Dayori habe ich bereits verschiedene Fußtechniken vorgestellt: den Vorwärtstritt Mae Geri, die Seitwärtstritte Yoko Geri Kekomi und Keage. Nach Tritten nach vorne und zur Seite, möchte ich an dieser Stelle den Tritt nach hinten - Ushiro Geri - vorstellen.

Aus der Perspektive der Selbstverteidigung ist es nur logisch, wenn neben Fußtechniken nach vorne und zu den Seiten, auch eine nach hinten gelehrt und trainiert. An dieser Stelle müssen wir den Ushiro Geri als effektive Selbstverteidigungstechnik von der Technik trennen, wie wir Ushiro Geri normalerweise im heutigen Karate in Kihon und Kumite trainieren.

Ushiro Geri zur Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigungstechnik dient uns der Tritt nach hinten dazu, einen Angreifer, der sich in unserem Rücken befindet zu attackieren. Dies kann ein einzelner Angreifer sein, der sehr plötzlich auf-

taucht und den wir, ohne das Zeit bleibt sich umzudrehen, abwehren bzw. bekämpfen müssen. Vorstellbar wäre hier der Schutz vor einem gefährlichen Schlag Kopf mit einer Hiebwaaffe (Baseballschläger o.ä.) oder ein Stoß in den Rücken. Da wir uns nicht erst umdrehen müssen, ermöglicht ein Ushiro Geri eventuell auch eine schnelle Flucht. Bei der Attacke von mehr als einem Aggressor, ermöglicht uns ein Ushiro Geri die Abwehr eines Angreifers von hinten, während wir gleichzeitig den oder die anderen Angreifer vor oder auch neben uns im Auge behalten können.

Ushiro Geri wird als gestoßener Tritt (kekomi) ausgeführt. Der Tritt erfolgt gerade nach hinten. Trefferfläche ist die Ferse. Ziele für Ushiro Geri sind die Schienbeine, die Knie und die Genitalien. Höhere Zielregionen sollten in der Selbstverteidigung nicht anvisiert werden, da man sich ansonsten zu sehr exponiert und dadurch in Ge-

TECHNIKFIBEL

fahr gerät, ein leichtes Ziel zu werden. Der Ushiro Geri darf nicht auf zu große Distanz ausgeführt werden, da er sonst nahezu wirkungslos wird. Optimalerweise führt man den Tritt aus, wenn der Angreifer sich etwas mehr als eine Armlänge hinter uns befindet.



Ushiro Geri aus dem Stand, z.B. für die Selbstverteidigung

Ushiro Geri für Kihon und Kumite

Im Ido Kihon trainieren wir Ushiro Geri normalerweise aus Zenkutsu Dachi als Tritt nach vorne. Auch wenn das absurd klingen mag, ist es tatsächlich so, dass wir mit dem Ushiro Geri ein vor uns liegendes Ziel anvisieren und treffen wollen. Dies erreichen wir durch eine 180° Drehung, bevor der eigentliche Tritt ausgeführt wird. Das ist auch die Variante des Ushiro Geris, welche im Kumite zum Einsatz kommt. Im Sonoba Kihon hingegen führen wir Ushiro Geri im Rahmen des Sonoba Geris eher so aus, wie oben im Kapitel über die Anwendung in der Selbstverteidigung beschrieben. Für die Selbstverteidigung macht eine Drehung mit anschließendem Rückwärtstritt keinen Sinn und würde uns vermutlich eher in Gefahr bringen, als das sie uns nützt.

Ushiro Geri: Ausführung im Stand

Wenn wir Ushiro Geri im Stand mit dem rechten Bein ausführen, verlagern wir unser Gewicht auf das linke Bein. Optimalerweise befindet sich das rechte Bein knapp vor dem linken. Dann werden rechtes Knie und rechte Ferse angezogen. Der rechte Fuß ist maximal angeflext. Nun wird das rechte Bein geradlinig nach hinten gestreckt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ferse stets den äußersten Punkt des tretenden Beins bildet. Ebenso ist darauf zu achten, dass die Hüfte gerade bleibt und wir die ganze Zeit über, unsere komplette Rückseite Richtung Ziel weisen lassen. In der Endphase der Technik erfolgt eine Streckung des Standbeins in Richtung des Tritts (Siehe Fotostrecke oben). Eine leichte Vorwärtsneigung des Oberkörpers ist nicht hundertprozentig zu vermeiden, sollte jedoch so ge-

ring wie möglich ausfallen, um genügend Druck in die Fußtechnik zu bringen.

Ausführung in der Bewegung

Im Ido Kihon und im Kumite trainieren wir Ushiro Geri aus Zenkutsu Dachi mit einer halben

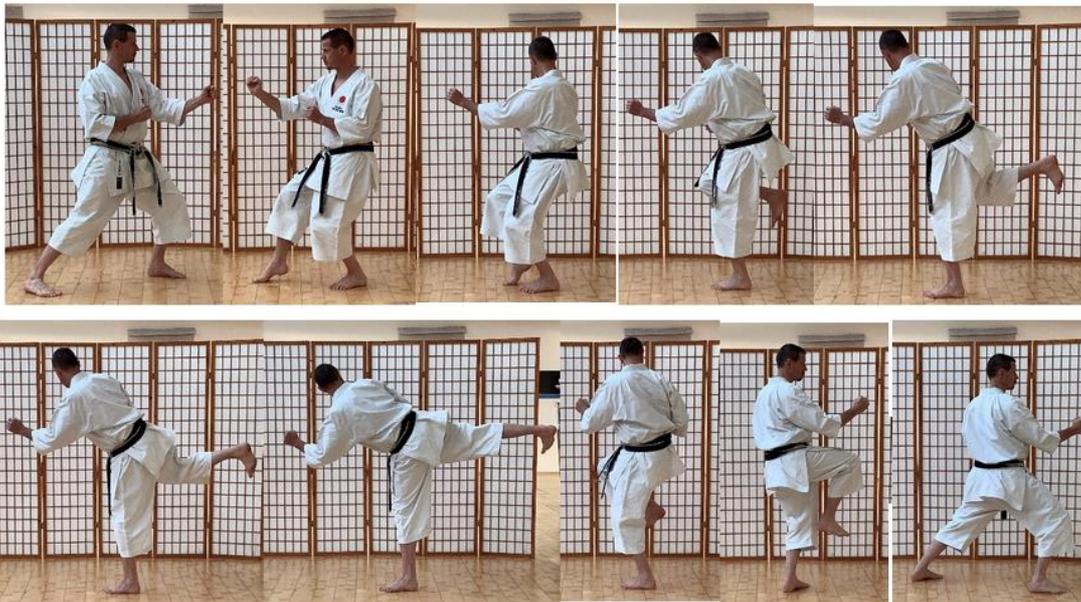
Drehung ausgeführt. Um Ushiro Geri mit rechts auszuführen, stehen wir im Hidari Zenkutsu Dachi. Wir leiten die Drehung mit der rechten Hüfte ein, indem wir diese schnell nach hinten rotieren, um dann quasi auf dem rechten Bein im Neko Ashi Dachi zu stehen. Unser Rücken weist nun in die ursprüngliche Vorwärtsrichtung. Im Prinzip verläuft die weitere Ausführung des Ushiro Geris, wie oben bei der Ausführung im Stand beschrieben. Das rechte Bein wird angezogen und dann gerade nach hinten (eigentlich vorne) gestoßen. Nach der Streckung wird das Bein zurückgezogen und das Knie angehoben. In dieser Haltung wird die Drehung vollendet, bevor wir in Migi Zenkutsu Dachi absetzen (Fotostrecke unten).

Während der eigentliche Tritt nach hinten relativ einfach zu erlernen und auszuführen ist, stellt uns die Ausführung mit vorgeschalteter Drehung vor größere Herausforderungen. Die korrekte Ausführung der Drehung und deren Kontrolle ist ein sehr komplexer Bewegungsablauf, der einige Schwierigkeiten in sich birgt. Die Drehung muss möglichst schnell und dynamisch mit der Hüfte eingeleitet werden. Dabei drehen wir auf dem vorderen Fußballen, bis unser Gesäß nach vorne zeigt. Die Ferse des Standbeins bewegt sich in Richtung des Gegners/Partners. Die Schultern und der Oberkörper bleiben etwas hinter der Hüfte zurück und werden erst im weiteren Verlauf der Technik ebenso weit gedreht wie die Hüfte. In dieser Phase gehen wir schnell durch eine Neko Ashi Dachi Position zum eigentlichen Tritt über. Äußerst wichtig ist, darauf zu achten, dass unser Schwerpunkt die ganze Zeit über auf

TECHNIKFIBEL

dem Standbein bleibt und keine doppelte Gewichtsverlagerung während der Drehung erfolgt. Ein Fehler, den man immer wieder beobachten kann. Ebenso entscheidend für die korrekte Ausführung des Ushiro Geris ist es, dass vom Ausstoßen des Tritts bis zum Zurückziehen des tretenden Beins, unser Körper vollständig mit der Rückseite zum Partner steht. Erst nach dem Zurückziehen des Beins, wird die Drehung vollendet und nach vorne abgesetzt (siehe Fotostrecke unten).

Ein weiterer, häufig zu beobachtender Fehler ist das zu weite Ausdrehen der Hüfte. In diesem Fall wird aus Ushiro Geri ein Yoko Geri. Hauptursache für diesen Fehler ist in der Regel, dass der Kopf in Richtung Ziel gedreht wird, um über die Schulter das Ziel anzuvisieren. Es ist dabei geradezu unvermeidlich, dass die Schultern und dadurch auch der restliche Oberkörper mitgedreht werden, so dass der Ausführende seitlich anstatt rückwärts zum Ziel positioniert ist. Ins besondere zu Beginn des Erlernens des Ushiro Geris sollte



Ushiro Geri mit Drehung

Fehlerquellen

Der Ushiro Geri ist eine sehr komplexe Technik, die zahlreiche technische und koordinative Fähigkeiten erfordert. Egal, ob wir Ushiro Geri im Stand oder aus der Bewegung ausführen, einer der häufigsten Fehler ist eine zu weite Vorlage des Oberkörpers.



Zu große Vorlage während des Ushiro Geris

der Schüler deshalb während des Tritts nicht versuchen, in Richtung Ziel zu blicken. Das zu treffende Ziel sollte vor der Drehung anvisiert werden und dann quasi blind getroffen werden. Die Blickrichtung wird erst geändert, wenn die Drehung vollendet wird. Der Fortgeschrittene Schüler kann, nach dem die Grundfertigkeiten für Ushiro Geri erlernt und gefestigt wurden, versuchen, seitlich an der Schulter vorbeizuschauen (so als ob man unter dem Arm hindurchschauen wollte). Dadurch kann ein zu weites Ausdrehen des Oberkörpers vermieden werden, während es uns dennoch ermöglicht, unser Ziel während der Ausführung des Tritts im Auge zu behalten. Doch eigentlich sollte ein Ushiro Geri so schnell ausgeführt werden, dass das Anvisieren vor Einleitung der Drehung vollkommen ausreichen müsste. Eine zweite Ursache für das zu weite Ausdrehen der Hüfte ist mangelnde Flexibilität und unzureichend entwickelte Muskulatur, um das tretende Bein

TECHNIKFIBEL

nach hinten bis auf Chudan Höhe anheben und halten zu können. Oftmals zu beobachten ist auch eine fehlerhafte Knieführung des tretenden Beins, was ebenfalls zu einer zu weiten Drehung der Hüfte und des Oberkörpers führt. Die Knie und Oberschenkel von Standbein und ausführendem Bein, müssen eng nebeneinander geführt werden. Ein seitliches Anheben des Knies ist unbedingt zu vermeiden.

Ein weiterer Fehler beim Ushiro Geri ist das fehlende Anflexen des Sprunggelenks. Hierdurch weist die Fußspitze in Richtung Ziel, anstatt der Ferse. Beim Auftreffen auf ein Ziel besteht hier erhöhte

Verletzungsgefahr.

Wird Ushiro Geri am Sandsack oder Makiwara ausgeführt, lässt sich häufig beobachten, dass der Trainierende beim Auftreffen auf das Ziel, von diesem quasi abprallt. Dies ist auf mangelnden Druck vom Standbein und eine zu große Vorlage des Oberkörpers zurückzuführen. Dadurch kann nicht genügend Druck aufs Ziel ausgeübt werden und man verliert das Gleichgewicht. Die Kraft der Technik fällt auf uns zurück und bringt uns ins Straucheln, anstatt Wirkung im Ziel zu zeigen.



Fehlerhafte Ausführungen bei Ushiro Geri: v.l.: Hüfte zu weit ausgedreht ⇔ Yoko Geri; Knie seitlich angehoben; Fuß nicht angeflext
⇔ Fußspitze weist nach hinten anstatt nach unten, hier auch gut zu erkennen der mangelnde Abdruck vom Standbein und die Vorlage des Oberkörpers



Ushiro Geri am Standmakiwara: Auftreffen aufs Ziel bevor das Bein komplett gestreckt ist, Druck vom Standbein Richtung Ziel, Hüfte steht gerade, die Ferse trifft, Oberkörper möglichst aufrecht

Lehrgang mit Tobias Prüfert Sensei im Fuji San

Auf unseren vielen Karate-Lehrgängen hatten wir in den vergangenen Jahren immer wieder Kontakt mit Tobias Prüfert. Er gehört inzwischen nicht nur zu unseren engsten Karatefreunden, sondern machte Torsten und mich auch gespannt auf das Training, das er gibt. Also luden wir Tobias Sensei, der als Bundesjugendreferent der Spitze des DJKB angehört, zu einem Lehrgang im Fuji San ein – und ich denke, wir sind uns alle einig, dass dies nicht der letzte Lehrgang mit ihm bei uns war! 😊



Feintuning für Femke

Mitte Mai war es dann endlich soweit: Abgesprochen waren Trainings, die die Besonderheit unserer Schule, einen großen Anteil an Kindern und Jugendlichen zu haben, berücksichtigte. Zudem hatten wir Tobias darum gebeten, sein umfassendes Wissen an Sportpädagogik mit einzubringen.



All dies sorgte für einen kurzweiligen Lehrgang mit viel Schweiß und Mühen – aber am meisten hat mich beeindruckt, über wie viel Fachwissen Tobias Sensei verfügt: Nach allem, was ich bisher erfahren

habe, ist er wohl aktuell derjenige DJKB-Trainer, der die Lehre der JKA am unmittelbarsten weitergibt. Dies führte dazu, dass sein Lehrgang für uns alle eine große Bereicherung war.



Für Torsten und mich rundeten die vielen Gespräche zwischen und nach den Trainings das Wochenende noch einmal ab. Wir konnten fachsimpeln und diskutieren und waren sehr dankbar über die angenehme und unkomplizierte Gesellschaft.





Nadira backte wieder einen umwerfend schönen (und leckeren!) Kuchen!

Okuma Lehrgang in Düsseldorf 2019 Bericht von Kai Freese

Am 08. und 09.06. fand das zweite Düsseldorf Spezial mit Sensei Koichiro Okuma (6. Dan) in der Sporthalle der Hulda-Pankok-Gesamtschule statt.

Sensei Okuma ist am 29.12.1970 geboren und hat erst an der Uni mit Karate angefangen. Er trainiert trotz Knieverletzung selber täglich im Headquarter in Japan und lehrt in seinen eigenen Dojos und auf vielen internationalen Lehrgängen Karate.

Ausgerichtet wurde dieser Lehrgang von dem dort ansässigen Dojo Yamato. Die Teilnehmer waren in zwei Gruppen, die zu verschiedenen Zeiten trainierten, eingeteilt. Eine bis zum 5. Kyu, welche früher zu trainieren begann und eine ab dem 4. Kyu, die anschließend an der Reihe war und der auch ich angehörte. Die Trainingseinheiten waren jeweils 1 Stunde lang und auf zwei Tage verteilt. An der letzten Einheit nahmen jedoch beide Gruppen für ein gemeinsames Abschlusstraining teil.

Ich kannte den Sensei und sein Training noch nicht, konnte aber, da meine erste Trainingseinheit erst mittags begann, entspannt anreisen und schon einmal erste Eindrücke von dem Lehrgang und vor allem von Okuma durch Zuschauen gewinnen.

Es nahmen fast ausschließlich Erwachsene in meiner Gruppe teil, jedoch konnte ich auch ein paar Jugendliche in meinem Alter entdecken. In den Trainingseinheiten erfuhr ich jedoch erst richtig, was Okuma ausmacht. Er war sehr locker drauf, erklärte sehr vieles, wodurch man ein besseres Verständnis für die Techniken erlangte, hatte dabei aber immer ein Lächeln auf den Lippen und einen lustigen Spruch parat, was ihn für mich sehr sympathisch machte.



Meist übten wir in den Trainingseinheiten Katas, wie Bassai Sho, Kanku Sho und Meikyo, für die jeweils immer eine ganze Einheit verwendet wurde. Er erklärte einzelne Techniken aus den Katas, aber sprach auch generelle Dinge, wie die Fortbewegung im Zenkutsu-Dachi an. In der letzten Einheit, an der Karateka aller Graduierungen teilnehmen konnten, machten wir Übungen mit dem Partner, die meistens wie eine Mischung aus dem Gohon-Kumite und Freikampf ausgeführt wurden. Wir fingen mit einer „Grundkombination“ an, die aus zwei Techniken bestand und erweiterten diese dann, wenn wir sie einmal alleine und einmal mit dem Partner geübt hatten, um wiederum zwei Techniken. So entstand eine ungewöhnliche Form des Kumites, welche aber sehr viel Spaß machte.

Insgesamt hat es sich wirklich gelohnt, den Lehrgang zu besuchen, da ich viel lernen konnte. Die insgesamt freundliche Stimmung, die nicht nur von Okuma ausging, sondern auch dadurch, dass andere Karateka sehr aufgeschlossen waren und gegenseitig Tipps gegeben wurden, machte das Düsseldorf Spezial zu einem besonderen Lehrgang, den ich sicherlich nächstes Jahr wieder besuchen werde.



Wer noch mehr über Okuma wissen möchte, dem empfehle ich das Interview mit Okuma von Christian Tribowski vom Dojo Yamato oder nächstes Jahr einfach mitzukommen:

<https://shotokantimes.com/2019/06/13/i-beat-the-makiwara-5-000-times-per-day-koichiro-okuma-about-his-daily-life-and-favorite-hobby/>.

Kai Freese

Czech Gasshuku 2019

Seit einigen Jahren ist das Czech Gasshuku bereits ein Pflichttermin in unserem Karate-Jahr. In diesem Jahr fand das Event wieder im südttschechischen Prachatice statt und wie immer erwarteten uns mit den Sensei Naka und Okuma zwei der absoluten Top-Level-Instructoren aus dem Honbu Dojo in Tokio. Leider fiel mit Ogane Sensei der Dritte im Bunde diesmal aus, so dass die beiden Sensei Naka und Okuma sich die allermeisten Einheiten unter sich aufteilen mussten. Gelegentlich hatte ich das Gefühl, dass durch diesen Umstand das Lehrgangskonzept, bei dem sonst immer beinahe jede Einheit auf einer der vorigen aufbaut, ein wenig aus dem Rhythmus geraten war – ich meinte in der ein oder anderen Einheit einen Hauch (exzellent umgesetzter) Improvisation zu spüren.



Richard und Jana vom ausrichtenden Verband mit Torsten und mir

Nichts desto Trotz war dieses Gasshuku wieder voller neuer Erkenntnisse. Ich hatte schon während des Lehrgangs versucht, dem kompletten Gasshuku eine thematische Überschrift zu geben. Im vergangenen Jahr standen ganz unbestritten die Kata Tekki I-III im Vordergrund. Die Wahl der Kata schien es mir diesmal allerdings nicht zu sein, die den Rahmen vorgab. Eine Überschrift könnte lauten „Kata ist der Ursprung und die Basis“ nennen, zumindest, was die Gruppe ab Dan anging. Naka und Okuma Sensei vermittelten neben den reinen Kata-Abläufen viele Bezüge zum klassischen Kumite: So sollte in einer Einheit ein Angriff Tsuki Jodan mit Elementen aus der Bassai Dai (Yama Tsuki) oder aus der Sochin (Technik vor dem ersten Kiai Uraken und Jodan Uke) blocken und anschließend frei kontern. An anderer Stelle wurde aus der im Grunde sehr statischen Tekki Shodan ein aus fließenden Bewegungen bestehender „Kumite-Move“ erzeugt, um die wichtige Bedeutung dieser Kata (die mehrmals hervorgehoben wurde) für das Kumite abzuleiten.

Ein weiterer Schwerpunkt, den vor allem Naka Sensei schon seit einigen Jahren verfolgt, wurde diesmal zu einem weiteren zentralen Thema: Kraft nicht durch den Einsatz der Muskeln, sondern der Gelenkstellung und vor allem auch durch die Aktivierung innerer Kraftfelder. Naka Sensei stellte uns fünf „Kraftdreiecke“ unseres Körpers vor: Das erste Kraftdreieck beginnt mit der Spitze am Scheitel und verläuft bis zum Ansatz des Rumpfes. Das zweite Dreieck beginnt unterhalb des ersten und seine Spitze zeigt auf unsere „Mitte“, unser Hara. Dort beginnt nahtlos das dritte Dreieck – es steht Spitze an Spitze mit Dreieck zwei. Da, wo sich die Spitzen treffen, ist unser „Kern“, die wesentliche Quelle unserer inneren Kraft, wenn ich es richtig verstanden habe. Dreieck vier verläuft vor unserem Körper: Wenn wir die Arme grade nach vorne ausstrecken, so dass sich die Fingerspitzen berühren, entsteht das Dreieck schon bildlich. Um das fünfte Dreieck zu beschreiben können wir gedanklich die Arme vor dem Körper lassen: Vom Scheitel aus über die Fingerspitzen bis zum Hara lässt sich das letzte Kraftdreieck ziehen.



Okuma Sensei

Um Kraft zu generieren, die nicht durch Muskelaktivität ausgelöst wird, probierten wir aus, unsere Körperachsen zu komprimieren und zu expandieren: Bei einem Tsuki Chudan sollten wir die Körpermitte etwas zusammenziehen, beim Jodan Tsuki die Mitte etwas auseinanderziehen.

Eine weitere Möglichkeit, die Körperkraft zu steuern sind Gelenkstellung und Atmung. Festigkeit können wir z. B. im Kiba Dachi erlangen, in dem wir unser Steißbein etwas nach hinten schieben so dass sich die Lendenwirbelsäule leicht nach innen biegt. Wenn wir zusätzlich unsere Atmung noch ins Hara drücken, können wir von einem Trainingspartner/einer Trainingspartnerin beinahe nicht mehr hochgehoben werden. Ich wusste schon von der Bedeutung des „Groundpower“ - aber hatte mir ehrlich gesagt noch nie Gedanken darüber gemacht, dass es auch sinnvoll sein kann, die Bodenkraft mal zu minimieren! Hierzu gab es ein schönes Beispiel, als Naka Sensei uns im Frühtraining die Kata

Unsu lehrte: Eine besonders schwierige Stelle ist das „elegante“ Aufstehen aus der Bodenlage. Hier kann es helfen, durch Einatmung die „Groundpower“ zu minimieren.



Naka Sensei

„Groundpower“ durch „Gravity“ – das hatten wir schon seit dem Lehrgang mit Richard Heselton Sensei und Takeo Nakayama Sensei 2012 immer wieder und auch bei Naka Sensei schon trainiert. Und auch in diesem Jahr gab es wieder Übungen zu diesem Thema und nach dem uns bekannten Muster: Im „freien Fall“ in die Disballance und durch den Schwung, der dadurch entsteht Kraft generieren!



Karate-Lehrgangspausen sehen wohl auf der ganzen Welt gleich aus ☺

Naka Sensei demonstrierte an einigen Stellen zudem wieder, wie wir durch unsere Gedanken innere Kraft generieren können: Nur durch gedankliche Steuerung auf Teile unseres Körpers wurden die Tsuki stärker oder schwächer! Ein Karateka stand mit links Tsuki im Shizen Tai und Naka stieß frontal vor seine Faust - schwach. Dann tippte Naka Sensei das linke Bein an - und der Tsuki war plötzlich stark! Tipp auf das rechte Bein - Tsuki schwach! Auch bei vielen Wiederholungen ergab es sich so. Naka Sensei leitete daraus ab, dass grundsätzlich ein Oi Tsuki stärker sei, als ein Gyaku Tsuki und dies sei auch der Grund dafür, dass in den Kata überwiegend Oi Tsuki vorkämen.

Karatefreund Stefan Lebelt wurde für eine lustige Demonstration nach vorne geholt: Choko Tsuki – schwach! Dann den anderen Arm strecken und mit dem Zeigefinger auf die Tsuki Faust zeigen: Tsuki plötzlich stark! Zeigefinger so drehen, dass er von der Faust weg zeigt: Tsuki schwach! Nur durch die gedankliche Ausrichtung der Kraft in die Faust wurde die Haltung dann stark. Wie Naka Sensei es dann aber geschafft hat, den Bezug herzustellen, wenn sich die „Finger-Faust“ nicht mehr neben der Tsuki Faust ist, sondern an der Hüfte, konnten Torsten und ich grade nicht mehr so recht rekapitulieren. Torsten vermutete, dass Naka Sensei einmal ordentlich in seinem Ki herumgerührt hat und die Kraft so im Körper verteilte. So – oder ähnlich wird es gewesen sein – wir werden versuchen, das weiter zu erforschen 😊

Okuma Sensei hatte mit uns vor allem die Bassai Sho und die Kanku Sho trainiert. Auch er achtete neben technischen Details auf innere Kraft und zwar in Form innerer Ausstrahlung!

„Vor heißt vor“ – so nennt unser Karate-Freund und Trainer Andreas Klein sein wohl wichtigstes Trainingsprinzip. Und auch Naka Sensei hatte sich dies nun zu einem weiteren Trainingsschwerpunkt gemacht: Einige seiner Einheiten starteten mit Choku Tsuki im Shizen Tai. Hierbei sollten wir darauf achten, dass wir den Hikte Arm nicht zu weit nach hinten zogen und den Druck dadurch vorne ließen. Für Torsten und mich war dies nichts Neues, da wir schon eine ganze Weile lang so trainieren: „Starkes Hikite“ bedeutet nicht, den Ellenbogen möglichst weit nach hinten zu ziehen!

Viele Eindrücke wieder und viele Ideen und Impulse, die wir in die heimischen Trainings mitnehmen werden! Das Czech Gasshuku gehört ganz unbestritten zu unseren Trainingshighlights und das Hotel für nächstes Jahr in Kadan ist schon gebucht 😊

DJKB-Gasshuku in Tamm – die große JKA-Familie

Der Hauptgrund für Torsten und mich, dieses Jahr am DJKB-Gasshuku in Tamm teilzunehmen, war die Ankündigung, dass Mai Shiina Sensei – mit erst 31 Jahren wohl eine der jüngsten Honbu-Dojo-InstructorInnen – ihren Trainerinnen-Einstand in Deutschland geben sollte. Mai Shiina Sensei ist eine sehr erfolgreiche Wettkämpferin und wurde bei der Karate-WM in Irland in 2017 Weltmeisterin im Kumite der Damen! Bei den JKA All Japan Championships ließ sie 2011, 2015 und 2016 ebenfalls alle Konkurrentinnen im Kumite alt aussehen (jeweils Titelgewinn) und natürlich ist das nur die Spitze des Wettkampferfolge-Eisberges!



Mai Shiina hatte bereits im Alter von vier Jahren mit dem Karatetraining begonnen – zufälliger Weise ist dies auch das Einstiegsalter der Karate-Kinder im Fuji San ☺ allerdings denke ich, dass Mai Shiina Senseis Karatetraining von Anfang an zielorientierter und weniger spielerisch ausgesehen hat, als das Training unserer kleinen Pandas – denn Mai Shiina Senseis Vater Katsuhoshi Shiina ist ebenfalls JKA-Instructor im Honbu Dojo und blickt gleichfalls auf eine erfolgreiche Wettkampfkariere zurück (Kata-Weltmeister 2004 in Tokio, mehrfacher JKA All Japan Champion Kata (1994, 2001 und 2004 sowie zahlreiche Kumite-Siege, z. B. beim JKA All Japan Championship in 1993 und 1994).

Im Hause Shiina wird Karate also nicht als Ausgleichssport betrieben, soviel können wir festhalten! Torsten und ich waren nun gespannt auf das Training bei dieser jungen und sehr zart wirkenden Japanerin. Mai Shiina Sensei machte uns in der Gruppe ab 3. Dann dann schnell klar, was wir sind: langsam, unbeweglich – und ziemlich alt! ☺ Bei einer Übung holte sie einen der deutschen Kader-Athleten als Partner nach vorne und forderte ihn heraus, mit ihr eine Übung „um die Wette“ (was die Schnelligkeit betrifft) auszuführen.

Selbst dieser junge Mann, der vermutlich beinahe alle Trainierenden in dieser Trainingsgruppe „in die Tasche stecken würde“ hatte gegen Mai Shiina Sensei keine Chance, was Dynamik, Geschwindigkeit und Präzision betraf! Aber auch sonst überzeugte ihr Training vollumfänglich - und auch wenn man schnell merkte, dass ihr Herz für das Kumite schlägt, bot sie uns doch auch sehr beeindruckende Kata-Einheiten.

Einfach Klasse, die Frau und ein großes Vorbild vor allem auch für den weiblichen Karate-Nachwuchs! Torsten und ich ließen es uns natürlich nicht nehmen, mit dieser sympathischen Trainerin ein Foto zu machen – und beim Shooting fiel uns dann wieder einmal auf, dass die japanische Etikette offenbar immer noch sehr genau ist – denn diese beeindruckende Kämpferin, die vermutlich jeden in unserer Trainingsgruppe hätte umhauen können, wirkte plötzlich schüchtern und fast ein bisschen steif ☺

Zweite Neuheit für uns war Johan la Grange Sensei, Chief Instructor Süd Afrika! Süd Afrika hat eine lange und intensive Karate-Geschichte! Viele der hochrangigen Instructoren haben hier ihren Ursprung, darunter die legendäre Senseis Stan Schmidt und auch Malcolm Dorfman. Unser Nationalcoach Thomas Schulze Sensei hat ebenfalls seine Wurzeln in Südafrika (wuchs allerdings in Deutschl In Südafrika wird Karate meist tatsächlich zum Zwecke der Selbstverteidigung trainiert.

Und so mutete auch das Training von Johan la Grange Sensei an: effektiv, zielorientiert, präzise und knallhart! Nebenbei gefiel mir Johan Senseis Ausstrahlung, die viel harte Arbeit an sich selbst und gleichzeitig eine tiefe Bescheidenheit, Bodenständigkeit ausdrückte.

Eine besonders schöne Geste zeigte er, als er zeitlich eine Einheit vor unserem Chief Instructor Shihan Ochi leitete und Ochi Sensei bereits am Rand der Halle auf seinen folgenden Einsatz wartete. Bei der das Training abschließenden Seiza-Zeremonie ließ uns Johan Sensei zunächst eine Verbeugung zu Ehren Ochi Senseis ausführen, bevor wir uns ihm gegenüber verneigen sollten.



Die weiteren Trainings bei Ochi Sensei, Naka Sensei, unseren DJKB-Instructoren Risto und Toribio sowie Julian Chees, brachten uns wieder viel Feinschliff und wir waren mit durchschnittlich drei Trainings pro Tag wirklich fleißig! Am Montag hatten wir ab 07.00 Uhr morgens sogar vier Trainings in sieben Stunden – drei davon quasi „vor dem Frühstück“ – bewältigt. Gelegentlich schummelten wir uns in gruppenfremde Risto-Trainings hinein und genossen viele Risto-Rismen und persönliche Kritik und Trainingsoptimierungen.



Lehrgang mit André Bertel Sensei in Freital



Zweimal Krefeld, einmal Halle und jetzt Freital bei Dresden: Dies war nun unser vierter Lehrgang mit André Bertel in Deutschland. Hinzu kommen noch einige private Trainings in Oita, Japan.

André Senseis Karate ist inzwischen zu einem wichtigen Element unseres Karate geworden: Er arbeitet eng an den Vorgaben der JKA und verbindet auf eine für uns optimale Weise Karate und freie Selbstverteidigung. Auch in Freital gab es daher wieder realistische Anwendungsmöglichkeiten verschiedener Kata-Sequenzen, vor allem aus Enpi, Jion und Bassai Dai. Zu Torstens großer Freude war auch die aus der Asai-Schule stammende Kata Kakuyoku Shodan Thema des Lehrgangs.

Besonders gut gelungen und sehr persönlich war auch die Lehrgangsfeier: Die Ausrichter ließen es sich nicht nehmen, jede/n Teilnehmende/n persönlich zu begrüßen und ein Gespräch zu führen. Das fand ich wirklich außerordentlich und vorbildlich!

Glücklicher Weise wird André Sensei im September einen weiteren Lehrgang in Deutschland geben – und im Oktober werden wir wieder in Japan bei ihm zu Gast sein.



Torsten und Peter in Action



Kata Special Course in Groß Umstadt

Wieder einmal lud das beschauliche Städtchen Groß Umstadt zum Kata Special Course ein. Torsten und ich hatten im Ort leider keine schöne Unterkunft mehr gefunden und waren daher etwas außerhalb einquartiert. Unser Karatefreund Gerrit Kaleschke wohnte beneidenswert zentral und auch meine Freundin Heide, die mit einem Trainingspartner aus Zürich angereist war, hatte noch Glück mit einer zentralen Wohnmöglichkeit.

Uns erwarteten wieder viele Trainings mit unseren DJKB-Instructoren sowie mit Julian Chees Sensei und natürlich dem Star aus Japan: Izumiya Sensei! Izumiya Sensei beglückte uns gut gelaunt mit den Kata Gankaku und Unsu und vermittelte uns viele technische Details.



Torsten und ich mit Izumiya Sensei

Besonderen Spaß hatte mir ansonsten noch das Training bei Julian Chees Sensei gemacht: Hier wurde aus der Gojushiho Sho eine interessante PartnerInnen-Übung kreierte. Thomas Schulze Sensei bot ein prima Training zur Nijushiho. Bei dem dazugehörigen Bunkai hatte ich die große Freude, mit meinem Karatefreund Alexander aus Rothenburg trainieren zu dürfen. Christian Jürgens aus Bremen war mein Trainingspartner im Training bei Toribio Osterkamp Sensei (Anwendungsversuche Gojushiho Dai).



Wer findet den Gerrit? ☺ Trainingsgruppe der Braungurte

Die Pausen und Abende verbrachten wir bei herrlichstem Sommerwetter mit FreundInnen im beschaulichen Stadtkern des Ortes Groß Umstadt.



Kata Nijushiho kurz vor dem ersten Kiai

Wie immer war der Kata Special Course ein tolles Karate-Event und ich freue mich schon auf das nächste Jahr, in dem dieser Lehrgang bei unserem Karatefreund Tobias Prüfert in Magdeburg stattfinden wird. Hotel ist schon reserviert ☺

Prüfungen

Interne Prüfungen 24.03.2019

Zum 9. Kyu:

Arnis Ukshimi
Christian Kampen
Maja Thoms
Lauris Krümins

Zum 8. Kyu:

Tom Rösler
Calvin Klein
Alexander Walter

Lehrgang mit Tobias Prüfert am 18.05.2019

Zum 9. Kyu:

Marcel Barnett-Manrique
Annika Domscheidt

Zum 8. Kyu:

Kim Dissel

Zum 7. Kyu:

Emma Schröer
Riad Darkoushi
Kawkab Darkoushi
Nadira Bartsch
Julia Klein
Maya Lang
Helena Koslowski
Frida Busch



Zum 6. Kyu:

Boaz Cok
Nele Friedrich
Tilo Weißenborn

Zum 5. Kyu:

Nina Michaelis
Julian Michaelis
Laurent l'Autelier

Zum 3. Kyu:

Louis Focke
Justus Rudel

03.07.2019

Neben zahlreichen Panda-, Fuchse- und Tigerprüfungen fanden folgende DJKB-Prüfungen statt:

Zum 9. Kyu:

Nico Faßmer
Joost Bäumer
Leo Püplichhuysen

Zum 8. Kyu:

Mio Lang
David Bösenberg Carbajal
Aurel Reske
Ramon Reske
Loukas Vohrmann
Eike Wübker

Zum 7. Kyu:

Emma Rybacki
Jakob Ziemann

Zum 5. Kyu:

Frederick Schmidtke



Mobbing

In letzter Zeit häufen sich die Anfragen von Eltern, die sich Sorgen machen, weil ihre Kinder in der Schule gemobbt werden. Sie wenden sich an uns Trainerinnen und Trainer der Karateschule Fuji San Münster, weil sie hoffen, durch Karateunterricht ein "Schwert" gegen Mobbing in der Hand zu haben. Diese Anfragen ehren mich und ich gehe sehr bedacht mit meinen Ratschlägen um.

Die Empfehlung "Wenn Dich auf dem Schulhof einer haut, dann hau zurück!", ist für mich nicht empfehlenswert. Ganz aktuell hatte sich ein Grundschüler, der auch ein Fuji ist, nach Schlägen, die ihn ins Gesicht getroffen haben, handgreiflich gewehrt. Und wann hat die Aufsichtsperson hingeschaut? Richtig: Beim Gegenschlag! So nachvollziehbar die Reaktion des Kindes war - ich kann sie leider nicht als "Faustregel" oder Lösungsansatz empfehlen!

Mobbing ist sehr komplex und vielschichtig und im Rahmen des Ausbildungsganges No Blame Approach bei der Fairaend-Akademie haben Torsten und ich gelernt, Mobbing als ein systemisches, zuweilen interaktives Phänomen zu betrachten.

Im Extremfall ist die beste Lösung leider die, dass die unter Mobbing leidende Person das „System“ verlässt. Das ist aber nicht immer leicht möglich und daher müssen Ansätze zum Einsatz kommen, die das ganze System (z. B. die Schulklasse und auch das Lehrpersonal) mit einbeziehen.

Zuvor steht jedoch die Frage, ob es sich tatsächlich um Mobbing handelt - oder ob ein Kind „nur“ immer wieder von einem anderen drangsaliert wird. Der Mobbing-Begriff aus soziologischer Sicht beschreibt nämlich "das wiederholte und regelmäßige, vorwiegend seelische Schikanieren, Quälen und Verletzen eines einzelnen Menschen durch eine beliebige Art von Gruppe". Hier muss man m. E. im System ansetzen und als Konfliktberater z. B. in die Schule / Klasse gehen und mit allen Kindern arbeiten. Handelt es sich um immer wieder aufflammende Streitigkeiten zwischen zwei Kindern, so ist z. B. Hilfe durch Selbstbehauptungstraining im Karateunterricht sinnvoll.

Wie auch immer: Die Karateschule Fuji San Münster kann in beiden Fällen Hilfe anbieten! Sprecht uns an!



Soziologisch gesehen bedeutet Mobbing „viele gegen eine/n“

Dojo No Soji – Frühjahrsputz im Fuji San

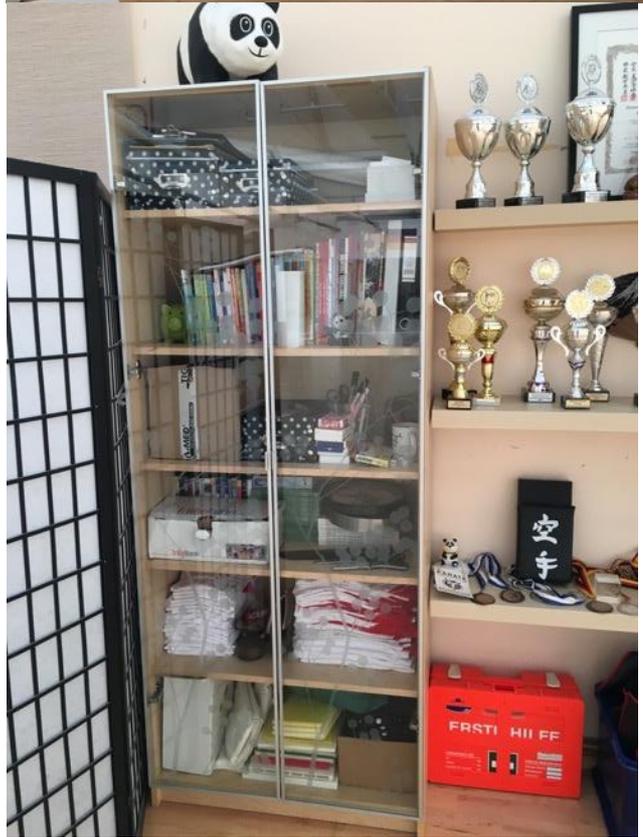
In Japan ist vieles anders als bei uns! So ist es z. B. durchaus üblich, dass die Kinder dabei mithelfen müssen, die Schule sauber zu halten. Und auch in Kampfkunst-Dojos ist es durchaus üblich, dass jede/r sich an der Reinigung beteiligt. Diesen Geist der japanischen Kultur wollten wir auch im Dojo etablieren und so veranstalteten wir im April 2019 erstmals eine groß angelegte Putz-Aktion. Die Vorzeichen ließen auf eine eher kleine Anzahl von Fujis schließen, die mit anpacken sollten, denn es waren an dem Samstag-Nachmittag knapp 30 Grad und strahlender Sonnenschein angekündigt! Aber es kam dann doch ganz anders: Insgesamt 20 kleine und große Karateka packte mit an und ließen Fuji San in ganz neuem Glanz erstrahlen! An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer!



Ein ganz dicker Batzen Arbeit ist es stets, die Matten für den Sommer raus und für den Winter wieder hinein zu legen. Da waren wir sehr froh über viele helfende Hände!

Aber auch sonst gab es unendlich viel zu tun! Es wurde gefegt und gewischt, die Rohre und Lichtschächte an der Decke wurden entstaubt, Pokale poliert, T-Shirts und Dogi sortiert und gefaltet, die Heizung entstaubt, die Spiegel gewienert – und, und, und! Die liebe Nadira hatte uns wieder einmal mit köstlichem Kuchen versorgt und Fuji San steuerte noch Kaffee, Kaltgetränke und Gebäck dazu bei.

Insgesamt war es eine wunderbare Gemeinschaftsaktion und der Nachmittag verging wie im Fluge! Beinahe nebenbei erstrahlte das Dojo anschließend in einem bisher nicht dagewesenen Glanz ☺



Alle Neune – Fuji San räumt ab!



Ganz neu in diesem Jahr: Fuji San Kids trafen sich einmal abseits des Dojos und wetteiferten auf der Kegelbahn! Es war ein super Nachmittag mit viel Spannung und Spaß!

Wir werden ganz sicher noch des Öfteren zusammen – mit- und auch gegeneinander Kegeln! 😊

Aber erstmal können wir uns auf unsere nun schon 3. Fuji San Party freuen: Am Samstag, 07.09., ab 18 Uhr, ist es soweit!



Fuji San Party 3.0 am Samstag, 07.09.2019 im LVM Party-Zentrum!

Trainingsbesuch in der Karate Union Wien

Beim Kata Special Course wurde mir eine mir unbekannte Trainingspartnerin zugeteilt. Ich blickte auf ihr Dojo-Emblem und las „Karate Union Wien“. Da ich bisher noch niemanden aus diesem Dojo kannte, stellten wir einander vor und kamen ins Gespräch.



Trainingspartnerin beim Kata Special und Trainerin in Wien: Astrid Roth

Im Anschluss an das Czech Gasshuku, welches relativ nah an der österreichischen Grenze statt fand, bat ich Torsten dann, mich am Bahnhof in Regensburg abzusetzen, damit ich von da aus per Bahn einen Abstecher nach Wien machen konnte. Ich hatte mich bereits im Vorfeld nach Trainingsmöglichkeiten erkundigt und wurde herzlich eingeladen, am Montag, den 15.07., an zwei Einheiten teilzunehmen: mittags um 12 Uhr und abends um 19 Uhr für je 90 Minuten.

Das Dojo der Karate Union Wien hat eine sehr zentrale Lage – dennoch musste ich etwas suchen, denn unter dem Namen Karte Union Wien hatte ich jetzt ein sehr großes Dojo erwartet. Die Trainingsmöglichkeit befand sich aber quasi im Keller eines riesigen Gebäudekomplexes. Durch eine

kleine Tür konnte man hinein und zunächst einige Stufen hinabsteigen. Unten im Kellergewölbe befand sich dann das Dojo, bestehend aus zwei relativ kleinen Trainingsräumen.



Kampfsport Körperschule Selbstverteidigung

KARATE

H.Ochi (5.Dan) gewinnt gegen Tabata (5.Dan) die All-Japanischen Meisterschaften 1966

Sommerlehrgang 1974 Wien

vom 22. - 27. Juli Florian Hedorferstr. 26. 1110 Wien

Technischer Leiter: Hideo OCHI

Trainer:	Katsunori TSUYAMA	6. Dan	Yasuyuki FUJINAGA	3. Dan
	Hideo OCHI	5. Dan	Shinsuke TAKANO	3. Dan
	Katsumi MIURA	4. Dan		

Auskunft in Deutschland: Hideo Ochi
425 Bottrop
Am Nappanfeld 48

Auskunft in Österreich: Landesverband Wien
Gumpendorfer Str. 63d
1060 Wien

KARATE

LANDESVERBAND WIEN

HIDEO OCHI
5.DAN J.K.A.

3. STAATSMEISTERSCHAFT IN KARATE und DEMONSTRATION JAP. GROSSMEISTER

11. MAI 1974 19^h WIENER STADTHALLE (B)

KARTENVORVERKAUF: in allen Filialen des Österreichischen Verkehrsbüros
Tanzclub ATRIUM
UNION WIEN 1060 Wien, Gumpendorfer Straße 63 D, Mo—Fr ab 19 Uhr
GOJU RYU Floridsdorf, Prager Straße 31, Jugendzentrum, Mo, Do ab 18 Uhr
SHOTOKAN Wien, Koppstraße 75, Mo, Mi ab 19 Uhr
ASKÖ Zentrale, Pazmanitengasse 17, Mo—Fr ab 19 Uhr

HATSUUN
JINDO
KAN

KARATE DO

撓雲尋道館

DIE WOLKEN TEILEN . DEN WEG GEBEN

In diesem Dojo, das nun schon seit 50 Jahren besteht und – wenn ich es richtig verstanden habe – auch immer an diesem Ort, umging mich eine sehr nostalgische Aura! Hier schien irgendwie die Zeit stehengeblieben zu sein und man konnte ahnen, wie viele Schweißtropfen hier schon geflossen waren! Ich staunte nicht schlecht, als ich an den Wänden viele Fotos von unserem verehrten Shihan Ochi fand!



Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und trainierte mittags in einer kleinen, graduierungsgemischten Gruppe von 7 Personen, abends waren es auch nur wenig mehr. Die Karate Union Wien hat auch nur ca. 40 Mitglieder und generell soll es in Wien und in Österreich insgesamt schwer sein, Menschen für Karate zu begeistern. Eher seien Taekwon Do oder Judo beliebt.

Mittags trainierten wir einige Kihon-Kombinationen, die dann zu einer PartnerInnen-Übung ausgebaut wurde, welche eine Anwendung zur Meikyo sein sollte. Am Abend gab es ebenfalls Kihon mit einer PartnerInnen-Übung zur Abwehr des Uraken. Auch hier standen anschließend noch Heian Kata und die Kata Meikyo auf dem Programm. Beiden Einheiten ging eine je 30-minütige Aufwärmphase mit viel Stretching voraus.

Ich bin sehr dankbar für das herzliche Willkommen und die netten Menschen, die ich in Wien kennenlernen durfte! Anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Dojos wird im November 2019 ein Lehrgang mit unseren Shihan Ochi in Wien stattfinden!

Kampfkunst trifft Museums-Kunst – Karate á la Sean Scully

Am Sonntag, den 02. Juni, waren wir eingeladen, eine Karateaufführung im Rahmen des Familientages des LWL-Museums zu veranstalten. Da der Sonntag ein langes Wochenende beendete, war ich mir nicht sicher, wie viele Fujis ich für dieses Event begeistern könnte. Letztlich waren knapp 20 hochmotivierte Karateka zusammen gekommen, um eine bisher wohl einmalige Karate-Idee aufzuführen: Der Familientag fand anlässlich der Ausstellung Vita Duplex des britischen Künstlers Sean Scully statt. Auf die Idee, eine Karate-Aufführung zu integrieren, war die Organisatorin gekommen, weil der Künstler selber auch Schwarzgurträger im Karate ist! Also war es mir eine Selbstverständlichkeit, keine „normale“ Trainingssequenzen zu zeigen, sondern einen Bezug zum Werk des Künstlers herzustellen. Um es vorweg zu nehmen: Das Ergebnis war fantastisch – auf jeden Fall eine der besten Aufführungen, die wir je hatten! Aber alleine hätte ich das so nicht hinbekommen und so war ich sehr froh, dass diese Aufführung ein Gemeinschaftsprojekt war: Besonders Kai und Folker haben mich fantastisch unterstützt und eigene Ideen eingebracht und umgesetzt sowie die letzte Generalprobe eigenverantwortlich durchgeführt. Viele Fotos und auch Videos zum LWL-Familientag gibt es in unserem Fotoalbum: <http://www.karateschule-muenster.de/index.php/fotos-videos> (Link kopieren und im Browserfenster eingeben).



Nonhoff Westdeutscher Meister



Trainer Jörg Gantert, David Segbert und Till Nonhoff (von links) freuen sich über Pokale in Wenden.

Foto: Budo

Karate ■ Bei der Westdeutschen Meisterschaft im sauerländischen Wenden holte Till Nonhoff vom Budoportcenter Münster den Titel in der Freikampf-Disziplin der Erwachsenen. Er steigerte sich von Kampf zu Kampf und besiegte in einem hochkarätigen Finale den Kaderathleten Aymen Romdhane aus Siegen. In der Mannschaftsdisziplin Kumite wurde Nonhoff mit Dave Najdkowski Dritter. In der Freikampfdisziplin der Jugendlichen landete David Segbert als Dritter auf dem Podium. Auch vom Nachbarverein Fuji San Müns-

ter waren etliche Starter im Einsatz. Kai Freese feierte den Sieg im Kata-Einzel (ab 5. Kyu, 12 bis 14 Jahre). Zudem schaffte es das Kata-Team dieser Altersklasse (ab 8. Kyu) mit Juliane Drop, Fiona Rutz und Justus Rudel aufs oberste Podium. Platz zwei im Kumite und Rang drei im Kata sicherte sich Rudel zudem. Drop wurde bei ihrer Freikampf-Premiere Zweite bei den Frauen. Louis Focke, Ole Gerdes und Freese holten hier Rang drei im Kata-Team. Femke Domscheidt wurde im Kumite Zweite, Niklas Rutz Dritter.

WN, 02.04.2019

Münsteraner Medaillen im Karate

Karate ■ Bei der Deutschen Meisterschaft des Deutschen JKA-Karate Bundes in Bochum haben beide Karatevereinigungen aus der Domstadt Eindruck hinterlassen. Die Karateschule Fuji San durfte sich über zwei Titel im Nachwuchsbereich freuen. Violett-Gurt-Träger Justus Rudel sicherte sich den Titel in der Klasse bis zwölf Jahre, Louis Focke war in der Klasse bis 15 Jahre erfolgreich. Vereinskamerad Niklas Rudel (9) schaffte es bis ins Poolfinale. Silber erkämpfte sich Till Nonhoff vom Budosportcenter Münster erreichte im Mannschaftsfreikampf der Erwachsenen. Mit seinen



David Najdkowski

Teamkollegen Daniel Wessendorf und Daniel Gude musste er sich erst im Finalkampf geschlagen geben. Nonhoffs Vereinskollege David Najdkowski sicherte sich die Bronzemedaille im Freikampf Einzel der Ü-38-jährigen.

WN, 07.05.2019

Haeusler mit silbernem Comeback

Karate ■ Ein erfolgreiches Comeback nach siebenjähriger Turnierpause hat Andrea Haeusler gefeiert. Die Athletin von Fuji San Münster kehrte mit zwei zweiten Plätzen vom JKA-Senior-Cup im baden-württembergischen Calw zurück. Haeusler startete in Gruppe Dan Ü 50 und verpasste in der Disziplin Kata nur um zwei Zehntel den Titel. Im Freikampf (Kumite) stand sie nach starker Vorrunde derselben Gegnerin wie im Kata-Finale gegenüber. Nach



Andrea Haeusler

Foto: Fuji San

Punktgleichstand in der ersten Hälfte platzierte die Gegnerin den entscheidenden Treffer, so dass Haeusler auch Silber holte.

WN, 25.06.2019

So schätzen uns unsere Mitglieder und Freunde 😊



Simone Domscheidt ★ empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.

6 Std. · 🌐

Das Fuji San ist einfach klasse! Unsere beiden Kinder fühlen sich dort fast wie zu Hause - sind ja auch fast täglich da! Andrea, Torsten und Kai sind wunderbar! Sie transportieren nicht nur die notwendigen Techniken, sondern auch die dazugehörige "Inspiration" 👍.



Christian Stein hat Karateschule Fuji San Münster bewertet – 5★

1. September 2013 · 🌐

Grandioses Trainerduo mit 100% Herzblut dabei.

Die sympathische Art bringt gerade Anfängern Karate auf eine sehr schöne Art und Weise bei. Für ambitionierte Sportler geht es dann bis zur guten Wettkampfvorbereitung!



Melissa Lou ★ empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.

19 Std. · 🌐

Super nette Trainer, die stets an sich arbeiten und sich durch viele Lehrgänge fortlaufend auf dem aktuellen Stand halten. Ich kann das Fuji San nur empfehlen!



Karateschule Fuji San Münster hat privat auf diese Bewertung geantwortet.

Unterhaltung anzeigen



Andre Bertel ★ empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.

19 Std. · 🌐

I highly recommend Karateschule Fuji San Münster as a dojo as the instructors Torsten Sensei and Andrea Sensei are constantly seeking to improve their karate and pass on their knowledge to their students.

As instructors and seriously practicing karateka, I look forward to having them again at my dojo—here in Oita City, Japan—for further instructors classes.

I highly recommend this dojo in Münster.

Andre Bertel (7th Dan)

Chief Instructor:

INTERNATIONAL KARATE SHOTOKAN, Japan.



Sylvia Hautopp-Uhlemann ▶ Karateschule Fuji San Münster ...

12 Std. · 🌐

Eine wunderbare Karateschule mit klasse Lehrern. Auch die Weiteren Kurse sind sehr empfehlenswert.



Ole Gerdes ▶ Karateschule Fuji San Münster ...

17 Std. · 🌐

Sehr kompetente und nette Trainer, denn das Wohl und der Fortschritt ihrer Schützlinge sehr am Herzen liegt. Kann nur jeden Empfehlen Karate bei der Karateschule Fuj San ausprobieren 😊

Älteste zuerst ▾



Karateschule Fuji San Münster Danke schön, lieber Ole!

Gefällt mir · Antworten · Kommentiert von [Andrea Haeusler](#) [?] · 10 Std.



Lara Isabel Rabenstein ▶ Karateschule Fuji San Münster ...

13 Std. · 🌐

Ich hatte den Eindruck, dem Trainerteam ist es wichtig, uns Schülern auch die Philosophie des Karate zu vermitteln und nicht nur die Techniken. Sowohl die Trainingseinheiten, als auch einzelne Sonderveranstaltungen waren sehr-gut vorbereitet und durchgeführt. Ich fühlte mich durch den Lehrstil von Andrea und Torsten bestärkt und gleichzeitig positiv herausgefordert aus meiner Komfortzone zu gehen.



1

3 Kommentare



Wolf Gang ★ empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.

19 Min · 🌐



Mein Sohn macht jetzt seit mehr als 3 Jahren Karate bei **Andrea Haeusler** und **Torsten Uhlemann**. Das Training ist abwechslungsreich, was sehr wichtig ist. Spaß, Disziplin und Leistung, diese Mischung macht es aus. **Andrea Haeusler** und **Torsten** stehen aber nicht still, und bilden sich selbst auf einigen Lehrgängen im Jahr fort, und können so auch ihr dazugewonnenes Wissen weiter vermitteln. Dazu kommen in jedem Jahr ein paar Lehrgänge bei DJKB Stützpunkt Trainern, an denen mein Sohn immer gerne teilnimmt.



Burhan Tok hat Karateschule Fuji San Münster bewertet – 5★

6. September 2016 · 🌐



Tolle Karate-Schule! Es wird gerade bei den Kindern ein vorbildlicher Unterricht durchgeführt. Unseren Kindern hat es sehr geholfen insbesondere im Thema aus sich raus kommen!



Richard Streschewski ★ empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.

18 Std. · 🌐



Ein sehr kompetentes Team (Andrea u Torsten) im Shotokan Karate. Wird auch durch höhere DAN-Träger wie z.B. Sensei Andreas Klein oder Sensei Risto Kiiskilä die auf Bundesebene bekannt sind besucht um dort Training und Lehrgänge zu geben und deren Erfahrungen weitergeben.





Markus Kleifeld hat Karateschule Fuji San Münster bewertet – 5★  

31. März 2017 · 

Selbstbehauptungskurs bei uns an der Schule für Pflegekräfte war sehr informativ.
Andrea hat mit ihrer herzlichen, erfrischenden Art den Kurs interessant gestaltet.



Jacky Bohle  empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.  

19 Std. · 

Das Training mit Andrea und Thorsten macht echt **viel spaß**. Ich finde es gut das das training abwechslungsreich ist und viel neues dazu lernt. 😊😊

  Du, Falko Fjölsviör, Jacky Bohle und Jutta Bohle

 Love

 Kommentieren

 Teilen



Gitta Przybylski hat Karateschule Fuji San Münster bewertet – 5★  

13. August 2016 · 

Sehr empfehlenswert! Lenn ist super stolz ein "kleiner Panda" zu sein!!!!

 Karateschule Fuji San Münster

 Gefällt mir

 Kommentieren

 Teilen



Heike Gude  empfiehlt Karateschule Fuji San Münster.  

18 Std. · 

Tolles und vor allem sehr engagiertes Trainerteam. Sie bilden sich selber stetig fort und geben ihr Wissen auf eine angenehme Art und Weise an ihre Schüler weiter.



Ralf Bongartz ▶ Karateschule Fuji San Münster 

19 Std. · 

Seit Jahrzehnten am Ball sind Andrea und Torsten das perfekte Team zwischen Präzision, Leidenschaft und Spaß am Karate. Außerdem lernen sie selbst ständig weiter und vermitteln so den wahren Geist des Weges.



Uli Naipad ▸ Karateschule Fuji San Münster

19 Std. · 🌐



In dieser tollen Karateschule wird Karate mit Herz und Verstand unterrichtet. ❤️



Falko Fjölsviðr ▸ Karateschule Fuji San Münster

19 Std. · 🌐



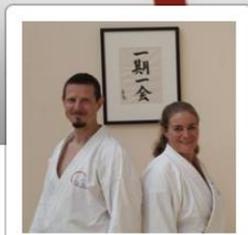
Familienfreundliches Team und Führung mit einer gesunden Mischung aus traditionsbewusster Disziplin und Vermittlung von Freude an Bewegung/Sport. Kompetente Anleitung von Anfänger- bis hin Wettkampf Nivaue (insbesondere im Jugendbereich regelmäßige Titelgewinne). Das ganze in einem schönen, sauberen Dojo in angenehmer Atmosphäre.



Malika Hugel hat Karateschule Fuji San Münster bewertet –

5★

5. September 2013 · 🌐



Karateschule Fuji San Münster

Kampfsportschule

Karateschule Münster

Gefällt 581 Mal

40 Personen sprechen darüber



Malika Hugel Absolut empfehlenswerte Karate Schule. Sehr gute Trainer, mit viel Herzblut. Trainieren viel auf Lehrgängen, kein Weg ist ihnen zu weit (Japan) und starten selber aktiv auf Turnieren!

Love · Antworten · 18 Std.

