



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 22 (Februar 2020)

Inhalt

| | |
|--|----------|
| Titel | Seite 1 |
| Inhalt und Impressum | Seite 2 |
| Konichi wa! | Seite 3 |
| Technik-Fibel von Torsten | Seite 4 |
| NEU im Fuji San ab März: Mental Balance | Seite 10 |
| NEU im Fuji San: Kangeiko und Frühtraining | Seite 11 |
| Fuji San beim Kreuzviertelfest 2019 | Seite 12 |
| André Bertel im Fuji San! | Seite 14 |
| André Bertel in Halle | Seite 18 |
| Lehrgang mit Toribio Osterkamp im Fuji San | Seite 19 |
| Japan I: Fujis trotzen dem Taifun! | Seite 21 |
| Japan II: Training beim legendären Higaonna Shihan | Seite 25 |
| Japan III: Weitere Eindrücke aus Okinawa | Seite 30 |
| Japan IV: Training in Oita | Seite 32 |
| Prüfungen | Seite 34 |
| Erfolge | Seite 35 |
| Fuji San Cup 2019 | Seite 37 |
| Presse | Seite 42 |
| Macht Karate aggressiv? | Seite 44 |
| Street Combatives im Fuji San | Seite 45 |
| Nutze Deine Angst im Fuji San | Seite 46 |
| Tag der Zivilcourage im Fuji San | Seite 47 |

Konnichi wa!

Liebe Fujis und Freunde,

privat, beruflich und „karatig“ war 2019 für Torsten und mich in vielerlei Hinsicht ein sehr turbulentes Jahr. Dies ist auch der Grund für das verspätete Erscheinen dieser Ausgabe des Fuji Dayori.

Die für uns Fujis wohl beste Neuigkeit ist, dass Torsten nun hauptberuflich für die Karateschule tätig ist! Dies entlastet nicht nur mich in vielen Verwaltungsbereichen „hinter den Kulissen“, sondern ermöglicht auch eine Intensivierung und Ausweitung unserer Trainingskonzepte. So entstanden in den letzten Wochen Kooperationen mit der Friedensreich-Hundertwasser-Schule und der Grundschule am Kinderbach. Und nun sind auch Kurskonzepte wie Kangeiko oder regelmäßiges Frühtraining möglich sowie eine Neuauflage des beliebten Mental-Balance-Konzepts, welches Torsten bereits vor einigen Jahren leitete.

Auf sportlicher Ebene ist Fuji San weiter auf Erfolgskurs: Wir stellen inzwischen nicht nur zahlreiche Mitglieder des Landeskaders, sondern können auch die Berufung von vier Jugendlichen in den Bundeskader vermelden! Da für die Bundeskader-AthletInnen die DJKB-Veranstaltungen Kata Spezial und Gasshuku obligatorisch sind und wir sie natürlich begleiten werden, wird auch 2020 wieder ein sehr turbulentes Jahr für Torsten und mich. Abgerundet wird dies alles durch den intensiven Kontakt mit unserem Landeskadertrainer und Freund Andreas Klein Sensei, der uns regelmäßig im Fuji San besucht und mit uns Festigkeit, entschlossenes Vorwärtsgen und an der Selbstverteidigung orientiertes Karate trainiert.

Auf den regionalen und nationalen Wettkämpfen hinterließen unsere Fuji-Kids wieder bleibenden Eindruck durch starke Leistungen und hohe Platzierungen. Unser internes Wettkampfhilighlight brachte dagegen einige Überraschungen, über die Ihr mehr ab Seite 37 erfahren könnt

Der Herbst 2019 stand für Torsten und mich vor allem auch im Zeichen Japans: Wir bereisten diesmal nicht nur Tokio, Kyoto und Oita, sondern machten erstmals auch einen Abstecher nach Okinawa – von vielen auch als „Geburtsstätte“ unserer Kampfkunst bezeichnet. Dort trainierten wir bei keinem Geringeren als Higaonna Shihan, einer lebenden Karate-Legende! Eindrücke von diesem Trainingshilighlight findet Ihr ab Seite 25.

Karate enthält unter anderem wichtige Elemente für die Selbstverteidigung – Fujis wissen aber, dass wir hier sehr gerne über den Tellerrand blicken. So hatten wir auch in 2019 wieder Carsten Zimmermann mit Street Combatives zu Gast und Ralf Bongartz, der uns in dem Workshop Nutze Deine Angst die so wichtige Stufe VOR einer körperlichen Auseinandersetzung näher brachte. Infos über diese Events findet Ihr im hinteren Bereich des Magazins.

Jetzt wünsche ich Euch erstmal viel Spaß beim Lesen und viel Motivation für die kommenden Trainingswochen und -monate!

Osu,
Andrea

TECHNIKFIBEL



Yori Ashi am Ende der Kata Heian Sandan

Sabaki: Yori Ashi und Suri Ashi

Der Begriff Sabaki bzw. Tai Sabaki bezeichnet die Bewegung des Körpers oder Rumpfs, während die Bewegungen der Extremitäten, also der Arme und Beine, als Shishi Undo bezeichnet werden. Den meisten Karateschülern begegnet der Begriff Tai Sabaki vermutlich zum ersten Mal, wenn im Kihon Ippon Kumite Ausweichbewegungen des Verteidigers gefordert sind. Genau genommen ist Tai Sabaki aber nicht nur die seitliche Ausweichbewegung, sondern jegliche Bewegung des gesamten Körpers ist Sabaki. Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen in Kihon, Kata und Kumite ebenso, wie seitliche Körperverschiebungen, Drehungen, Wendungen, etc.

In dieser Ausgabe der Technikfibel, befassen wir uns mit einer speziellen Form des Tai Sabaki: den Gleitbewegungen Yori Ashi und Suri Ashi. Wie bereits oben angedeutet, begegnen uns diese Formen des Sabaki erstmals in der Vorbereitung auf die Grüngurtprüfung im Kumite und auch in der Kata Heian Sandan. So richtig zum Tragen kommen die Bewegungsmuster jedoch erst beim Jiyu Ippon Kumite und dann im Jiyu Kumite.

Oftmals werden die Begriffe Yori Ashi und Suri Ashi gleichsam als eine Art Oberbegriff für Gleitbewegungen/Gleitschritte benutzt. Viele Karateka unterscheiden hier nicht zwischen den Begriffen und den unterschiedlichen Bewegungsmustern. Ich möchte hier der Definition folgen, wie sie im vergangenen Jahr auf dem Gasshuku in Tamm von JKA-Instruktorin Mai Shiina erläutert wurde. Dem zufolge unterscheidet die JKA zwischen Yori Ashi und Suri Ashi anhand folgender Kriterien: Bei Yori Ashi erfolgt aus der Kamae Position ein explosiver Abdruck nach vorn oder nach hinten. Am Ende der Gleitbewegung wird dann das Bein, von dem der Abdruck erfolgte, schnell nachgezogen. Bei Suri Ashi wird hingegen zunächst ein Bein unter den Körperschwerpunkt bewegt und sich dann von diesem abgedrückt. Es existieren jedoch auch andere Definitionen. So steht beispielsweise in der DJKB Prüfungsordnung, dass Yori Ashi die gleichzeitige Gleitbewegungen beider Füße bezeichnet, während mit Suri Ashi eine Gleitbewegung gemeint ist, bei der die Füße



Tai Sabaki im Kihon Ippon Kumite mit Gedan Barai

TECHNIKFIBEL

nacheinander bewegt werden. Ich halte mich hier jedoch an die Definition, wie sie von Sensei Mai Shiina erläutert wurde, da sie meines Erachtens trennschärfer ist und die Bewegungsmuster von Gleitschritten besser erfasst. Ein gleichzeitiges Bewegen beider Füße entspricht eher einem Hüpfen, einem Bewegungsmuster, was im Karate vermieden werden sollte. Weitere, abweichende Anwendungen der Begrifflichkeiten werden Euch in Eurem Karateleben immer wieder begegnen. Folgt dann einfach den Anweisungen des jeweiligen Senseis.

Tai Sabaki im Kihon Ippon Kumite

Wie oben erwähnt, begegnen uns Gleitbewegungen im Shotokan Karate normalerweise erstmals beim Erlernen des Kihon Ippon Kumites und in der Kata Heian Sandan beim Übergang vom Orange- zum Grüngurt. In der Kata Heian Sandan erfolgt der Übergang von Technik 19 zu 20 ein Yori Ashi in Kiba Dachi (siehe Bildersequenz am Anfang des Artikels).

Im Kihon Ippon Kumite wird Yori Ashi aus Shizentai ausgeführt. Die Gleitbewegung wird hier eingesetzt, um aus der Angriffslinie des Angreifers heraus zu kommen. Wenn der Angriff erfolgt, verlagert der Verteidiger sein Gewicht auf ein Bein und drückt sich von diesem schräg nach hinten ab. Dabei streckt der Verteidiger sein anderes Bein weit nach hinten zu einem überstreckten Zenkutsu Dachi. Nach dem Abdruck vom Standbein wird dieses möglichst schnell nachgezogen, um wieder in einem regulären Zenkutsu Dachi zu stehen. Mit dem Nachziehen des vorderen Beins wird die Abwehrtechnik ausgeführt. Die Fotostecke oben zeigt die Bewegung mit Gedan Barai. Von essentieller Bedeutung ist hier, dass das vordere Bein soweit nachgezogen wird, dass sowohl das Bein, als auch der Körper aus der Angriffslinie des Partners herausgebracht werden. In seitlicher Ausrichtung, muss sich der Verteidiger um eine komplette Hüftbreite bewegen. Der linke Fuß muss also am Ende der Abwehrtechnik - aus frontaler Sicht - auf der Linie befinden, wo sich im Shizentai der rechte Fuß befunden hatte.

Yori Ashi im Jiyu Ippon und Jiyu Kumite

Während wir im Kihon Ippon Kumite die Grundlagen für Ausweichbewegungen zur Seite bzw. aus der Angriffslinie heraus erlernen sollen, gilt es im Jiyu Ippon und Jiyu Kumite darum, Gleitbewegungen als Basis für alle Bewegungen zur Distanzüberbrückung und zur Distanzgewinnung zu nutzen.

Im Unterschied zum Kihon Ippon Kumite, werden im Jiyu Ippon und Jiyu Kumite die Gleitschritte nicht aus Shizentai gemacht. In beiden Freikampfformen bewegen wir uns permanent in einer Kamae-Haltung, also einer Kampfhaltung, die uns einerseits Deckung und Schutz bietet und andererseits den Gegner in Schach hält, da sie auch offensiv Gefahr ausstrahlen sollte.

Als Verteidiger im Jiyu Ippon Kumite nutzt man den Yori Ashi quasi genauso, wie im Kihon Ippon Kumite. Da man hier nicht aus Shizentai startet, sondern aus der Kamae-Position, verlagert man sein Gewicht auf das vordere Bein. Dann erfolgt ebenso wie im Kihon Ippon Kumite der Abdruck vom Standbein schräg nach hinten. Anders als im Kihon Ippon Kumite, wo bei der Abwehr ein grundschulmäßiger Zenkutsu Dachi gefordert ist, muss im Jiyu Ippon Kumite das Gewicht auf das hintere Bein verlagert und beim Konter wieder nach vorne katapultiert werden. Genau wie im Kihon Ippon Kumite erfolgt die Ausführung der Abwehrtechnik mit dem Nachziehen des vorderen Beins. Der Block wird vor allem durch ein starkes Hikite gesteuert. Dem Konter folgt ebenfalls ein Yori Ashi. Nachdem der Konter ausgeführt wurde, muss der Verteidiger wieder in eine sichere Kamae-Position. Dazu drückt er sich unmittelbar nach dem Konter vom vorderen Bein ab und zieht dieses dann schnell nach, um in sichere Distanz zum Gegner zu kommen.

Im Angriff dient der Yori Ashi der Distanzüberbrückung. Bei der Angriffstechnik Kizami Tsuki beispielsweise, nähert man sich dem Verteidiger und drückt sich dann explosiv vom hinteren Bein ab, sobald man in der Distanz ist, die man damit überbrücken kann. Der Kizami Tsuki sollte so schnell ausgeführt werden, dass er trifft, bevor der vordere Fuß aufsetzt. Bei der Landung wird sofort wieder Kamae eingenommen und das hintere Bein wieder unter den Schwerpunkt gezogen, so dass unmittelbar wieder Kampfbereitschaft hergestellt ist.

Im Jiyu Ippon Kumite stehen gemäß Prüfungsordnung neben Kizami Tsuki nur noch Techniken mit großen Schrittbewegungen (wie z. B. Oi Tsuki) und Fußtechniken als Angriffe auf der Liste. Kizami Tsuki ist der einzige Angriff im Jiyu Ippon Kumite Syllabus, bei dem ein Yori Ashi zur Anwendung kommen kann. Im Training über wir, in der Vorbereitung aufs Jiyu Kumite, Yori Ashi auch mit anderen Techniken, wie zum Beispiel Gyaku Tsuki. Ein Yori Ashi kann auch zur Vorbe-

TECHNIKFIBEL

Leitung von Fußtechniken eingesetzt werden. Dabei wird der vordere Fuß in Position gebracht, dann der Schwerpunkt über das vordere Knie nach vorne gebracht und dann sofort mit dem hinteren Bein die Fußtechnik ausgeführt.

In der Vorwärtsbewegung setzen wir beim Suri Ashi zunächst das hintere Bein unter den Körperschwerpunkt und verlagern das Gewicht darauf. Vom „neuen“ Standbein erfolgt nun der Abdruck nach vorn. In einer Angriffsaktion ist der



Yori Ashi in der Vorwärtsbewegung



Yori Ashi in der Rückwärtsbewegung

Yori Ashi dient im Freikampf vor allem der schnellen Distanzüberbrückung oder Distanzgewinnung. Da Yori Ashi quasi ohne vorausgehende bzw. einleitende Bewegungen ausgeführt wird, ist er im Angriff für schnelle und überraschende Aktionen gut zu gebrauchen. In der Verteidigung ermöglicht der Yori Ashi schnelle Ausweichbewegungen. In solchen Situationen ohne vorbereitende Aktionen, kann man mit Yori Ashi große Distanz überbrücken oder gewinnen. Ein guter Yori Ashi ermöglicht es jedoch, nah am Gegner zu bleiben, um entweder einen weiteren Angriff zu platzieren oder kontern zu können.

Suri Ashi

Im Unterschied zum Yori Ashi, wird beim Suri Ashi zunächst ein Bein unter den Körperschwerpunkt gezogen und sich dann von diesem abgedrückt. Wir haben also eine vorbereitende Bewegung, bevor der explosive Abdruck vom Standbein erfolgt. Dadurch ist es möglich, durch Suri Ashi größere Distanz zu überbrücken, als mit Yori Ashi. Risto Senseis Maßstab liegt hier bei mindestens einem Meter: „Ein Meter ist Standard, alles darunter, ist etwas ganz besonderes!“

Abdruck explosiv und sollte uns möglichst weit nach vorne katapultieren. Die Angriffstechnik kann als direkte Angriffstechnik, wie bereits zuvor bei Yori Ashi beschrieben, vorgetragen werden, muss dann also quasi noch im Aufsteigen, vor der Landung des vorderen Fußes im Ziel sein, oder als indirekte Angriffstechnik (gemäß der Definition von Risto Sensei die verschiedenen Arten von Gyaku Tsuki betreffend). Beim indirekten Angriff trifft die Technik erst mit dem Fallen der Hüfte nach der Landung auf dem vorderen Bein. Indirekte Angriffe eignen sich vor allem zu überraschenden Angriffen aus großer Distanz.

In der Rückwärtsbewegung ziehen wir das vordere Bein unter den Schwerpunkt und drücken uns dann von diesem nach hinten ab. Durch das Heranziehen des vorderen Beins kann mit Suri Ashi größere Distanz gewonnen werden, als mit Yori Ashi. Allerdings benötigen wir durch die Auftaktbewegung mehr Zeit und kommen leicht ins Trippeln, was einen unsicheren Stand zur Folge hat. Eine Abwehrtechnik sollte erst beim Einnehmen des Zenkutsu Dachi ausgeführt

TECHNIKFIBEL

werden.

Eine wichtige Anwendung für Suri Ashi ist die Annäherung an den Partner. Im Jiyu Ippon Kumite erlernen wir das Herantasten an den Partner. Wichtiges Kriterium dabei ist das unauffällige Annähern an den Partner, bis die optimale Angriffsdistanz erreicht ist. Hierzu bewegt der Angreifer sein hinteres Bein unter den Schwerpunkt und tastet sich quasi mit dem vorderen Bein weiter vor. Das Vortasten geschieht, indem wir, voll auf dem Standbein stehend, das vordere Bein vorschieben und dabei den vorderen Oberschenkel nach innen eindrehen. Unser vorderer Fuß zeigt dabei nach innen. Am Ende des Vortastens wird das Gewicht wieder aufs vordere Bein verlagert. In der unmittelbaren Angriffsaktion (z.B. Oi Tsuki, Mae Ge-

ri, etc.) wird der Körper beschleunigt, indem das vordere Knie vorgeschoben und der Körper dann darüber nach vorn beschleunigt wird. Sowohl im Jiyu Ippon Kumite, als auch im Jiyu Kumite ist es bei der Annäherungsbewegung extrem wichtig, dem Partner den Eindruck zu vermitteln, dass noch keine unmittelbare Gefahr besteht, dass die Distanz für einen Angriff noch zu groß ist. Dazu ist es notwendig, beim Heranziehen des hinteren Beins unter den Schwerpunkt, möglichst keinerlei Vorwärtsbewegung mit dem Oberkörper zu machen. Oder, wie Risto immer so schön formuliert: „Die Nase bleibt!“

Suri Ashi eignet sich auch sehr gut dazu, Fußtechniken mit dem vorderen Bein auszuführen. Kizami Mawashi Geri oder Kizami



Suri Ashi zur Annäherung im Kumite



Suri Ashi zur Annäherung in der Frontalansicht

TECHNIKFIBEL

Ura Mawashi Geri können mit einem Suri Ashi die entscheidenden Zentimeter an Distanz gewinnen, die wir zum Treffen des Ziels benötigen. Bei beiden genannten Fußtechniken muss das hintere Bein schnell unter den Schwerpunkt gezogen werden. Zeitgleich muss das vordere Bein empor gerissen und die Technik ausgeführt werden. Für Mae Geri kann man mit Kiri Kaeshi („Scherenschritt“) arbeiten. Kiri Kaeshi kann in dem Fall als eine Form des Suri Ashi betrachtet werden: Man zieht das vordere Bein unter Schwerpunkt zurück, doch anstatt sich nun nach hinten abzudrücken, geht man mit dem Schwerpunkt vor und tritt Mae Geri mit dem vormals hinteren Bein und setzt dieses nach vorne ab.

Belasten und Benutzen

Die Voraussetzung für das Erlernen und Einsetzen von Yori Ashi und Suri Ashi ist, dass wir das Belasten und Benutzen beherrschen. Prinzipiell setzen wir das Grundprinzip von Belasten und Benutzen bei jeder Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung im Karate ein. Bewegen wir uns beispielsweise im Zenkutsu Dachi vorwärts, verschieben wir unseren Körperschwerpunkt nach vorn auf das Standbein (wir *BELASTEN* es). Durch die Verlagerung des Schwerpunkts auf das vordere Bein und die Beibehaltung der Beugung, laden wir unsere Beinmuskulatur regelrecht mit potentieller Energie auf. Diese wird dann durch die Streckung des Standbeins in der zweiten Phase der Bewegung freigesetzt (wir *BENUTZEN* die gespeicherte Energie). Wir können an dieser Stelle unsere Muskeln mit einer Sprungfeder vergleichen. Durch das Belasten wird Energie auf die Feder/Muskeln übertragen und dort gespeichert, solange der Druck aufrecht erhalten bleibt. Zur Freisetzung der gespeicherten Energie müssen wir bei der Sprungfeder nun nur den Druck wegnehmen. Die Feder springt regelrecht wieder in ihre alte Form. Bei unserer Muskulatur reicht ein bloßes hinwegnehmen des Drucks nicht aus, um ein maximales Ergebnis zu erzielen. Unsere Muskulatur müssen wir aktiv benutzen, um ihr volles Potential auszuschöpfen. Durch das Belasten laden wir unser Energiepotential in den Muskeln auf, welches wir dann beim Benutzen dadurch erst voll ausschöpfen können. Übrigens handelt es sich dabei um einen ganz natürlichen Prozess, den jeder von uns tagtäglich im Alltag einsetzt. Wenn wir hüpfen oder springen, laden wir ganz unwillkürlich zunächst unsere Beinmuskulatur mit Energie auf, indem wir die Beine vor dem Absprung beugen. Jede Aushol-

bewegung z.B. beim Werfen ist letztlich nichts anderes, als eine Form von *Belasten und Benutzen*.

Während wir im Kihon das *Belasten und Benutzen* in den großen Körperbewegungen mit Schritten in den Grundstellungen Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi und Kiba Dachi trainieren, sind bei den Gleitschritten Yori Ashi und Suri Ashi subtilere Bewegungsmuster erforderlich. Zum einen wollen wir uns, als aktiver Part, nicht durch Auftaktbewegungen verraten und unserem Gegenüber frühzeitig anzeigen, wann wir eine Aktion starten. Zum anderen haben wir in der Reaktion nicht ausreichend Zeit, um große Auftaktbewegungen auszuführen. Um sich schnell in alle Richtungen bewegen zu können, ist es daher im Kampf von essentieller Wichtigkeit, dass wir eine angemessen tiefe Stellung einnehmen, so dass unsere Beine stets eine leichte Vorspannung haben und damit ein Energiepotential, was das schnelle *Benutzen* der Muskulatur ermöglicht. Eine kleine, unauffällige Gewichtsverlagerung (*Belasten*) reicht dann aus, um das Energiepotential eines Beins soweit zu erhöhen, dass wir einen möglichst explosiven Abdruck zustande bringen.

Bei Yori Ashi stehen wir in einer Kamae-Position, die es uns erlaubt, durch ein leichtes „Drophen“ des Gewichts auf ein Bein die Gleitbewegung schnell einzuleiten.



Belasten und Benutzen bei Yori Ashi

Im Falle von Suri Ashi sieht das Ganze etwas anders aus, da hier durch das Heranziehen eines Beins unter den Körperschwerpunkt, die Gewichtsverlagerung deutlicher ausfällt. In der Vorwärtsbewegung ist es bei Suri Ashi die große Kunst, das Heransetzen des hinteren Beins unter den Schwerpunkt so unauffällig zu machen, dass der Gegner diese Annäherung nicht wahrnimmt bzw. als nicht gefährlich einstuft. Die Fotostrecke unten zeigt Belasten und Benutzen bei Suri Ashi.

TECHNIKFIBEL



Aus Kamae Suri Ashi: Belasten des hinteren Beins, v.l.n.r.



Belasten bei Suri Ashi: Seitenansicht und Frontalansicht



Endphase bei Suri Ashi: Benutzen des Standbeins zum Abdruck nach vorn

MENTAL BALANCE

NEU! Ab März 2020



Ab März 2020 bieten wir ein neues und einzigartiges Trainingskonzept in der Karateschule FUJI SAN an. Unser MENTAL BALANCE Training ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zum Ausgleich körperlicher und mentaler Disbalancen. Es beinhaltet Elemente aus verschiedenen Spielarten asiatischer Gesundheitsgymnastik, Atemtechnik, Mentaltraining, progressiver Muskelentspannung und Stress-Release Techniken.

Tagtäglich geraten unser Körper und Geist durch einseitige oder ungleichmäßige Belastungen aus der Balance. **MENTAL BALANCE** bietet hier einen sanften Ausgleich. Verspannungen werden durch körperliche Übungen gelöst. Die Mobilität der aller Gelenke wird gefördert, die Flexibilität verbessert. Einige Übungen stimulieren gezielt Energie-Meridiane und können so heil- und erholsame Wirkung entfalten. Mentaler Stress und Blockaden durch autogenes Training und Atemübungen abgebaut.

Trainingsinhalte:

- Atemübungen
- Ausgleichsgymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Stress-Release
- Mental Training



NEU: Kangeikio und Early-Bird-Training!

KANGEIKO

寒稽古

Erstmals fand in diesem Jahr bei uns im Dojo ein Kangeiko statt!

Kangeiko bedeutet übersetzt etwa: Training in der kalten Jahreszeit und gehört zu den traditionellen japanischen Trainingsformen. Wir trainierten daher tatsächlich Anfang Februar eine Woche lang täglich von 07.00 – 08.00 Uhr! Sehr tapfer leitete Torsten jeden Morgen diese besondere Einheit und sehr tapfer waren Sabine und ich jeden (!) Morgen dabei! Außer uns nahmen noch Henry, Gerrit, Simone, Josefiene und Falko teil und zweimal waren sogar ein Schüler bzw. eine Schülerin dabei, die (noch) keinen Unterricht hatten: Sevi und Julia!

Kangeiko bedeutet, mitten im Winter den inneren Schweinehund zu überwinden, sich morgens früh im Stockdunklen aufzuraffen und in die Kälte zu gehen, den kühlen, vielleicht noch etwas klammen Gi überzuziehen und sich ins Dojo zu begeben.

Kangeiko bedeutet, den eigenen Willen zu stärken und den Geist zu schärfen!

Kangeiko bedeutet, mit einer Stunde Karate-Training am Morgen perfekt in den Tag zu starten und voller Energie und Konzentration den Aufgaben auf der Arbeit, im Studium, in der Schule oder im Haushalt/in der Familie zu begegnen!

Für mich persönlich waren und sind die Frühtrainings derzeit die intensivsten und wertvollsten Trainingseinheiten: Der Körper ist noch unverbraucht, der Kopf noch nicht belastet mit Alltagsgedanken. Und wenn man vorher mit dem Fahrrad zum Dojo gefahren war, kam man bereits erfrischt und voller Tatendrang ins Dojo, um sich motiviert den Trainingsaufgaben zu stellen.

Zum Glück war das Frühtraining keine Eintagsfliege: Nach dem großen Zuspruch durch unsere Fujis wollen wir das Konzept fortsetzen und bieten zweimal wöchentlich ein

Early-Bird-Training an, und zwar immer

mittwochs und freitags von 07.00 bis 08.00 Uhr!

Wir freuen uns auf Euch!
Osu!

Kreuzviertelfest



Der Sommer stand wieder unter dem Zeichen des Kreuzviertelfestes! Wie immer war die Show mit den hochmotivierten Karateka ein Riesenerfolg und hat vor allem auch sehr viel Spaß gemacht!





Spontaner Besuch von André Bertel Sensei bei uns im Dojo

Schon lange war uns bekannt, dass im September 2019 unser Karatefreund und Sensei André Bertel in das westfälische Städtchen Halle zu unserem Freund Peter Lampe und seinem Verein kommen sollte. Da André Sensei in Oita auf der japanischen Insel Kyushu lebt, sind seine Besuche in Deutschland für uns immer etwas ganz Besonderes und vor allem eine Riesen-Chance für unsere Mitglieder, bei ihm trainieren zu können.

Der Lehrgang in Halle sollte am Samstag und Sonntag Mitte September stattfinden. André Sensei war bereits am Mittwoch vorher in Deutschland angekommen und Torsten und ich hatten das große Glück, von Peter bereits zum internen Dojo-Training am Donnerstagabend eingeladen worden zu sein. Das Training war wie immer herausfordernd und gespickt mit vielen Details, die uns auf ein höheres Level unserer Karatefähigkeiten bringen sollten. Im Anschluss gingen wir mit der Trainingsgruppe in ein nettes italienisches Restaurant und wie immer ließ es sich André Sensei nicht nehmen, von Tisch zu Tisch zu gehen und sich mit jedem Gast persönlich zu unterhalten. Auch Peter kam zu uns an den Tisch und mehr aus einer spontanen Laune heraus, als dass es ernst gemeint war, fragte ich: „Was macht Ihr eigentlich morgen?“ (Der nächste Tag war ja Freitag und erst am Samstag sollte der Lehrgang beginnen). „Morgen fahren wir nach Köln, Kölner Dom ansehen und so“, war die Antwort. „Quatsch!“; antwortete ich scherzhaft. „Ihr kommt nach Münster! Einen Dom haben wir auch und außerdem ein schönes Dojo dort.“ Wir scherzten noch ein wenig hin und her und dann war das Thema durch.

Am nächsten Tag schaute ich in meiner Mittagspause in meinen Nachrichteneingang und staunte nicht schlecht - eine Nachricht von Peter: „Planänderung – wir kommen nach Münster! Und der Sensei würde gerne in Eurem Dojo Training geben heute Abend. Geht das?“ GEHT DAS???? Natürlich geht das! Ich konnte meine Freude und auch meine Aufregung kaum fassen! Ruckzuck war alles mobilisiert, was in Münster und Umgebung einen Gi im Schrank hat und so fanden sich neben unseren Königstigern zahlreiche weitere Karateka im Dojo ein, um sich schon einmal mit Kihon und Kata auf das Training von André Sensei vorzubereiten, der gegen viertel nach sechs das Dojo betrat. Die weiteste Anreise hatte meine Freundin Barbara, die mit ihrem Karate-Partner Claus super spontan extra aus Wilhelmshaven angereist war!



Sehr spontane Trainingsgruppe mit unserem Ehrgast André Bertel Sensei (unter dem Bild von Funakoshi Sensei)



André mit gewohnt anspruchsvollem Kihon



Nix für Zimmerliche: Richard muss für den Gelenkblocker erhalten



Akribische Techniker kommen bei André auf ihre Kosten!



André begeisterte AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Jung und Alt!





André Sensei ließ es sich nicht nehmen, jeden persönlich bei der jeweils favorisierten Kata zu coachen.



Und wir hatten André Sensei ja einen Dom-Besuch versprochen! Diesen konnten wir dann zwar ob der späten Stunde nur noch von außen besichtigen, ließen uns im Anschluss aber von Torsten fachkundig durch die geschichtsträchtige Altstadt Münsters führen – mit einem kleinen Kata-Training unter den Bögen vor de Rathaus des westfälischen Friedens!



Facebook 3G 11:44 61%

Torsten, Peter

Peter

Hallo ihr Zwei, wir haben unsere Pläne geändert. Wir fahren nicht nach Köln. Das machen wir am nächsten Dienstag auf dem Weg zum Frankfurter Flughafen. Wir kommen heute nach Münster. Erst gehen wir allerdings noch zum Training.

Wir würden euch gerne treffen?

Der Sensei würde auch sehr gerne heute Abend bei euch ein Training geben. Geht das?

Liebe Grüße Peter

11:37

Facebook interface icons: grid, camera, gallery, microphone, text (Aa), smiley, thumbs up.



Trainings und Lehrgang mit André Bertel in Halle



Auch in Halle waren Torsten und ich in bester Gesellschaft mit vielen Fujis und Freunden!



Zum offiziellen Lehrgang mit André Sensei in Halle sind wir dann mit einer starken Truppe angerückt: Neben Torsten und mir waren auch Gerrit, Ole, Juliane, Justus und Philipp mit dabei.

Wie immer gab es herzhafteste PartnerInnenübungen. viel André-typisches Kihon und die Kata Rakuyo aus dem Asai-Repertoire! Und natürlich waren auch diesmal wieder die Rahmenbedingungen durch unsere Karatefreunde um Peter Lampe herum top organisiert!

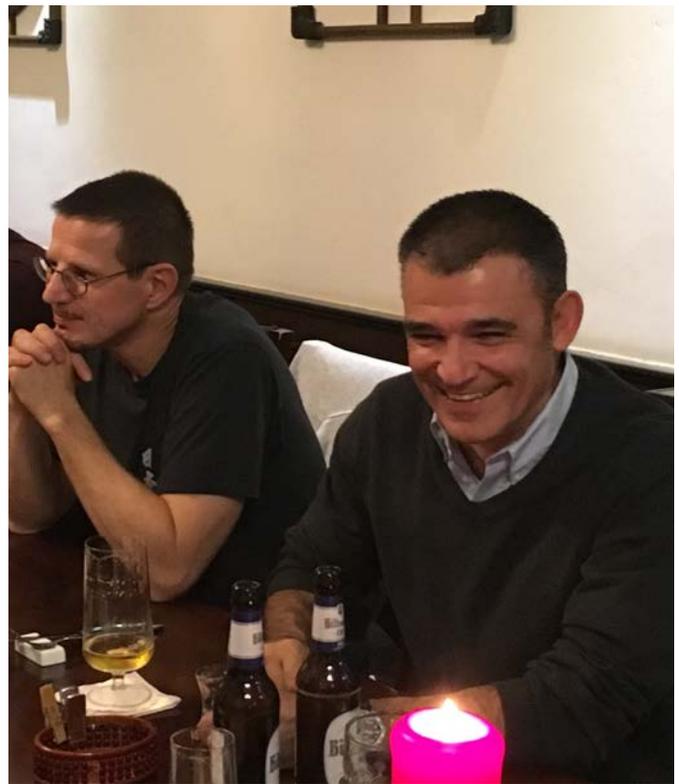
Lehrgang mit Toribio Osterkamp Sensei bei uns im Dojo

Bereits zum dritten Mal durften wir im September DJKB-Instructor Toribio Osterkamp Sensei (6. Dan) aus Hamburg bei uns begrüßen.

Kritisch nahm er unsere Techniken und unsere Kata-Kenntnisse unter die Lupe. Im Kumite gab es Kata-Anwendungen und spezielle Drills mit häufig wechselnden GegnerInnen, was für viel Abwechslung sorgte und eine große Flexibilität verlangte. Mit knapp 80 Teilnehmenden vom Anfänger bis zum Dan-Träger war der Lehrgang sehr gut besucht und in allen Einheiten herrschte eine konzentrierte Atmosphäre und eine gute Stimmung.



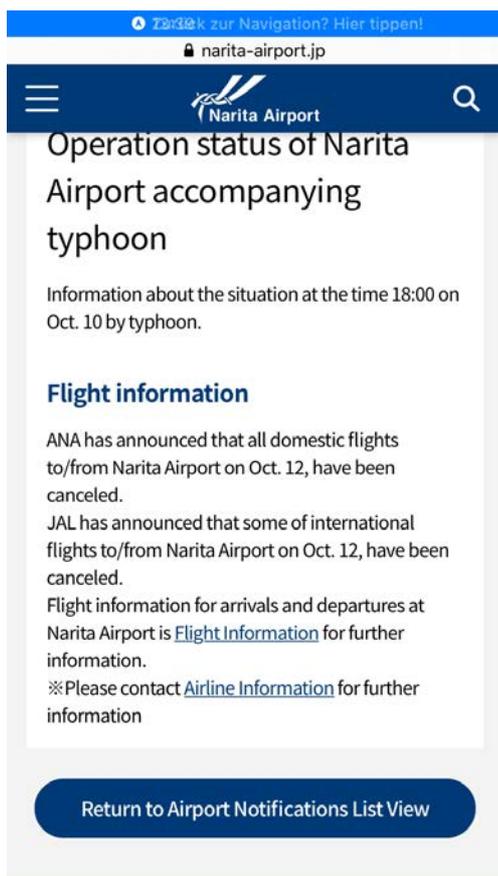
Am Freitagabend ging es schon traditionell mit vielen Fujis und natürlich mit dem Sensei zum China-Buffer für viel leckeres Essen und noch mehr „karatige“ Gesprächsthemen.



Fujis Trainer trotzen dem Taifun

Für Torsten und mich stand im Oktober 2019 wieder eine wichtige Fortbildung in Japan an. Wir planten, zunächst bei André Bertel Sensei in Oita in sehr persönlicher 1:2-Kombination zu trainieren, um anschließend weiter nach Okinawa zu reisen – der Keimzelle unserer Kampfkunst! Die Reise ging wie immer über Tokio, Zielflughafen Narita.

Kurz vor Reisebeginn verfolgten wir Berichte von Freunden, die ebenfalls grade in Japan waren. Von einer Sorge darüber, ob die geplante Rückreise stattfinden könne, war die Rede – schließlich würde doch am kommenden Wochenende der Taifun Hagibis in Japan – speziell auch in Tokio – erwartet. Es sollte in diesem Jahr bereits der 19. Taifun sein – und es war zu erwarten, dass dieser alle voran gegangenen übertreffen sollte! Wie bitte? Taifun? Ohje – schnell stand fest, dass der Taifun vermutlich exakt mit unserer Ankunft zusammentreffen sollte! In erster Linie sorgten wir uns um unsere japanischen Freunde und auch unsere Freunde und Bekannten, die sich grade in Japan aufhielten: Aktuell fand schließlich das JKA-Autumn-Camp im Honbu Dojo statt, an dem auch unsere DJKB-Trainerriege, bestehend aus Thomas Schulze Sensei, Toribio Osterkamp Sensei und Markus Rues Sensei teilnahm. Japan würde sich für den Taifun wappnen: Ab unserem Ankunfttag sollten viele Flüge gestrichen und der öffentliche Nah- und Fernverkehr sollte eingestellt werden, alle Menschen wurden gebeten, sich mit Nahrungsmitteln für ein paar Tage einzudecken und ab Samstagmittag möglichst das Haus nicht mehr zu verlassen.



The screenshot shows the Narita Airport website with the following content:

- Header: "narita-airport.jp"
- Section: "Operation status of Narita Airport accompanying typhoon"
- Text: "Information about the situation at the time 18:00 on Oct. 10 by typhoon."
- Section: "Flight information"
- Text: "ANA has announced that all domestic flights to/from Narita Airport on Oct. 12, have been canceled."
- Text: "JAL has announced that some of international flights to/from Narita Airport on Oct. 12, have been canceled."
- Text: "Flight information for arrivals and departures at Narita Airport is [Flight Information](#) for further information."
- Text: "※Please contact [Airline Information](#) for further information"
- Button: "Return to Airport Notifications List View"

Anfragen bei der Fluggesellschaft, die uns nach Japan bringen sollte, brachten zunächst Entwarnung: Von Besonderheiten bezüglich unserer Anreise, Flugstorni oder ähnlichem war nichts bekannt. Der Pilot, der den Flieger nach Tokio steuerte, kündigte dann auch lediglich an, es könne ggf. Turbulenzen beim Anflug geben. Taifun Hagibis würde erst am Nachmittag, also nach unserer Ankunft, Tokio erreichen. Letztlich war es wohl der ruhigste und entspannteste Flug, den Torsten und ich jemals hatten!

Allerdings gingen unsere persönlichen „Turbulenzen“ im Anschluss los! Wir hatten ursprünglich geplant, direkt am Ankunftstag per Shinkansen weiter nach Oita zu fahren, wo uns an den folgenden Tagen André Bertel Sensei erwarten würde. Aber nun war ja wegen des Taifuns der Shinkansen-Betrieb eingestellt und die Weiterfahrt unmöglich. Vom Flugzeug aus versuchten wir dann, kurzfristig ein Hotelzimmer zu buchen. Wegen der aktuell stattfindenden Großereignisse (Rugby-WM und Formel-1-Rennen) war das allerdings alles andere als ein Kinderspiel! Dennoch hatten wir Erfolg: Ein kleines Appartement in Shinjuku sollte es sein! Beruhigt verfolgten wir die Landung und ließen die nachfolgenden EinreiseprozEDUREN über uns ergehen.

Als ich nachfolgend die konkrete Anschrift der Unterkunft ermitteln wollte, sah ich, dass man zuvor Kontakt mit dem Inhaber aufnehmen sollte, um den Schlüssel zu bekommen. Leider erhielt ich schnell folgende Info: „Sorry! Because of Taifun Hagibis we are not able to organize the key – you cannot sleep in this appartement!“ Oh je – und jetzt? Eine schnelle Recherche ergab, dass

der Markt der Unterkünfte inzwischen noch schmaler geworden war: Es gab einige Kapsel-Hotels (kleine „Schubladen“, in denen man sich zum Schlafen hineinlegen kann), ausreichend viele Hotelzimmer mit einem Preis oberhalb der 1000-Euro-Grenze – und noch einige Unterkünfte an der Bucht von Tokio. Hm – ein Zimmer mit „Meeresblick“ ist ja grundsätzlich verlockend – nicht aber im Anblick der sicher 20-Meter hohen Wellen, die angekündigt worden waren!

Inzwischen waren wir im öffentlichen S-Bahn-Netz Tokios angelangt und empfanden die Atmosphäre als immer bedrohlicher. Die Weltmetropolo Tokio – eine Millionenstadt – wirkte wie ausgestorben! Die Straßen waren wie leer gefegt, in den S-Bahnen kaum ein Mensch, beinahe alle Geschäfte geschlossen! An einer S-Bahn-Station sprach ich eine Bahn-Angestellte an und fragte, ob sie eine Idee hätte, wie wir noch an ein Hotelzimmer kommen könnten. Ruckzuck kamen drei ihrer Kolleginnen dazu, die eigentlich dort eine Fahrkartenauskunft betreuen sollten, und versuchten sehr emsig, uns zu helfen! Sie sahen im Internet nach und riefen bei verschiedenen Hotels an - aber auch alle Unterkünfte, bei denen sie anfragten, waren ausgebucht! Letztlich beschlossen wir dann, doch ein Hotel an der Bucht zu nehmen – es blieb uns einfach nichts anderes übrig!

Mit einem einzigen anderen Mann im Abteil fuhren wir per Yamanote Line Richtung Hotel. In der S-Bahn kam immer wieder die Ansage, dass auch diese Bahn wegen des nahenden Taifuns bald den Betrieb einstellen würde und es könne länger dauern, bis die Bahn wieder fahren könnte, da große Schäden erwartet würden. Oh Mann - das Szenario wurde immer bedrohlicher! An der Station angekommen, peitschte direkt der Regen auf uns los! Von Sturm war noch nicht viel zu spüren, aber Regen, Regen, Regen! Ruckzuck war auch meine Regenjacke schon durchweicht, die Schuhe von oben mit Regen gefüllt! In dem S-Bahnhof herrschte gähnende Leere! Erst, als wir die Treppe hoch auf die Straße nahmen, kam uns eine einsame andere Person entgegen, die wir auch direkt nach dem Weg fragten.



Hilfsbereit, wie wir es in Japan von jedermann gewohnt sind, wurde uns sofort der Weg gezeigt. Zu unserem großen Glück fuhr zufällig gerade ein Taxi vorbei, welches auch direkt für uns anhielt. Der Taxifahrer tat mir etwas Leid, da wir mit unserer inzwischen schon tropfnasser Kleidung und unserem nassen, sperrigen Gepäck in sein blitzsauberes Taxi sprangen - und dann auch nicht sehr weit fuhren, bis wir am Hotel waren!

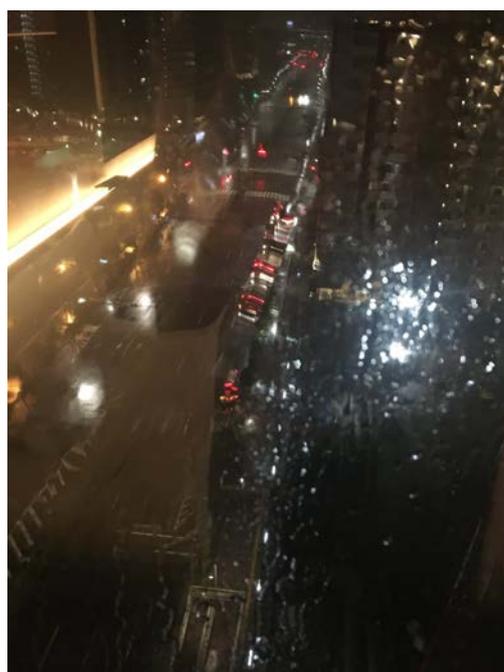
Neben dem Hotel hatte doch tatsächlich noch ein 7/11-Geschäft geöffnet (7/11 ist eine in Japan sehr verbreitete Supermarktkette) - allerdings waren die Regale schon stark geplündert – die Menschen hatten sich bereits auf harte Zeiten eingestellt! Wir konnten uns zum Glück mit ein paar leckeren Kleinigkeiten eindecken, bevor wir ins Hotel gingen. Bis zum Bezug der Zimmer mussten wir etwa zwei Stunden im Foyer verharren. Der Regen wurde immer heftiger und am Hintereingang des Hotels hatte man bereits kleine Wassersperren errichtet, damit kein Wasser von der abschüssigen Garage ins Haus fließen konnte.

Dann bezogen wir unser Zimmer - im 13. Stockwerk! Ausgerechnet! Von da aus hatten wir natürlich eine großartige Aussicht - auf viele andere Hochhäuser und die Straße unten. Die Bucht konnten wir nicht direkt sehen. Aber viel Regen, Regen, Regen....

Irgendwann am Nachmittag meinte Torsten beinahe etwas enttäuscht: "Mensch, für das Geld (immerhin umgerechnet etwa 350 Euro die Nacht für ein Doppelzimmer) hätte ich jetzt etwas mehr Action erwartet! Da ist ja Münster bei jedem Herbstregen spannender!" Ich muss gestehen, dass ich selber sehr froh war, dass alles draußen irgendwie noch normal wirkte....so suchte ich gegen 17 Uhr den Hotel-Onsen (ein aus heißen Quellen gespeistes Bad) auf.

Als ich gegen halb sieben wieder auf dem Zimmer war, legte ich mich aufs Bett, um etwas zu entspannen. Ich blickte zufällig in Richtung Fenster und bemerkte, dass der Seilzug der Jalousie sich bewegte. Komisch! Es ging doch kein Luftzug durchs Fenster, oder? "Guck mal Torsten - komisch - der Seilzug wackelt! Wie kann das sein?" "Hm - weiß nicht. Wackelt halt," war die wenig hilfreiche Antwort. Nun erklang im Hotelflur eine Art Gong mit der Melodie von Big Ben. Wir hatten keine Ahnung, was das zu bedeuten hatte! Plötzlich erklangen von draußen, also von der Straße, Ansagen über Lautsprecher - allerdings auf Japanisch, so dass wir kein Wort verstehen konnten! Schließlich erschien noch wie von Geisterhand auf unseren Handy-Displays ein mit japanischen Schriftzeichen verfasster Text, dessen Inhalt uns ebenfalls ein Rätsel war - und der verschwand, sobald wir die Handys entsperrt hatten!

Das war mir alles sehr gruselig und so fuhr ich mit dem Aufzug zum Empfang runter und fragte nach, was das alles zu bedeuten hätte! Der Mensch am Empfang sprach nicht sehr gut Englisch und verkündete nur, dass die Warnung "nicht für diese Region" gewesen sei. Mir war immer noch nicht klar, um was für eine Warnung es sich gehandelt haben könnte. Ich fuhr wieder hoch - noch nicht so richtig beruhigt - und legte mich wieder aufs Bett. Via facebook hatte ich eine Nachricht von meiner Freundin Barbara aus Wilhelmshaven erhalten: "Wie war denn das Erdbeben vorhin?" Das WAAAAAS? Nun machte alles einen Sinn - der wackelnde Seilzug, der Big-Ben-Alarm, die Ansage draußen und auch die Schriftzeichen auf den Handy-Displays! Ein Erdbeben! Später erfuhren wir, dass das Epizentrum des recht leichten Bebens etwa 50 km entfernt, in der Region Chiba gelagert hatte.



Um 21.30 ging dann doch noch der Sturm los – und zwar so, dass das ganze Hochhaus ins Wanken geriet! Natürlich weiß ich, dass es wichtig und gewollt ist, dass Hochhäuser sich bei Sturm bewegen! Aber wenn man dann oben im 13 Stock ist, ist das trotzdem recht furchteinflößend! Unten auf der Straße waren immer wieder Feuerwehr-Fahrzeuge zu sehen und gegen 22 Uhr fuhr dort sicher 12 dieser Fahrzeuge Streife! Sie hatten offenbar die nahe Bucht im Blick - denn der Höhepunkt des Taifuns sollte auch noch mit der Flut zusammentreffen! Und gegen 23 Uhr war dann der Ganze Spuk vorbei! "Weißt Du, was jetzt passiert?", fragte ich Torsten. "Jetzt stehen alle Bahnbediensteten auf und fahren zur Arbeit, bringen alles in Ordnung, damit morgen früh um 6 Uhr alle Züge wieder fahren." So ist Japan! Aber wir konnten jetzt erstmal Schlafen!

Am nächsten morgen sah man auf den Straßen Tokios – nichts! Und die Bahnen fuhrn tatsächlich auch wieder – allerdings mit sage und schreibe 5 Minuten Verspätung! Als wäre dies an diesem Morgen die normalste Sache der Welt, buchten wir Sitzplätze in Zügen, die uns nach Oita bringen sollten und wir waren nach gut 7 Stunden dort und konnten dort unser Hotel beziehen.

Rückblickend hatten wir wohl richtig Glück gehabt! Der Höhepunkt des Taifuns war nämlich nicht - wie befürchtet - an der Küste zum Tragen gekommen, sondern etwa weiter landeinwärts. Insgesamt hatte Hagibis 88 Menschen das Leben gekostet! Und ein Drittel der Shinkansen-Flotte ist buchstäblich abgesoffen!



Der Tokioter Bezirk Setagaya steht unter Wasser.

Rekord-Taifun jagt über Tokio hinweg

Ein aussergewöhnlich heftiger Taifun hat Tokio und umliegende Regionen mit sintflutartigen Regenfällen überzogen und mindestens zwei Personen in den Tod gerissen. Dutzende wurden am Samstag in den Sturmböen verletzt, mehrere Personen galten als vermisst. In der japanischen Hauptstadt trat der Fluss Tamagawa über die Ufer. Auch andere Flüsse in der Region schwellen bedrohlich an. Die Fluggesellschaft All Nippon Airways strich sämtliche Inlandflüge sowie die meisten internationalen Flüge an den beiden Tokioter Flughäfen. Kurz vor dem Wirbelsturm gab es im Grossraum Tokio ein Erdbeben der Stärke 5,7. (dpa)

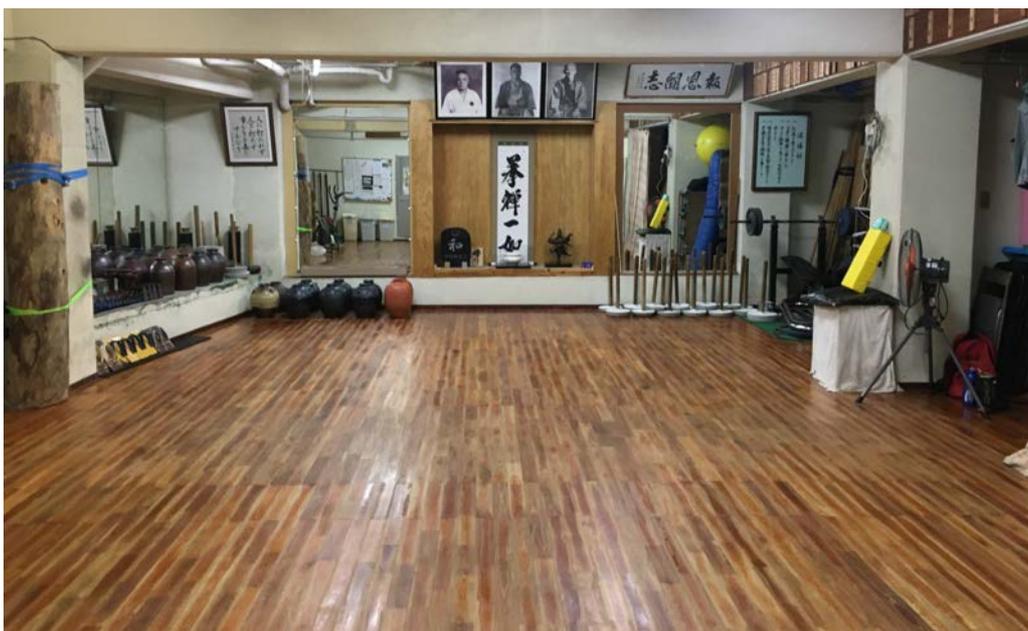


Trainieren im Dojo des legendären Higaonna Sensei



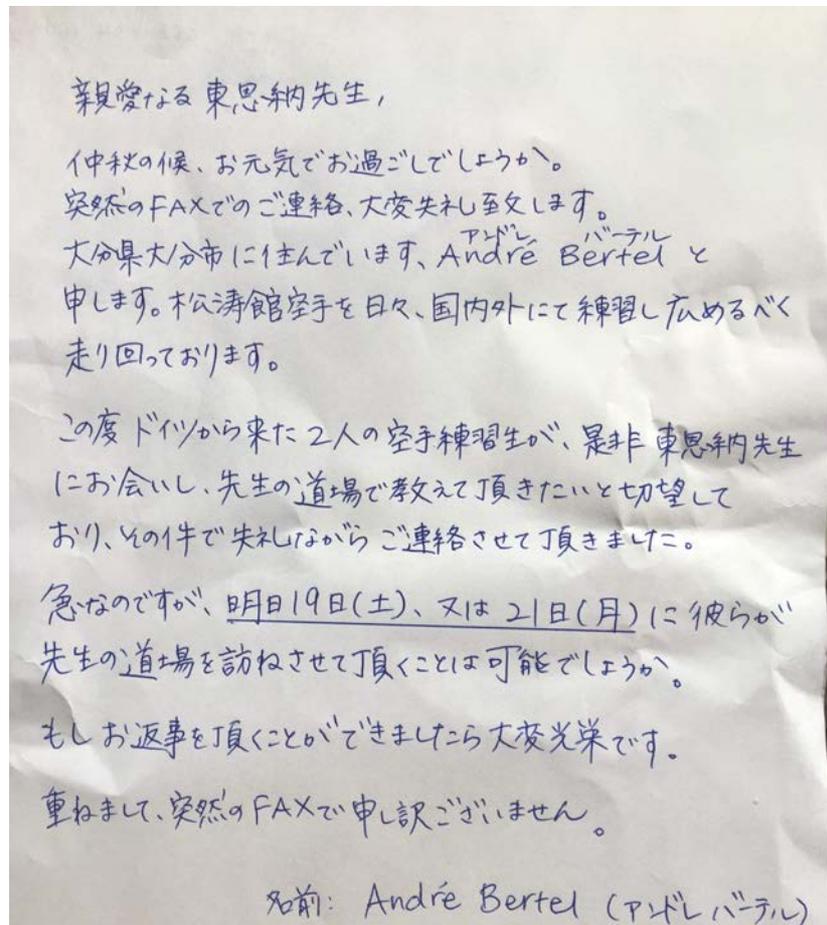
Anlässlich unserer Japan-Fortbildung 2019 zog es Torsten und mich erstmals auch nach Okinawa, einem wichtigen Entwicklungszentrum (manche sagen auch „dem Ursprung“) unserer Kampfkunst. Karate entwickelte sich aus dem chinesischen Kung-Fu heraus auf den südlich von Japan gelegenen Ryukyu-Inseln, deren Hauptinsel Okinawa ist. Die Bewohner dieser heute zu Japan gehörenden Inseln standen mit dem chinesischen Festland in regem Handelsaustausch. Händler und Fischer, die für längere Zeit in China blieben, wurden dort in Kung Fu ausgebildet und brachten es dann in ihre Heimat, chinesische Gesandte auf Okinawa bildeten Einheimische in den Kampfkünsten aus. Erste Einflüsse vermutet man um das 6.-7. Jh.

Vermischt mit einheimischen Selbstverteidigungstechniken entwickelte sich zunächst das Tode, vermutlich eine reine Form der Selbstverteidigung. Tode bezeichnet die Technik (Te) der T'ang (Tangdynastie steht symbolisch für China). Die Einflüsse chinesischer Kampfkunst auf das Tode Okinawas verstärkten sich mit der Zeit, woraus sich Okinawa-Te (Okinawa-Hand) entwickelte, der Ursprung aller okinawanischen Stile.



Dojo der Karatelegende Higaonna Morio Shihan, 10. Dan Goju Ryu

Okinawa-Te zeichnete sich durch seine Nahkampftechniken aus, die in Verbindung mit einem starken Stand ausgeführt wurden. Ziel der Techniken war, zu überleben, so dass alles Spektakuläre, wie hohe Fußtritte und weite Stellungen als Risiko angesehen wurden. Ab etwa 1700 entwickelten sich zwei Grundstile im Okinawa-Te: das Shorin-ryu, das vor allem in den Städten Shuri und Tomari geübt wurde und das Shorei-ryu aus der Stadt Naha. Später wurde Okinawa-Te dann in Kara-Te (Leere Hand) umbenannt.



親愛なる 東恩納先生、
中秋の候、お元氣でお過ごしでしょうか。
突然のFAXでのご連絡、大変失礼至文します。
大分県大分市に住んでいます、^{アドル} André ^{バーテル} Bertel と
申します。松涛館空手を日々、国内外にて練習し広めるべく
走り回っております。
この度ドイツから来た2人の空手練習生が、是非東恩納先生
にお会いし、先生の道場で教えて頂きたいと切望して
おり、その件で失礼ばかりご連絡させて頂きました。
急なのですが、明日19日(土)、又は21日(月)に彼らが
先生の道場を訪ねさせて頂くことは可能でしょうか。
もしお返事を頂くことができれば大変光栄です。
重ねまして、突然のFAXで申し訳ございません。
名前: André Bertel (アドルバーテル)

Ab etwa 1920 verbreiteten sich okinawanische Stile rasch in ganz Japan, beispielsweise Shotokan durch Meister Funakoshi und Goju Ryu durch Meister Mijagi. Unser Sensei und Freund André Bertel, mit dem wir zuvor eine wunderbare Zeit in Oita verbracht hatten, konnte uns über sein weltweit gespanntes Karate-Netzwerk eine Trainingsmöglichkeit auf Okinawa ermöglichen – und zwar bei keinem geringerem als Higaonna Sensei, der – ähnlich wie Ochi Sensei und auch etwa gleichen Alters – eine lebende Karate-Legende ist! Ich muss gestehen, dass mir der Name Higaonna Senseis bis zu diesem Zeitpunkt nicht bekannt war. Er unterrichtet auch nicht das Shotokan-Karate, welches wir üblicherweise trainieren, sondern die Stilrichtung Goju Ryu. Higaonna Sensei trägt den 10. Dan und es war uns daher klar, dass es eine große Ehre ist, bei ihm trainieren zu dürfen! In so ein Dojo wie das von Higaonna Sensei kann man auch nicht einfach so zum Training kommen, nach dem Motto: „Hallo, ich war grad in der Nähe – kann ich heute Abend mal mitmachen?“ Man benötigt vielmehr eine offizielle Einladung durch den Sensei. Hätten wir nicht André Senseis Unterstützung gehabt, wir hätten wohl im Leben niemals dieses magische Dojo betreten!

André Sensei formulierte auf Japanisch eine Anfrage und verschickte diese per Telefax („Higaonna Sensei hat kein Internet.“) Am nächsten Tag meldete sich Higaonna Sensei telefonisch bei André und ließ uns ausrichten, wir könnten am „Montag um 20 Uhr zum Training kommen“ und anschließend gäbe es noch eine „Führung durch sein privates Karatemuseum“ – WOW!!!

Glücklicher Weise befand sich Higaonna Senseis Dojo nur ca. 10 Minuten zu Fuß von unserem Hotel, so dass wir – da wir sicherheitshalber etwas zeitig losgelaufen waren – viel zu früh dort ankamen. So bekamen wir aber noch die Möglichkeit, einen Blick in das sehr bescheidene Dojo zu werfen, welches kaum größer ist als ein durchschnittliches Wohnzimmer.

Pünktlich um 20 Uhr begann dann unser Training – zunächst bei einem Assistenten des Meisters. Higaonna Sensei war noch nicht erschienen. Die Gruppe bestand außer Torsten und mir noch aus einem stattlichen Schwarzgurt, der etwa Mitte 30 war und einem Weißgurt, vielleicht Ende 20.



Wir starteten mit typischem Goju-Ryu-Kihon: sehr langsame, kraftvolle und mit betonter Atmung „geschobene“ Techniken – ähnlich wie wir sie aus der Kata Hangetsu kennen. Vieles war gleich gut nachvollziehbar, anderes (z. B. die Fausthaltung) anders als bei uns und da wurde auch nicht mit Korrekturhinweisen – gelegentlich auch nur in Form von hochgezogenen Augenbrauen über einem mahnenden Blick – gespart!



Als Meister Higaonna erschien, praktizierten wir „Hojo Undo“, was so viel bedeutet wie: ergänzendes Training. Hojo Undo ist im Prinzip sehr klassisches functional Training – eine Mischung aus Kraft- und Koordinationstraining. Sehr spannend war dabei der Einsatz einiger auf uns recht exotisch wirkender Trainingsgeräte wie Testu Geta (Geta aus Eisen z. B. für starke Mae Geri), Chi Ishi (speziell zur Stärkung des Rumpfes), Nigiri Game (Terracotta-Amphoren für ein festes „Zupacken“) und zu Torstens größter „Freude“ eine Art Ledersack, der an einer waagerechten Stange etwa auf Kniehöhe befestigt war und gegen den unsere Gastgeber voller Hingabe mit dem Spann ihrer Füße traten. Wir taten es ihnen nach – Torsten mit voller Härte, ich etwas vorsichtiger – und fanden heraus, dass der Sack nicht mit Sand oder ähnlichem gefüllt war, sondern mit Beton oder Zement!



Eine weitere traditionelle Trainingsart ist das Kote Kitae („Schmieden der Arme“) – das Abhärten des Körpers, um ein effektives Abwehren zu ermöglichen und den Körper auf das Ertragen von Schmerzen zu konditionieren. Kote Kitae wird zusammen mit einem Partner / einer Partnerin geübt und die Härte und Intensität werden den Fähigkeiten des Partners / der Partnerin angepasst. So stehen sich z. B. beide Partner/innen gegenüber und blocken Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke oder Gedan Barei gegeneinander, so dass die Unterarme dabei zusammenstoßen. Ziel ist es, zu üben, gegen einen Widerstand zu blocken und sich auch an den Schmerz zu gewöhnen und diesen zu tolerieren, so dass später ohne Furcht vor Schmerz geblockt werden kann. Abhärtungsübungen gibt es auch für andere Körperbereiche, wie Rumpf oder Beine.

Im Grunde war das ganze Training bereits sehr „museal“, so dass die angekündigte Führung durch das Karatemuseum eigentlich gar nicht mehr nötig gewesen wäre. Gleichwohl nahm sich der legendäre Karatemeister für uns noch sicher eine halbe Stunde Zeit für einen umfassenden Rundgang durch sein Dojo, zeigte uns Zeittafeln, dozierte über die Geschichte des Karate auf Okinawa und das Goju Ryu Karate, plauderte mit uns über Erfahrungen mit anderen Trainierenden und vor allem auch über andere hohe Meister, die er sehr respektvoll erwähnte.

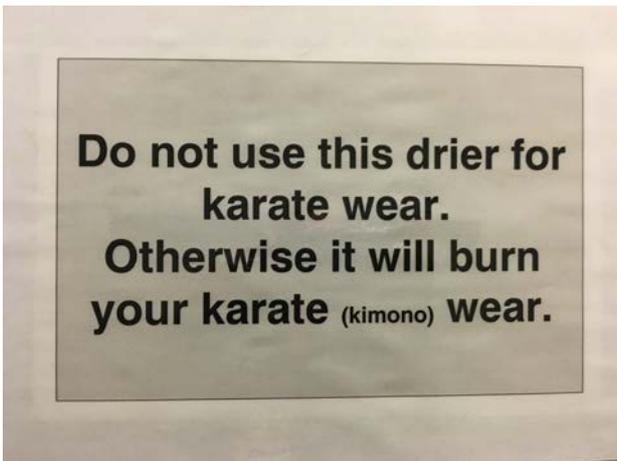
Sehr gerne hätte ich noch eine Goju-Ryu-Kata kennen gelernt – aber vermutlich war der Meister der Meinung, die Basics reichten bei uns für das erste Mal ☺ Vielleicht bietet sich ja bei einem weiteren Okinawa-Besuch ein weiteres Mal die Gelegenheit, bei Higaonna Shihan trainieren zu dürfen. Für mich war es jedenfalls ein echtes Trainings-Highlight!



Weitere Eindrücke aus Okinawa



Quasi „im Vorbeigehen“ entdeckten wir gleich nach der Ankunft in Naha das Asato-Dojo unter der Leitung von James Pankiewicz Sensei (2. v. l.), der aus England stammt. Dort wurden wir zu einem Isshin Ryu Workshop unter der Leitung von Andy Sloane Sensei (2. v. r) eingeladen. Andy Sensei stammt gebürtig aus den USA und ist für die US Army auf Okinawa stationiert. Wir führten ein recht interessantes Kihon-Programm durch – mit einigen irritierenden Details (z. B. einer aufrechten Fausthaltung, bei der der Daumen nicht angelegt, sondern gebeugt oben auf der Faust festgeklemmt wird), trainierten Kote Kitae und lernten die Isshin Ryu Kata Kusanku kennen. Insgesamt hinterließ sein Lehrgang bei uns gemischte Gefühle, da uns nicht alle Inhalte vollends überzeugten.



Hinweis am Trockner im Hotel ©



Plakat in einer Monorail-Station





Training im legendären Okinawa Budokan – perfekte Trainingsvoraussetzungen! ☺



Ziemlich sicher Premiere: die erste Ausführung der Kata Hokkyokuko auf Okinawa ☺

Oita – Training und Freizeit mit André Bertel Sensei



Mittags in Oita: Tee-Zeremonie



abends: Karaoke!

Und dazwischen: Training, Training, Training!



Freund und Sensei: André Bertel



Prüfungen

Lehrgang Toribio

Zum 9. Kyu:

Janine Hornung
Sinthyuan Selvarajah
Eva Langehaneberg
Ida Langehaneberg
Noah Kretschmer
Leonie Chamera

Zum 7. Kyu

Vincent Wang
Alexander Streck
Kim Dissel
Henry Barnett-Manrique
Zarah Jawadi

Zum 5. Kyu

Mirza Atci
Philipp Dissel

Zum 8. Kyu:

Falko Bartsch

Zum 6. Kyu

Alexander Kirsch
Christopher Malpesden

Lehrgang Thomas Schulze

Zum 2. Kyu:

Juliane Drop
Kai Freese
Ole Gerdes

Interne Prüfungen 18.12.2019:

Zum 9. Kyu:

Jette Botschen
Anrijs Cipruss
Loreno Schmelzer
Dean Hohmann
Baran Kirgil
Diyar Kirgil
Eliza Islam

Zum 8. Kyu:

Marcel Barnett-Manrique
Annika Domscheidt
Christian Kampen

Zum 7. Kyu:

Calvin Klein

Erfolge

Landesmeisterschaft NRW in Niederkrüchten



Sechs Titel für Fuji San bei der Landesmeisterschaft NRW in Niederkrüchten erkämpft! Zudem gab es zahlreiche zweite und dritte Plätze.

Femke Domscheidt (8 Jahre) ist Landesmeisterin in der Disziplin Kata.

Kai Freese (14 Jahre) ist Landesmeister Kata.

Justus Rudel (13) freut sich über den Titel Landesmeister Kumite.

Landesmeisterin Kumite wurde Juliane Drop (15).

Juliane konnte auch im Kumite Team mit zwei Mädchen aus anderen Dojos den ersten Platz erkämpfen.

Zudem ist Juliane Vizemeisterin in Kata.

Landesmeister Kata-Team der Braungurte sind Kai Freese, Ole Gerdes und Justus Rudel!

Philipp Dissel (14) konnte in Kata und Kumite den Vizemeister-Titel erreichen!

Über Bronze freuen sich Fiona Rutz (13) und Alesia Maschke (13) in der Disziplin Kumite (Jiyu Ippon Kumite).

Fiona und Alesia holten zusammen mit Juliane noch Bronze im Kata-Team.

Das Kumite-Team der Braungurte (Ole Gerdes, Kai Freese und Justus Rudel) kam auf Platz drei.

Im Kumite Einzel kamen Gerdes und Freese ebenfalls auf Platz drei.

JKA Cup in Bottrop

3. Platz Kumite Einzel Jungen

Justus Rudel

3. Platz Kata Einzel Jungen

Kai Freese



Fuji San Cup 2019

Beim Fuji San Cup 2019 mussten wir leider die Absage unserer Freunde aus dem Dojo Shogun Osnabrück (Sensei Andreas Klein) hinnehmen! Dennoch konnten wir bald 60 Starterinnen und Starter aus unserem eigenen Dojo berücksichtigen – und uns damit über eine Rekordbeteiligung freuen!

Da wir erstmals eine größere Nachwuchsgruppe an Braungurten im StarterInnen-Feld hatten, konnten wir nun auch Jiyu Kumite (Freikampf) austragen lassen. Hierzu war ein Wettkampfarzt erforderlich und wir freuten uns sehr, dass Jürgen „Doc Gude“ mit seiner Frau Heike extra aus dem Ruhrgebiet anreiste, um uns hier zu unterstützen. Der beste Wettkampfarzt ist aber wohl immer der, den man nicht benötigt – und so waren wir nach den Freikampf-Starts froh, dass es keine Blessuren gegeben hatte – zumindest nicht körperlich! Denn unsere hochmotivierten jugendlichen Braungurte blieben hier hinter ihren Möglichkeiten zurück – und mussten sich gegenüber Senior Gerrit Kaleschke geschlagen geben, der souverän den 1. Platz im Kumite belegte!

Weitere Überraschungen gab es im Kata Shiai der Oberstufe, als Precha Safi gegen Bundeskaderathletin Juliane Drop überzeugte. Kata Champion der Oberstufe wurde am Ende am Ende Kai Freese vor Ole Gerdes und Precha. Aber auch bei den Jugendlichen machte der Name Kaleschke sich alle Ehre, denn der erste Platz ging an Gerrits Tochter Julia. Diese siegte zudem noch im Jiyu Ippon Kumite der Mädchen (Oberstufe) und brachte – aller guten Dinge sind drei – auch hier einen Pokal mit nach Hause.

Juliane konnte sich dafür im Kumite Shiai der weiblichen Oberstufe über den Sieg freuen: Sie überzeugte klar gegenüber Precha und Alesia. Insgesamt ist aus meiner Sicht zu sagen, dass die Oberstufen-Mädchen deutlich beherzter gekämpft hatten, als zuvor die Jungs.

Einen weiteren Dreier-Familien-Sieg gab es zudem für den Dissel-Clan: Philipp siegte in der Mittelstufe sowohl im Kumite, als auch in Kata und Kim konnte sich über den Pokal in Kata freuen.

Femke Domscheidt bekam erstmals die Auswirkungen des Sprungs in die Mittelstufe zu spüren und musste sich sowohl in Kata, als auch in Kumite mit Silber begnügen. Im Kata-Team katapultierte sie dafür dann aber ihre beiden Mitstreiterinnen Marie Scheidemann und Caya Hanselle mit auf Platz eins. Femkes kleine Schwester Annika hatte beim Fuji San Cup ihr Wettkampf-Debut. Sie konnte sich zwar nicht platzieren, bot sich aber ein filmreifes Duell gegen den doppelt so alten und ungleich größeren Ali Jawadi, dem sie im Zweikampf vollkommen unerschrocken gegenübertrat! Letztlich unterlag Ali jedoch seiner Schwester Zarah, die auf diesem Turnier über sich hinauswuchs und ihren Bruder mit großer Entschlossenheit in seine Schranken wies. Am Ende kam Ali auf Platz drei, Debutant Jonathan Burchard auf zwei und Zarah ging als strahlende Siegerin nach Hause.

Jonathan kam auch im Kata Shiai seiner Altersgruppe voran und belegte Platz drei – hinter seinem Bruder Justus und dem Erstplatzierten Riad Darkoushi.

Doppeltes Silber auch für Nele Friedrich, die mit sauberen Techniken und gutem Kampfgeist gute Leistungen zeigte und sich sowohl in Kata als auch in Kumite nur Philipp Dissel geschlagen geben musste.

Justus Rudel konnte verletzungsbedingt leider nicht an den Kämpfen teilnehmen und so war kurzfristig Philipp Dissel im Kata Team für ihn eingesprungen – keine schlechte Idee offenbar,

denn das Team - bestehend aus Ole, Kai und Philipp - kam auf Platz 1! Justus war indes nicht tatenlos zu Hause geblieben, sondern wurde als Kampfrichter eingesetzt und war so dennoch Teil der Wettkampf-Gemeinschaft!

Platz zwei der Kata-Teams ging vollkommen verdient an Juliane Drop, Fiona Rutz und Alesia Maschke, die sich intensiv in den vorangegangenen Trainingswochen vorbereitet hatte. Durch Synchronität und Ausdruck überzeugten ebenfalls Nele, Kim und Julia, die unter den Teams ab 13 Jahre Platz drei erreichten.

Bei den jüngeren Teams kam Kawkab Darkoushi mit ihrem Bruder Riad und Justus Burchard auf Platz zwei, gefolgt von Niklas Rutz, Frederik Schmidtke und Tilo Weißenborn, auf die die Bronze-Medaillen gewartet hatten – für Niklas die zweite Bronze-Medaille, da er bereits im Kata Einzel den dritten Platz erreicht hatte.

Neben Gerrit Kaleschke hatten einige weitere erwachsene Fujis am Cup teilgenommen. Hier ragte Henry Barnett-Manrique heraus, der im Kumite der Oberstufe siegte – gefolgt von der energischen Julia Klein und Falko Bartsch, der in der Vorrunde Jette Botschen knapp überlegen war. Julia und Falko waren ebenfalls im Kata Einzel mit Silber und Bronze platziert. Auch Christopher Malpesden hatte sich nicht gescheut, am Fuji San Cup teilzunehmen – mit 52 Jahren war er der Senior unter den Startenden. Allerdings wurde sein beherzter Kampfgeist belohnt mit Bronze in Kata und Kumite.







Ergebnisübersicht FUJI SAN Cup 2019

| Kumite | | 1. Platz | 2. Platz | 3. Platz |
|------------------------|-------|--------------------|-------------------|--------------------|
| 9.-7. Kyu bis 12 Jahre | mixed | Zahra Jawadi | Jonathan Burchard | Ali Jawadi |
| 6.-4. Kyu bis 12 Jahre | mixed | Julia Kaleschke | Femke Domscheidt | Niklas Rutz |
| 9.-7. Kyu ab 13 Jahre | mixed | Henry Barnett | Julia Klein | Falko Bartsch |
| 6.-5. Kyu ab 13 Jahre | mixed | Philipp Dissel | Nele Friedrich | Chris Maplesden |
| 4.-1. Kyu ab 13 Jahre | w | Juliane Drop | Precha Safi | Alesia Maschke |
| 4.-1. Kyu ab 13 Jahre | m | Gerrit Kaleschke | Ole Gerdes | Kai Freese |
| | | | | |
| Kata | | | | |
| 9.-7. Kyu bis 12 Jahre | mixed | Riad Darkouschi | Justus Burchard | Jonathan Burchard |
| 6.-4. Kyu bis 12 Jahre | mixed | Julia Kaleschke | Femke Domscheidt | Niklas Rutz |
| 9.-7. Kyu ab 13 Jahre | mixed | Kim Dissel | Julia Klein | Falko Bartsch |
| 6.-5. Kyu ab 13 Jahre | mixed | Philipp Dissel | Nele Friedrich | Chris Maplesden |
| 4.-1. Kyu ab 13 Jahre | mixed | Kai Freese | Ole Gerdes | Precha Safi |
| | | | | |
| Kata-Team | | | | |
| bis 12 Jahre | mixed | Femke Domscheidt | Kawkab Darkouschi | Niklas Rutz |
| | mixed | Marie Scheidelmann | Riad Darkouschi | Frederik Schmidtke |
| | mixed | Caya Hanselle | Justus Burchard | Tilo Weißenborn |
| ab 13 Jahre | mixed | Ole Gerdes | Juliane Drop | Nele Friedrich |
| | mixed | Kai Freese | Fiona Rutz | Julia Kaleschke |
| | mixed | Philipp Dissel | Alesia Maschke | Kim Dissel |

Landesmeisterschaft in Niederkrüchten

Zwölf Titel für Münsters Karate-Dojos

MÜNSTER. Von den Landesmeisterschaften der Karateka in Niederkrüchten kehrten die Abordnungen aus Münster vom Budo-sportcenter und vom Fuji San mit 21 Medaillen, darunter zwölf aus Gold, zurück.

In Jörg Ganterts Budo-sportcenter trainieren mit Eric Holtz (bis 17 Jahre), David Segbert (bis 16), David Najdkowski (über 38), Nico Schulte (über 18) und Ba Phuoc Nguyen (Mädchen) nun fünf Landesmeister im Kumite. Zudem sicherten sich Florian Mattern, David Segbert und Eric Holtz den Teamtitel, Bronze ging an Tess Truong (Jugend) und Silber im Formenlauf (Kata) an Ba Phuoc Nguyen.

Meisterlich geht es auch beim Fuji San Münster zu.

Die Schützlinge von Andrea Häusler und Torsten Uhlmann brachten sechs Titel heim. In der Kata-Konkurrenz siegten die achtjährige Femke Domscheidt (Mittelstufe), Kai Freese (14/Oberstufe) sowie im Team Freese, Ole Gerdes (17) und Justus Rudel (13). Im Kumite sicherte sich Juliane Drop (15) den Einzel- und mit zwei Kämpferinnen eines anderen Dojos auch den Teamtitel. Auch Justus Rudel gewann Gold. Silber ging an Juliane Drop (Kata Oberstufe) und in doppelter Ausführung an Philip Dissel (14, Kata und Kumite Mittelstufe), Fiona Rutz (13), Alesia Maschke (13) sowie das Freikampfteam der Oberstufe mit Gerdes, Freese und Rudel.



Ein Dutzend Pokale sammelten die Kämpfer des Fuji San Münster: Die Hälfte davon in Gold. Foto: Fuji San



Fleißige Pokalsammler für das Budo-sportcenter: (v.l.) David Segbert, Ba Phuoc Nguyen, Florian Mattern, Eric Holtz, Tess Truong Foto: Jörg Gantert

WN, 15.10.2019

Dritte Plätze für Fuji San in Bottrop

Karate ■ Beim JKA-Cup in Bottrop glänzten einige Nachwuchsathleten von Fuji San Münster. Justus Rudel belegte den dritten Platz in Kumite (Freikampf) ebenso wie Kai Freese in Kata (Formenlauf). Der JKA-Cup zählt zu den wohl bedeutendsten Shotokan-Turnieren in Europa. Nach Auskunft des

Ausrichters gingen rund 600 Athleten vom 3. Kyu (Braungurt) bis Dan (Schwarzgurt) und im Alter von 12 bis 60 Jahren an den Start. Die münsterische Karateschule war neben Rudel und Freese mit den Landeskader-Athleten Juliane Drop, Louis Focke und Ole Gerdes in Bottrop vertreten.

WN, 13.11.2019

Fuji-San-Jugendliche im Bundeskader

Karate ■ Nachdem bereits seit Jahren einige Kinder und Jugendliche der Karateschule Fuji San im NRW-Landeskader stehen, wurden nun die vier stärksten Jugendlichen durch Bundesjugendtrainer Marcus Rues (6. Dan) in die Trainingsgruppe des Bundeskaders berufen. Der 13-jährige Justus Rudel überzeugte zusammen mit Louis Focke, Juliane Drop und Kai Freese (alle 15 Jahre alt, Foto von links) bei einem Sichtungslager in Bottrop. Erstmals stie-



Fuji-San-Junioren im Bundeskader

gen zeitgleich vier Athleten aus einem münsterischen Dojo in die Top-Riege auf.

WN, 03.12.2019

Macht Karate aggressiv?

Gelegentlich werden wir vor allem von Eltern gefragt: „Macht Karate nicht aggressiv?“ Die Antwort lautet: nein. Und: ja.

Aggressionen sind grundsätzlich nichts Schlechtes, sondern Ausdruck von Kraft und Lebensenergie. Der Begriff Aggression kommt aus dem Griechischen (aggredi) und bedeutet, heranschreiten, sich nähern, angreifen - übertragen auch: etwas anzugehen, etwas erreichen zu wollen. Gesunde, zielgerichtete Aggressionen dienen dazu, zu bekommen, was man im Leben braucht (Nahrung, Kleidung, Unterkunft, LebenspartnerIn etc.) und zu schützen, was man hat. Auf dem zielgerichteten Ausleben von Aggressionen beruhen letztlich auch unsere Leidenschaften und unsere Lebenslust. Aggressionen dienen dazu, Grenzen zu setzen. Ungehinderte, klar ausgerichtete Aggressionen verkörpern Selbstschutz. Wir empfinden dann keinen Ärger, sondern spüren, wie wir eine offensive Haltung von Selbstbehauptung, Selbstschutz und Kampfbereitschaft einnehmen. Aggressionen führen erst dann zu Ärger und Wut, wenn wir nicht in der Lage sind, Konflikte zu lösen. Aus diesem Grund haben wir Elemente des Konflikttrainings bereits in unsere Kindertrainings integriert. Zudem bieten wir spezielle Kurse für Konfliktkommunikation für Kinder im Grundschulalter an („Stärke statt Streit“). Wir sind der Meinung, dass wir so dazu beitragen, Gewaltpotenziale zu verringern.

Zudem kann es passieren, dass gesunde Aggressionen in einen chaotischen, unproduktiven, reaktiven emotionalen Zustand führen, wenn die Aggression abrupt gestoppt wird, z. B. durch eine versperrte Flucht. Derselbe Zustand kann sich einstellen, wenn einem Menschen in einer als gefährlich empfundenen Situation schlichtweg keine Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Karate wird daher bei uns bereits in den Trainings für Vorschulkinder als Eigenschutztraining praktiziert. (Wir vermeiden den Begriff Selbstverteidigung, da hierunter meist allein die körperliche Reaktion auf Angriffe verstanden wird, also Abwehr im Sinne von Schlagen, Treten usw. Unser Eigenschutzkonzept ist jedoch ganzheitlich aufgestellt und bezieht insbesondere auch die Vermeidung, Kommunikationsmöglichkeiten und die Fähigkeit, zu deeskalieren mit ein.) Den Kindern werden möglichst viele Handlungsspielräume eröffnet, um in Konfliktsituationen je nach Ausprägung des Konflikts angemessen reagieren zu können.

In unseren Karatestunden für Kinder und Jugendliche vermitteln wir in altersgerechten Abstufungen den Umgang mit unseren Aggressionen. Stillere Kinder werden gestärkt, Kinder, die aus Sicht ihrer Umwelt eher schnell überreagieren, lernen, ihre Aggressionen zu kontrollieren. Entscheidend ist hier vor allem, den Übergang von gesunder Aggression zu unkontrollierter Wut und Raserei zu erkennen und hier kurz innehalten zu können. Im Karate soll ganz im Sinne der asiatischen Philosophie „der Geist klar und leer sein wie ein Spiegel oder die Oberfläche eines stillen Sees“. Nur wenn wir ohne Groll, Ärger und Wut sind, können wir besonnen handeln und unser gesamtes Potenzial über Vermeidung / Flucht, Kommunikation, Deeskalation, Selbstbehauptung und technischem Eigenschutz nutzen. Hier sind die im Karate gelebten Werte sehr hilfreich: Bereits die Kleinsten lernen bei uns den respektvollen Umgang miteinander, Werte wie Höflichkeit, Bescheidenheit, Geduld und Selbstbeherrschung, Gerechtigkeit und Hilfsbereitschaft werden nicht nur in unserer Dojo Kun am Ende eines jeden Trainings zitiert, sondern auch während der Übungen regelmäßig erinnert und praktiziert.

Zusammengefasst lässt sich daher sagen: Karate lehrt unter anderem zielgerichtetes und kontrolliertes Ausagieren von Aggressionen und bietet daher eine Option zur Steigerung der Zufriedenheit und der Lebenslust.

Street Combatives

Carsten Zimmerman und Street Combatives sind schon fest in unserem Selbstschutz-Programm etabliert! In diesem Jahr stand der Kampf gegen mehrere Gegner/innen auf dem Programm – eine echte Herausforderung, aber grade deshalb reizvoll für uns Fujjis!

Erstmals hatten sich mehrere unserer jugendlichen Karateka für das spartenfremde Konzept begeistern lassen und aus diesem Grund war die Stimmung besonders begeistert und „kampfgeistig“.

Ich denke, Carsten war sehr zufrieden mit dem Einsatz unserer Kids, denn Juliane, Ole, Philipp und Justus teilten gut aus und zeigten auf der anderen Seite auch gute NehmerInnen-Qualitäten!



Nutze Deine Angst



Der Buchautor und ehemalige Kriminalkommissar Ralf Bongartz war auch in 2019 wieder zu Gast bei uns im Fuji San mit seinem Konflikttraining „Nutze Deine Angst“. Er stellte unter anderem das Modell der „Aggressions-Acht“ des Institutes für Systemisches Aggressionsmanagement (SAM) vor.

Die Runde der Teilnehmenden bestand aus vielen treuen Bongartz-Fans wie Ines und Matthes Elzinga, Thorsten Neddermann und Michael Flohr, aber auch spannenden „Neuzugängen“ wie Silke Gorges und Chaska Stern vom Bundesnetzwerk Zivilcourage, dem auch Fuji San seit einiger Zeit angehört.



Tag der Zivilcourage

Die Karateschule Fuji San Münster ist Mitglied im Bundesnetzwerk Zivilcourage. Aus diesem Grund veranstalteten wir am 19.09.2019 einen Tag der Zivilcourage. Anhand verschiedener Stationen führten unterschiedliche Themenschwerpunkte an den Begriff der Zivilcourage heran und zeigten Möglichkeiten zivilcouragierten Handelns auf.

