



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Kara-Täne-Magazin 2020

Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 24 (Dezember 2020)

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Konichiwa!	4
Technik-Fibel: Gyaku Hanmi	5
Vom Umgang mit Dogi und Obi	8
Internationaler Karatetag – Kata-Challenge auf Okinawa	9
100-Kata-Challenge im Fuji San	13
Corona – die zweite Welle!	15
Zoom Trainings – eine Herausforderung für Trainer*innen	21
Karate-Home-Office	32
Zusatzangebote	33
Karate-Weihnachtsüberraschung	35
Calvins Karate-Kekse	36
Prüfungen	37
JKA-Christmas-Special	39

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

hier sollte jetzt eigentlich ein Rückblick auf unsere Karate-Erlebnisse aus dem Jahr 2020 stehen – hier sollten Trainingshighlights beschrieben sein und Wettkampferfolge. Es sollte eine Rückschau sein auf ein trainingsreiches, erfolgreiches und unterhaltsames Jahr, die zeigt, was für eine starke Gemeinschaft wir sind! Eine Trainingsgemeinschaft, die eigene Trainings-Camps mit hochrangigen Trainerinnen und Trainern ausrichtet. Wir hatten für dieses Jahr eigentlich Lehrgänge mit unseren Karatefreundinnen Melissa Rathmann und Anika Lapp geplant – die leider Corona-bedingt ausfielen. Unserem Freund Tobias Prüfert aus Magdeburg mussten wir sehr knapp vor dem mit ihm geplanten Lehrgang absagen! Wir wollten erstmals in großem Kreis unsere DJKB-Veranstaltungen Kata Special und Gasshuku besuchen. Eure Wettkampferfolge bei nationalen, überregionalen und lokalen Turnieren wollten wir hier präsentieren und erste Erfahrungen vieler von Euch beim internen Fuji San Cup! – Das meiste davon fand jedoch nicht statt! Wegen Corona.

Immerhin hatten wir im Februar einen Lehrgang mit unserem verehrten Sensei Risto Kiiskilä bei uns abhalten können und neben den Prüfungen bei diesem Event gab es eine weitere Prüfungsmöglichkeit im Sommer – alle anderen Karateka müssen sich noch bis 2021 gedulden!

Der zweite Lockdown ist nun da und dieser fällt offenbar bundesweit – ja: weltweit - noch viel stärker und auch länger aus als der erste. An Training im Freien ist wegen der unbeständigen Wetterlage und der frühen Dunkelheit für die meisten von uns kaum zu denken! Und auch da wäre nur Einzelsport möglich – Training in Gruppen ist draußen auch verboten. Es ist nun wichtig für uns alle, umsichtig zu agieren und das Beste aus der Situation zu machen! Wir haben inzwischen den Trainingsbetrieb auf Zoom umgestellt und das Trainingskonzept erweitert, so dass auch Eure Familienangehörigen und Freunde unserer treuen Fujis teilnehmen können. Karate für Pandas, Fortgeschrittene und für die Oberstufe – zudem Mental Balance, Fayo und Vorträge zu verschiedenen Themen – wir haben viel im Gepäck und hoffen, Euch alle auch in dieser besonderen Zeit damit begeistern zu können. Zudem wird es ab dem 05.01.2021 einen online-Karate-Anfänger*innen-Kurs geben! Bitte sagt doch da vielen Leuten Bescheid!

Wir sind unendlich dankbar, dass Ihr uns in dieser schweren Zeit unterstützt und dem Karate die Treue haltet! Dank Euch müssen wir (noch) nicht um unsere Existenz bangen. Da die gewöhnliche Fluktuation nicht stoppt, fehlen uns gleichwohl die Aktionswochen, durch die wir neue Kinder, Jugendliche und Erwachsene für Karate begeistern können. Wir warten daher ebenso wie Ihr sehnsüchtig auf ein Ende der Pandemie!

Mit diesem großen Dank an Euch verbunden mit den besten Wünschen für ein trotz aller Widerstände frohes Weihnachtsfest und vor allem für ein neues Jahr mit Gesundheit, Gesundheit, Gesundheit wünsche ich Euch nun viel Freude beim Lesen unseres kleinen Kara-Täne-Magazins!

Osu,
Andrea

TECHNIKFIBEL

Gyaku Hanmi

Bei Gyaku Hanmi handelt es sich nicht um eine Karate-Technik im klassischen Sinn. Shomen, Hanmi und Gyaku Hanmi beschreiben vielmehr eine Körperposition bzw. Körperhaltung, welche die jeweilige Arm- oder Beintechnik unterstützt. Dabei bezeichnen diese Termini die Oberkörperhaltung im Verhältnis zur Beinstellung: als Shomen wird dabei die Frontalstellung des Oberkörpers und der Hüfte bezeichnet; Hanmi ist die Halbfrontalstellung und Gyaku Hanmi bezeichnet ebenfalls die Halbfrontalstellung von Hüfte und Oberkörper, jedoch bei umgekehrter Beinstellung. Hanmi bedeutet wörtlich übersetzt „halber Mensch“. Was veranschaulichen soll, dass, von vorn betrachtet, der Körper nur die Hälfte der Angriffsfläche bietet, wie in der Frontalposition Shomen. Stehen wir beispielsweise mit dem linken Bein vorne in Zenkutsu Dachi, ist in der Hanmi Position unser Oberkörper so abgedreht, dass die linke Körperseite nach vorne weist und die rechte Körperseite nach hinten ausgedreht ist. Der Körper bietet somit nur noch etwa die halbe Angriffsfläche (siehe Fotos 1 - 3).

Karateschüler kommen erstmals beim Erlernen der Kata Heian Nidan in Kontakt mit der Position Gyaku Hanmi. In Heian Nidan führen wir auf Zählzeit 16 einen Migi Chudan Gyaku Uchi Ude Uke in Zenkutsu Dachi Gyaku Hanmi aus, was nichts anderes heißt, als einen Chudan Uchi Uke mit dem rechten Arm auszuführen, während unser linkes Bein vorn im Zenkutsu Dachi steht. Doch Gyaku Hanmi beschreibt eben auch, dass nicht nur ein Uchi Uke mit dem „Gegenarm“ ausgeführt wird, sondern definiert vielmehr, dass unser Körper zur Gegenseite abgedreht sein muss. Es reicht also nicht, die Armtechnik mit dem Arm auf der Gyaku-Seite auszuführen, die Hüfte und der Oberkörper müssen über die Frontalposition hinausgebracht und auf der Gegenseite abgedreht werden. Obwohl das linke Bein vorne steht, muss die rechte Seite der Hüfte so weit wie möglich nach vorne gebracht werden. Um dies zu ermöglichen wird die linke Hüfte etwas zurückgezogen, wodurch auch die Stellung Zenkutsu Dachi leicht verkürzt wird. Doch die Hüfte allein kann den Oberkörper nicht in die



Shomen, Hanmi und Gyaku Hanmi:

Der Abstand zwischen den Handflächen verdeutlicht die Unterschiede in der Angriffsfläche, die die verschiedenen Haltungen bieten. Gut zu erkennen, dass bei Gyaku Hanmi (re) die linke Hüfte weiter nach vorne gedrückt ist, als in der Shomen-Position ganz links.

TECHNIKFIBEL

erforderliche Position bringen. Wir müssen unseren Oberkörper oberhalb der Hüfte noch weiter abdrehen, so dass letztlich die rechte Schulter deutlich vor der linken Schulter steht.

Gyaku Hanmi kommt in diversen Kata vor. Häufig in Verbindung mit einer Greifbewegung und einem Nach-unten-Ziehen des Gegners (z.B. Bassai Dai, Bassai Sho, Kanku Sho, Hangetsu). In Heian Nidan, beiden Bassai Kata und Kanku Sho wird aus Gyaku Hanmi eine Beintechnik ausgeführt. Deren Effektivität wird durch die Vorspannung auf der Gyaku-Seite des Körpers unterstützt bzw. noch erhöht. Doch auch im Kumite ist Gyaku Hanmi eine wichtige Position, die trainiert werden sollte. Durch das Überdrehen des Oberkörpers kann beispielsweise die Reichweite eines Gyaku Tsuki deutlich erhöht werden. Auch kann die Durchschlagskraft des Gyaku Tsuki merklich verbessert werden, da der Arm besser im Schultergelenk stabilisiert werden kann.

Ist essentiell für Gyaku Hanmi, ist aber auch ein bedeutender Aspekt für die allgemeine Gesundheit und Fitness. Viele (Alltags-) Beschwerden im Rücken-, Schulter-, Nacken- und Kopfbereich sind auch mangelhafte Mobilität in der Brustwirbelsäule zurückzuführen.

Ausführung

Um Gyaku Hanmi zu trainieren, stellt man sich zunächst am Besten in den Zenkutsu Dachi und richtet seine Hüfte und Oberkörper zur Shomen-Position (Frontalposition) aus. Aus dieser Position heraus, zieht man nun die vordere Hüfte zurück und drückt gleichzeitig die hintere Hüfte nach vorne. Durch das Zurückziehen der vorderen Hüfte wird der Stand leicht verkürzt. Wichtig ist, darauf zu achten, dass das Bein durch die Hüfte zurückgezogen wird. Der Fuß folgt also der Hüftbewegung. Die Hüftbewegung darf nicht dadurch erleichtert werden, dass wir den Fuß zu-



Gyaku Hanmi in Kata Heian Nidan und Bassai Dai.

Voraussetzungen

Um Gyaku Hanmi korrekt auszuführen ist es wichtig, dass zuvor der im Karate so essentielle Wechsel von Shomen zu Hanmi und Hanmi zu Shomen trainiert wurde und in den Grundzügen verstanden wurde. Wichtige körperliche Voraussetzung ist, dass die Hüftmobilität so trainiert wurde, dass ein Wechsel von Hanmi zu Shomen und dann noch ein bisschen weiter möglich ist. Zusätzlich zur Hüftmobilität kommt noch die Mobilität im Oberkörper hinzu. Wir müssen in der Lage sein, unseren Oberkörper oberhalb der Hüfte in der Vertikalen zu verdrehen. Die Mobilität und Flexibilität in der Brustwirbelsäule

erst nach hinten ziehen, um dann zu Hüfte leichter in Position bringen zu können. Wenn wir nun unseren Stand und die Hüfte in die korrekte Position für Gyaku Hanmi gebracht haben, drehen wir nun den Oberkörper oberhalb der Hüfte weiter, bis die gegenüberliegende Schulter deutlich weiter vorne steht, als die Schulter auf der Seite des vorderen Beins. Optimalerweise sollte der Oberkörper jetzt soweit abgedreht sein, wie er es auch wäre, wenn wir Hanmi stehen würden (siehe Fotos 7 u. 8). Um das zu überprüfen, empfehle ich, mit unverändertem Oberkörper, den Zenkutsu Dachi zu wechseln.

TECHNIKFIBEL



Chudan Uchi Ude Uke in Gyaku Hanmi und Hanmi. Egal, ob Hanmi oder Gyaku Hanmi:
Die Angriffsfläche sollte nur halb so groß sein, wie bei frontaler Ausrichtung.

Häufige Fehler

Unabhängig davon, ob wir Gyaku Hanmi mit oder ohne Armtechnik üben, die korrekte Stellung des Oberkörpers ist entscheidend. Dazu müssen wir uns immer wieder ins Bewusstsein rufen, was Hanmi eigentlich bedeutet: halber Mensch. Ziel von Hanmi und Gyaku Hanmi ist es, die Angriffsfläche die man einem potentiellen Gegner bietet zu reduzieren, besser: möglichst zu halbieren. Nur wenn uns dies stets vor Augen steht, werden wir Hanmi und insbesondere Gyaku Hanmi korrekt ausführen können. Die drei Fotos unten zeigen, ebenfalls an-

hand von Techniken aus den Kata Heian Nidan und Bassai Dai, mangelhafte Bewegungsmuster für Gyaku Hanmi. Bei Gyaku Uchi sind Hüfte und Oberkörper nicht weit genug eingedreht, Dadurch weist die Armtechnik nach außen, anstatt nach vorne. Der gesamte Oberkörper ist als Angriffsziel geradezu exponiert. Beim hier demonstrierten Greifblock aus der Bassai Dai sehen wir ebenfalls mangelhaften Einsatz von Hüfte und Oberkörper. Es fällt dann schwer bzw. wird nahezu unmöglich, den Gegner nach unten und aus dem Gleichgewicht zu ziehen und die



Mangelhafte Ausführung von Gaku Hanmi in Heian Nidan und Bassai Dai.

TECHNIKFIBEL

Folgetechnik erfolgreich anzubringen. Es fehlt der Zug von der vorderen Hüfte und der Druck von der hinteren. Das Zusammenspiel des ganzen Körpers schlägt fehl, die Technik wird ineffektiv.

Gyaku Hanmi im Kumite

Bisher haben wir Gyaku Hanmi nahezu ausschließlich in Kata betrachtet. Doch wie bereits oben eingangs erwähnt, kann Gyaku Hanmi auch sehr effektiv im Kumite eingesetzt werden. Durch das Überdrehen von Hüfte und Oberkörper, können wir im Kumite unsere Reichweite für Gyaku Tsuki deutlich erhöhen. Dieses Prinzip kommt vor allem beim sogenannten überlaufenen Gyaku Tsuki zum Tragen. Bei dieser Technik kommt Gyaku Hanmi sogar zweimal zum Einsatz. Zunächst setzen wir Gyaku Hanmi zu Beginn der Bewegung mit dem Gyaku Tsuki ein, um die Reichweite der Technik zu

erhöhen; zum Ende der Technik setzen wir erneut Gyaku Hanmi ein, um uns vor einem Konter zu schützen. Aber auch bei jedem anderen Gyaku Tsuki können wir Gyaku Hanmi dazu nutzen, einerseits die Reichweite der Technik zu verbessern und die Stabilität und Durchschlagskraft zu erhöhen. Letzteres erreiche ich dadurch, dass ich die größere Reichweite dazu nutze, regelrecht durch mein Ziel hindurch zu stoßen. Die größere Stabilität kommt dadurch zustande, dass die Gelenkstellung in der Schulter „natürlicher“ ist, als wenn der Arm so stark nach innen gezogen wird, wie beim „Standard-Gyaku Tsuki“. Die Stellung des Oberarmknochens im Schultergelenk ist spürbar entspannter und Brust- und Rückenmuskulatur können das System aus Schulter und Arm deutlich besser abstützen.



Gyaku Hanmi im Jiyu Kumite: Überlaufener Gyaku Tsuki: aus Chudan Kamae in Hanmi zu Gyaku Tsuki in Gyaku Hanmi bis Chudan Kamae in Gaku Hanmi

Vom Umgang mit Dogi und Obi

Vom Umgang mit Dogi und Obi

Vor einiger Zeit wurde mir auf Facebook ein Video zugespielt, in welchem Naka Sensei demonstrierte, wie er seinen Karate Gi und Obi sehr sorgfältig zusammenfaltet.



<https://fb.watch/2v1kH44ih-/>

Das erinnerte mich daran, wie mein Sensei mich schon ganz zu Beginn meines Karate-Do dazu ermahnt hatte, Dogi und Obi stets pfleglich zu behandeln. Bei einer Gelegenheit stauchte mich ein höher graduerter Karateka regelrecht zusammen, als ich nach dem Training in der Umkleidekabine meinen Obi einfach auf den Boden fallen ließ: „Du darfst Deinen Obi nie auf den Boden fallen lassen oder schmeißen!“ fuhr er mich regelrecht entsetzt an. Ich habe mich seitdem stets daran gehalten. Wenn ich meinen Obi ablege, falte ich ihn ordentlich zusammen und lege ihn sofort in meine Tasche. Mein Obi landet nie vernachlässigt auf dem Boden oder einfach irgendwo in einer Ecke. Meine Dogi faltet ich ebenfalls möglichst anständig nach dem Training, wenn auch nicht immer so aufwendig bzw. akribisch, wie Naka Sensei in dem Video demonstriert. Der pflegliche Umgang mit dem Dogi ist für mich Bestandteil des Karate-Do. Wir lernen,

dass im Karate Respekt sehr wichtig ist. Dieser erstreckt sich nicht nur auf den Umgang mit seinen Trainingspartnern, Trainer, Eltern, Geschwister und sonstige Mitmenschen, sondern auch auf seine Trainingsausstattung, Sachwerte und restliche Umwelt. Ich finde es immer sehr verstörend und respektlos, wenn ich sehe, dass jemand während des Trainings seinen Obi auf den Fußboden fallen lässt und ihn dann sogar regelrecht mit Füßen tritt. Auch auf Dogi und Obi herum zu kauen oder einfach hinter sich her zu schleifen sind für unangemessene Behandlungen der Trainingsausstattung.

Dogi und Obi sind unsere Trainingsbekleidung, die uns von anderen Sportarten unterscheidet. In manchen Dojos ist es üblich, dass der erste Dogi erst nach Abschluss des Anfängerkurses, also erst nach drei Monaten, getragen wird. Die Anfänger müssen sich den Dogi also regelrecht verdienen. Wir haben uns bewusst für ein anderes Modell entschieden. Doch wäre es wünschenswert, wenn unsere Mitglieder, Dogi und Obi schon auch als etwas Besonderes erachteten. Durch Dogi und Obi werden wir auch äußerlich Teil der großen, weltweiten Karate-Familie. Der Obi zeigt im Laufe des Karatelebens auch den Fortschritt an, den wir auf dem Karateweg erreicht haben. Das macht kein Fußball- oder Basketballtrikot. Ein Karate Gi ist immer noch ein besonderes Kleidungsstück. Er

macht auch uns zu etwas Besonderem. Der Karate-Gi verbindet uns mit der Tradition und Geschichte des Karate, mit den großen Meistern und all unseren Vorgängern. Dogi und Obi sollten wir mit Stolz tragen. Und wir sollten diese mit Respekt behandeln und entsprechend pfleglich mit ihnen umgehen.

Bitte, lasst Euren Obi, wenn er sich im Training löst, nicht einfach auf dem Boden liegen, werft ihn nicht einfach zur Seite oder tretet darauf herum. Wenn Ihr den Obi nicht wieder binden könnt, legt ihn ordentlich an den Rand. Tragt Euren Dogi anständig, d.h. zieht und zerrt nicht dauernd daran herum, zieht ihn nicht von den Schultern oder über den Kopf. Und bitte, nehmt weder Teile des Dogi, noch den Obi in den Mund! Weder unsere Assistenztrainer, noch Eure Trainingspartner möchten feuchte, angelüllte Kleidungsstücke berühren.

100-Kata-Challenge

Eigentlich sollte hier ein Lehrgangsbericht stehen ...

Aber Corona hat die Lehrgangsplanungen für dieses Jahr komplett über den Haufen geworfen! Alle Lehrgänge des DJKB wurden abgesagt, die Deutschland-Lehrgänge mit André Bertel Sensei fielen aus und auch unsere intern geplanten Events mussten gestrichen werden.

Was soll's! Machten wir das Beste draus! Wir durften trainieren und haben uns so gut organisiert, dass man in unseren Trainings keinen Corona-Blues spüren konnte! Mit Kumite waren wir sehr zurückhaltend und beschränkten dies weitgehend auf die Oberstufe oder führten in den Kindergruppen Kumite mit Corona-Sicherheitsabstand aus.

Aber jede/r Karateka weiß, dass auch durch das intensive Üben von Kihon und Kata der Körper gestählt, der Wille gestärkt werden kann. Und so war es eigentlich keine Überraschung (wenn auch etwas überraschend kurz angesetzt ☺), dass Torsten am vorletzten Oktober-Wochenende zur Kata-Challenge ausrief anlässlich des Jahrestages des World Karate Day oder Internationalen Karate Tages.



World Karate Day? – Noch nie gehört? Nun, Torsten und ich hatten davon erstmals im vergangenen Jahr bei unserer Karate-Studienreise auf Okinawa erfahren: Auf Okinawa wird dieser Jahrestag seit 2005 am 25. Oktober gefeiert. Hintergrund ist ein Treffen der Karategroßmeister am 25. Oktober 1936 auf Okinawa, bei dem über die Zukunft der Kampfkunst diskutiert und beraten wurde.

Ursprünglich hieß die Kampfkunst Toudi (übersetzt: die chinesische Hand) und sie wurde nur in einem engen Meister-Schüler-Verband weitergegeben, quasi geheim. Bei diesem Treffen wurde nun beschlossen, Karate zu einer japanischen Kampfkunst zu machen und sie in Karate umzubenennen (übersetzt: die leere Hand). Gleichzeitig wurde das Graduierungssystem aus dem Judo übernommen und es wurden im Laufe der folgenden Zeit verschiedene Karate-Stile entwickelt (Shotokan, Goju Ryu etc.) sowie ein Wettkampf-Format. Zudem wurden Titel der Meister benannt: Hanshi, Kyoshi, Shihan etc.



Auf Okinawa hat Karate einen viel höheren Stellenwert als im übrigen Japan. Aus diesem Grund wird der Jahrestag dort auch besonders gefeiert: So finden sich z. B. auf der Haupt-Verkehrsader in Naha (der Hauptstadt Okinawas) hunderte von Karateka zusammen, um gemeinsam Karate zu trainieren und speziell: Kata vorzuführen!



Hier eine englische Übersetzung zur Etablierung des Internationalen Karate Tages auf der Homepage des Karate Information Centers auf Okinawa:

(<http://okic.okinawa/en/archives/newstopics/536>)

(Brochure of the 1st commemoration event held on October 25, 2005)

In 2005, the Okinawa Prefecture Assembly passed the resolution declaring October 25th Karate no hi, the day of karate. Below, we present an English translation of this important declaration.

From then, every year the Okinawa Prefecture and Okinawa karate circles have held commemorative events on this day. Last year the Guinness record for “Most people performing a kata” was also achieved.

This year’s Karate Day commemorations will be held on October 25th (Wed.) at the Okinawa Karate Kaikan and on October 29th in Naha City’s Kokusai Street.

Resolution on the declaration of the day of Karate

(translated by Okinawa Karate Information Center)

Some 700 years ago, karate was born in this land, Okinawa. Coexisting with the beautiful nature and climate of Okinawa, our predecessors created karate, a traditional culture that Okinawa can be proud of. It was originally called “tī”.

Meanwhile, our ancestors who were called “People bridging nations” actively interacted with people from China and Southeast Asia and other different countries throughout the world. Thus, they raised peace and prosperity by bringing the culture and wealth of the world to this land.

Along with these exchanges, Chinese martial arts were introduced between 1400 and 1500. Karate, which until then had been evolving on its own way, enthusiastically adopted the strong points of Chinese martial arts and bloomed spectacularly. This is the karate that is being passed down to present days.

On October 25, 1936, the name “Karate (open hand)” which is familiar to world karate enthusiasts and many people over the world was officially decided. Therefore, it is meaningful to preserve this day as a “special day” in history.

As it is well known, the world’s karate population is estimated to be around 50 million people. Karate is said to go beyond borders, language, religion, regime and race barriers, and popular in 150 countries. In just half a century after the war, karate has spread intensively to all corners of the world. From this, it is undeniable that karate has an incredible charm and splendor.

Needless to say, there is no other Okinawan culture that has spread so widely, influenced so many people and become so familiar around the world.

Furthermore, in karate exists a foundational principle of “Martial art of Peace” that is based of the great philosophy of “*Karate ni sente nashi* - there is no offense in karate” and the respect of life ideology found in “*Nuchi du takara* - Life is a Treasure”. This principle is something today’s international community is highly looking for and we believe that we can contribute in this sense.

Therefore, praying for the future development of Okinawa traditional karate while wishing to contribute furthermore to world peace and the happiness of the humanity, we, this prefectural assembly, declare “October 25” to be “*Karate no hi* - the Day of Karate”.

We pass the resolution as mentioned above.

March 29, 2005

The Okinawa Prefecture Assembly

Kata Challenge im Fuji San

Nun, auch wir Fujis rockten den Internationalen Tag des Karate! Unser Ziel war es, quasi gemeinsam mit unseren Karatefreunden auf Okinawa, eine 100-Kata-Challenge auszutragen: James Pankiewicz, Inhaber des Asato Dojo auf Okinawa, hatte hierzu auch im vergangenen Jahr aufgerufen – aber leider kurz nach unserer Abreise, so dass wir nicht vor Ort teilnehmen konnten. Nun wollten wir aber in diesem Jahr an diesem schönen Ritual teilnehmen!

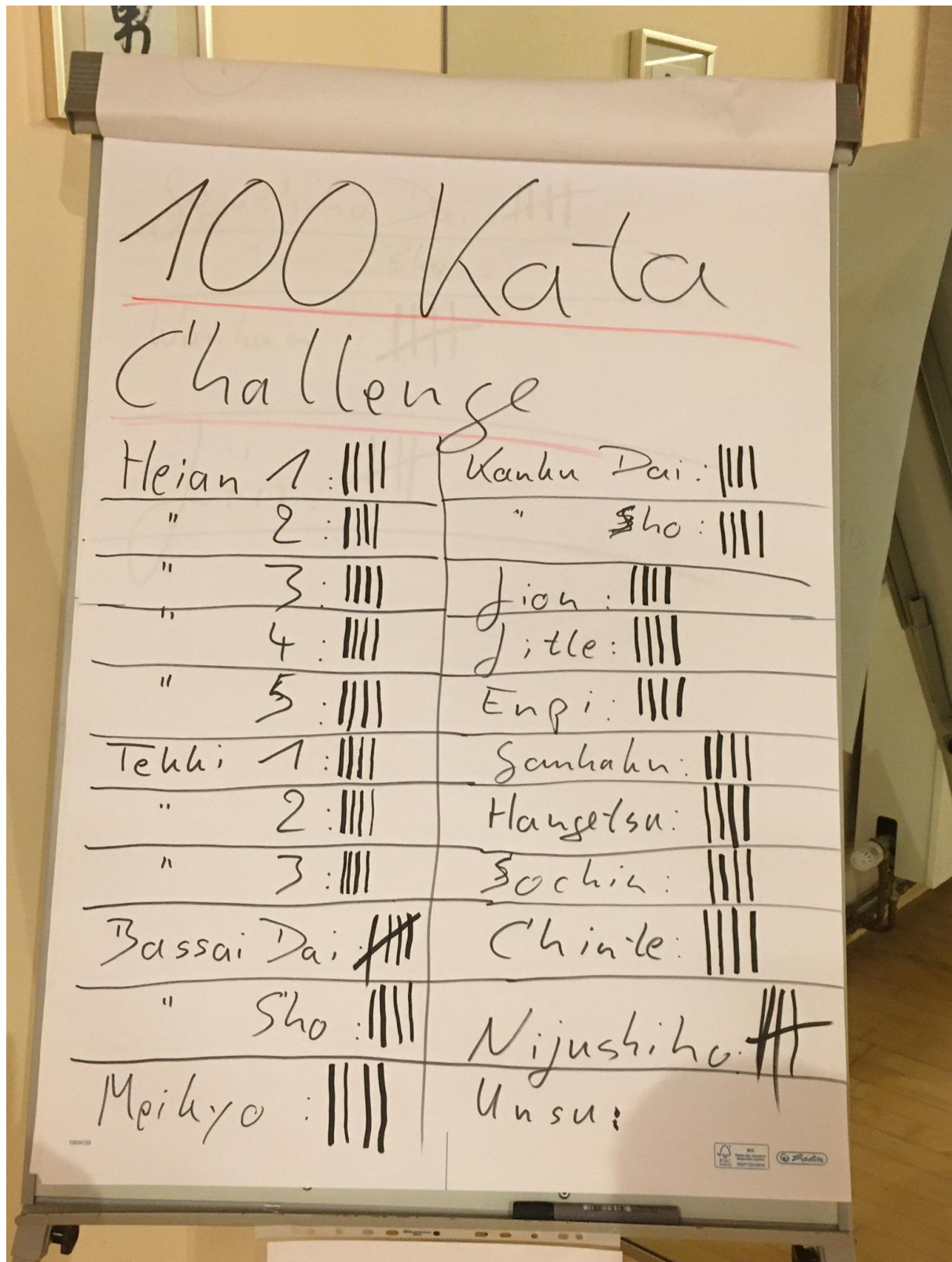


Ich selber konnte mir gar nicht vorstellen, dass wir 100 Kata in unserer Trainingseinheit am Sonntag schaffen würden – selbst, wenn wir zeitlich überziehen würden! Daher hatte ich bereits direkt nach Mitternacht je zehnmal Tekki Shodan und Tekki Nidan im Wohnzimmer absolviert ☺ Und nach dem Aufstehen gab es Tekki Sandan und Wankan, so dass ich vor Betreten des Dojos am Nachmittag schon fast die Hälfte erledigt hatte. Ich schaffte vor Beginn der Kata-Unterstufen-Einheit noch zehnmal Nijushiho und lief dann im Unterstufentraining auch alle Kata mit: je 5 x 5 Heian Gata. Wer rechnen kann, findet schnell heraus, dass ich dann vor Beginn der Oberstufen-Gata-Einheit bereits 75 Kata geschafft hatte. Regulär wären ja dann noch 25 im Oberstufentraining dazu gekommen, aber ich hielt sogar noch dort alle 100 durch. Demnach konnte ich auf 175 Kata am Ende des Tages zurück blicken ☺

Auch Torsten war am Vormittag schon fleißig gewesen: Er schaffte insgesamt 144 Kata. Unsere Oberstufen-Schülerinnen und -Schüler bewältigten fast alle die Herausforderung auch uns schafften es, die 100-Gata-Grenze zu überwinden!

Ich muss zugeben, dass ich schon richtig „beißen“ musste. Das Kämpfen begann, als noch ca. 30 Kata auszuführen waren. Aber in der starken Gemeinschaft schafften wir es, alle zusammen das Ziel zu erreichen!

In jedem Fall war für uns alle diese Challenge eine tolle Aktion, die wir mit Sicherheit wiederholen werden!



Die zweite Corona-Welle

.... und wie wir lernten, mit Zoom auf ihr zu surfen!

Ab Anfang November wurden im Rahmen eines zweiten Lockdowns wieder die Sportangebote weitgehend eingestellt. Diesmal hatten wir beschlossen, Zoom auszuprobieren! Zuvor legten wir unter tatkräftiger Mithilfe unserer Trainer*innen die Matten wieder ins Dojo, denn unser Verpächter hatte bereits angekündigt, die Heizung für die Dauer der Schließung abzustellen. Aber auch mit den Matten war es sehr kalt in der Halle ☹



Torsten kümmerte sich um die Beschaffung eines Zoom-Tools – aber wir stellten schnell fest, dass das WLAN in der Hall of Sports nicht stark genug war, um störungsfrei längere

Zeit zu zoomen. Daher musste noch ein eigener Router beschafft und auch einiges andere an Technik aufgestockt werden.



Einblick in unser „Karate-Film-Studio“

Vor den Spiegel hängten wir unsere LKW-Plane mit dem Fuji San Logo, die wir anlässlich eines Kreuzviertel-Fest-Auftritts besorgt hatten und gestalteten ein Mini-Dojo im Dojo durch unsere Paravents. Dann installierten wir die Wiedergabetechnik: Laptop, Kamera, Beamer und Leinwand, auf der wir die zugeschalteten Fujis sehen konnten, um sie bei Bedarf mit Trainingstipps zu unterstützen.



Hier sitzt der „Admin“!

In unserer Einladung wurde klargestellt: Teilnahme nur im Gi und mit eingeschalteter Kamera! Alle Teilnehmenden sollten die komplette Einheit durchhalten – Kinder ohne „störende“ Eltern im Hintergrund. Die Etikette sollte so sein wie im echten Dojo auch.

Die erste Einheit war auf 60 Minuten beschränkt und sollte am Freitag, 06.11., um 17 Uhr starten. Torsten und ich waren schon reichlich vorher im Dojo, um alles vorzubereiten. Weil es wieder superkalt war, hatte Torsten zwei kleine Heizlüfter per Verlängerungskabel angeschlossen, die ihren warmen Atem auf die kleine Dojo-Fläche ausstießen. So war es tatsächlich etwas angenehmer für mich, die dort barfuß stand! Aber leider war dann kurz vor Meeting-Beginn der Strom komplett weg und es stellte sich heraus, dass das Kabel wohl durch die Lüfter, den Beamer und den Rechner etwas überfordert war und durchgeschmort war! Zum Glück konnten wir fix die Sicherung wieder einsetzen und den kleinen Schaden beheben. Dann eben ohne Heizung und in bitterer Kälte! Was tut man nicht alles! ☺



Der Zeiger der Uhr näherte sich der vollen Stunde. Wir hatten per Einladung darum gebeten, dass sich alle Teilnehmenden ca. 15 – 10 Minuten vor Trainingsbeginn anmelden sollten, damit wir alle rechtzeitig in den Meetingraum einlassen könnten. Warum war noch keiner da? Wurde unser Angebot doch nicht angenommen? Es hatten sich aber doch im Vorfeld schon zahlreiche Karateka angekündigt! – Irgendwas stimmte da doch nicht!? Ich schaute sicherheitshalber in meine Mails und fand tatsächlich die Nachricht einer ratlosen Nina, die auf zwei parallele Meetings hinwies. Gleichzeitig erhielt ich einen Anruf von Klaus, der dasselbe berichtete! So konnten wir schnell das falsche Meeting beenden und auf dem richtigen weitermachen! Nun war – mit leichter Verspätung – alles im Fluss und wir konnten mit insgesamt 25 Teilnehmenden starten! Zum Vergleich: Die Kurse der HoS werden von 5 bis maximal 20 Personen besucht!



Torsten Uhlemann

Administrator · 13 Std. · 🌐



Unser erstes Live-Online-Training läuft. Auf Anhieb 25 Teilnehmer*innen. SUPER! Osu!



Wolf Gang

Großes Kompliment von mir , für den Aufwand , den Ihr betreibt.Top!

Umarmung · Antworten · 13 Std.



1



Simone Domscheidt

Ihr seid einfach spitze 🙌👍😊!!!!!!

Umarmung · Antworten · 13 Std.



2



Julia Klein

Vielen lieben Dank. Das war toll!!!!!!

Umarmung · Antworten · 13 Std.



1



Simone Domscheidt

....und das nächste Mal bitte Abends 😊

Gefällt mir · Antworten · 13 Std.



Andrea Haeusler 🛡️

Simone Domscheidt müssen uns leider auch nach den Zeiten der HoS richten 😞 Schreib doch bitte mal, wann Du immer kannst

Gefällt mir · Antworten · 12 Std.

 31

5 Kommentare

 Gefällt mir

 Kommentieren

 Teilen



Andreas Klein

Total klasse, vorbildlich, wie ihr für eure Schüler und Mitglieder in dieser Zeit da seid.

OSS 

Umarmung · Antworten · 11 Std.

 3



Andrea Haeusler

Andreas Klein ist für uns selbstverständlich!

Gefällt mir · Antworten · 9 Std.

 2



Sonja Senking

Klasse Andrea!

Gefällt mir · Antworten · 8 Std.



Birgit Obermaier

Super liebe Andrea - ich würde das auch gerne ausprobieren und ein Zoom-Training geben. Vermutlich wirds aber aus dem Wohnzimmer - denn zuhause hab ich die Technik. Du hast mich motiviert das jetzt mit einer Kids-Gruppe zu versuchen.

Love · Antworten · 33 Min.

 1



Andrea Haeusler

Wunderbar!  Ich überlege auch, mal von zu Hause aus Training zu geben - im Dojo ist es so a....kalt im Moment! Der Verpächter hat die Heizung ausgeschaltet, um Kosten zu sparen. 

Gefällt mir · Antworten · 30 Min.

Ich muss gestehen, dass ich vor dem Training eine gewisse Aufregung verspürte – schon tausendmal Training gegeben – aber jetzt war es doch wieder neu! Und es war schon etwas ungewohnt, meine Ansprache und die Trainingskommandos in die leere Halle zu richten! Die Reaktionen der Karateka auf der Leinwand erfolgten etwas verzögert, was an meinem Mikro liegen konnte. Aber letztlich konnten mich wohl insgesamt alle gut hören und verstehen und reagierten auch auf meine Anleitungen und Korrekturvorschläge!

Der Einstieg in das Zoom-Training war für uns eine spannende Erfahrung, die wir sicherlich ausbauen werden!

Danke!

Liebe Andrea,

Danke für das Training - hat mich ein wenig aus meiner November-Corona-Tristesse gerissen!

Einen schönen Tag!

Liebe Andrea,

vielen Dank für die vielen tollen online-Angebote!

Ich freue mich sehr, diese Möglichkeiten geboten zu bekommen!
Eine wirkliche Bereicherung!

Für Dezember möchte ich mich für montags bis donnerstags zu den möglichen Trainingseinheiten anmelden.

Die nächsten zwei Freitage kann es schwierig werden, da ich prüfen muss und ich um 17.00 Uhr noch nicht wieder zu Hause bin.

Vielen, lieben Dank und ganz liebe Grüße

Sabine

Danke euch sehr für Euren tollen Einsatz, liebe Andrea! Wie du siehst, ist Leonardo nun zweimal pro Woche voller Begeisterung mit dabei. Sein kleiner Bruder Danilo findet das Ganze auch sehr spannend, aber ich habe ihn natürlich immer davon fern gehalten. Da du es andeutest, wollte ich mal fragen ob Danilo vielleicht doch eventuell mal mit dazukommen dürfte? Er ist allerdings erst zweieinhalb Jahre alt. Wenn das nicht geht, dann habe ich natürlich Verständnis dafür.

Liebe Grüße
und einen schönen Tag euch

Zoom-Trainings – eine Herausforderung auch für Trainer*innen

Meine Erfahrungen mit dem Online-Training

Das erste Mal vor der Kamera? Das war, als würde ich mich der kritischen Bewertung der Gruppe wie auch der des Trainers aussetzen. Als würde jede meiner Bewegungen akribisch von der Person hinter der Kamera beobachtet werden. Insgesamt eine zunächst doch recht abschreckende Vorstellung.

Doch als das Training begann waren die Zweifel wie weggeblasen. Man konnte fast normal trainieren, als sei alles wie immer. Das Einzige was mich jedoch einschränkte war wohl oder übel der Platz. Die paar Meter, die man zur Verfügung hat, sind gerade mal genug für ein paar Tritte oder höchstens zwei kleine Schritte nach vorn. Aber wir machen das Beste daraus, machen Kata auf der Stelle, feilen an Kleinigkeiten, zu denen normalerweise wohl die Zeit gefehlt hätte. Vielleicht hat diese Version des Trainings doch etwas Gutes. Vielleicht lerne ich doch noch den ein oder anderen Tritt in kontrollierter Version.

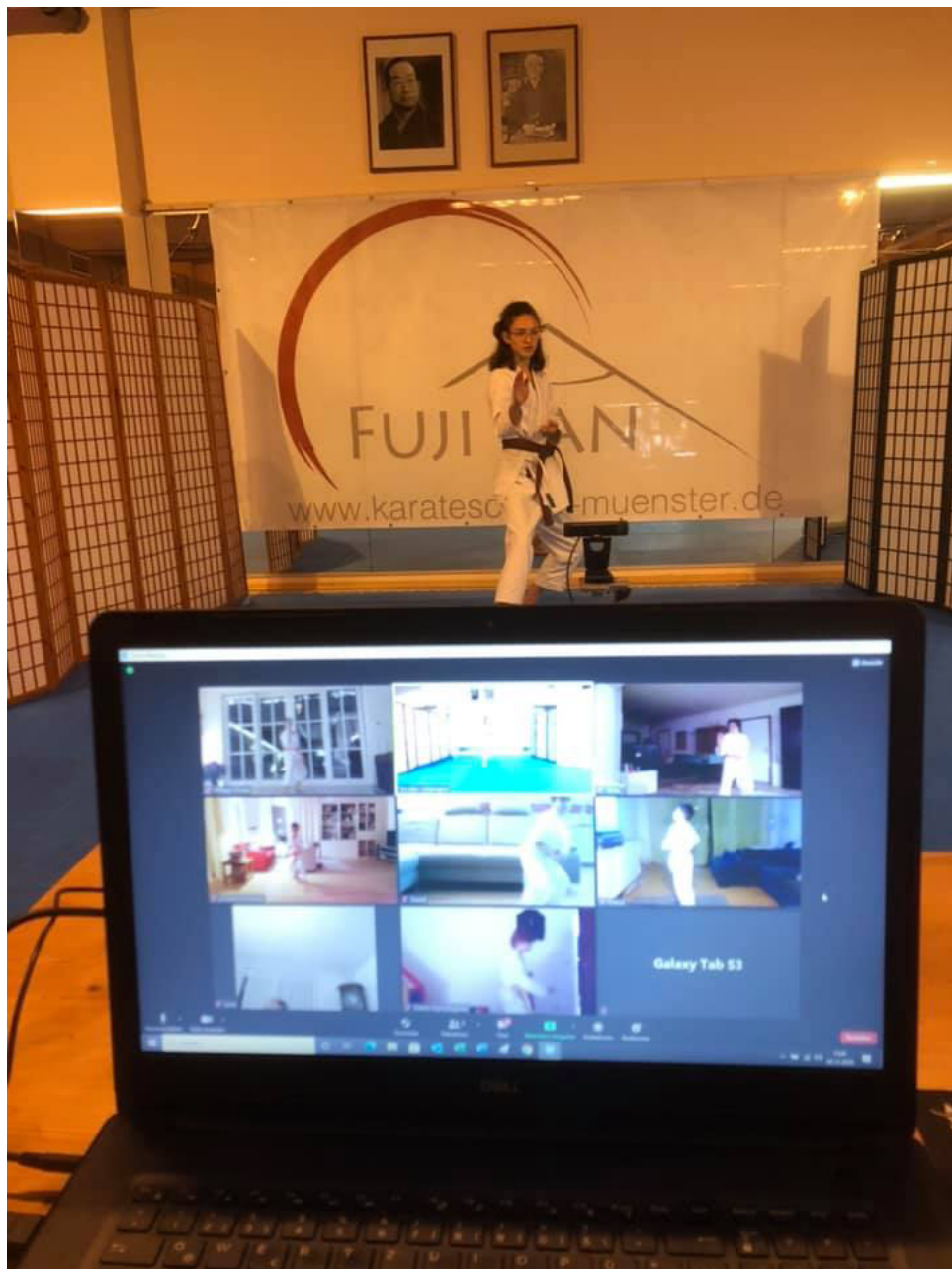
Auf jeden Fall ist das Online-Training eine willkommene Alternative zu YouTube-Clips. Zwar besteht immer noch ein Unterschied zwischen der Motivation im realen Training und dem Training über Kamera, doch es ist eindeutig motivierender zu wissen, dass dich jemand kritisch beobachtet, als die Übungen aus einem Video nachzumachen. Ersteres schafft einen produktiven Leistungsdruck, den ich dann doch irgendwie zu schätzen weiß.

Aber für uns, die zum Trainerteam gehören, gibt es noch sehr viel mehr zu berichten. Wenn es vollkommen still im Dojo ist, wenn man niemanden hinter und neben sich aufstampfen hört und man kein angestregtes Atmen hören kann, dann fühlt man sich, als würde man gegen eine Wand reden. Man sieht zwar die Leute auf der anderen Seite, doch trotzdem kann niemand antworten, niemand kann Fragen stellen und niemand kann meckern, weil ihm/ihr was wehtut. Naja, letzteres hat vielleicht doch Vorteile. Aber insgesamt ist es eine vollkommen andere Erfahrung, in das leere Auge einer Kamera zu sprechen, als mit den Trainierenden vor einem interagieren zu können. Zwar gibt man hin und wieder Tipps, fragt Fragen, die sich mit Daumenzeichen beantworten lassen, doch das Gleiche, wie jemanden selbst in die richtige Position zu stellen, ist es nicht.

Von der Kälte im Dojo will ich gar nicht erst anfangen. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt eine Wolldecke für die Zeit mitzuschleppen, in der ich nicht vor der Kamera stehe. Zwar könnte ich mich durchgehend warmhalten, indem ich Übungen mache, aber sein wir mal ehrlich, würden wir die ganze Zeit mitmachen, hätten wir irgendwann nicht mehr den Atem und die Motivation selbst wieder vor die Kamera zu treten. Vielleicht, bei mir ist es natürlich anders, liegt es auch an der Faulheit. Doch im Gegensatz zum Anfang der Online-Trainings, haben wir mittlerweile ein monströses Gerät, dass uns nicht nur mit heißer Luft um die Füße herum, sondern auch einem beständigen Rauschen und Hintergrundgeräusch, versorgt. Die vorhin beschriebene Ruhe geht flöten und wir kriegen die Möglichkeit unsere Stimmbänder zu trainieren, indem wir umso lauter reden, sodass auch wirklich jeder uns verstehen kann.

Doch es lässt sich sagen: am meisten fehlen mir jedoch die kleinen Geplänkel mit den anderen. Die Witze, die kleinen Gespräche und die lustigen Situationen im Training gehen dadurch, dass wir uns gegenseitig kaum sehen, leider verloren. Deshalb freue ich mich auch am meisten darauf, sollte Covid-19 uns in Ruhe lassen, wieder die anderen neben mir schwer atmen zu hören, in dem Wissen, ich bin nicht allein mit meiner Anstrengung und (wirklich nur gelegentlichen) Inkompetenz.

Von Juli



Eindrücke des Zoomtrainings

Für mich als Trainer war es schon ein anderes Gefühl, live vor einer Kamera zu stehen, als im Dojo vor versammelten Menschen. Es ist zum einen viel ruhiger als sonst, und zum anderen hat man als Trainer nicht den gleichen Überblick über die Trainierenden, wie im Dojo. Das liegt daran, dass ich in den Zoomtrainings meistens nur Ausschnitte der Trainierenden sehe und das macht es schwieriger, den Überblick zu behalten.

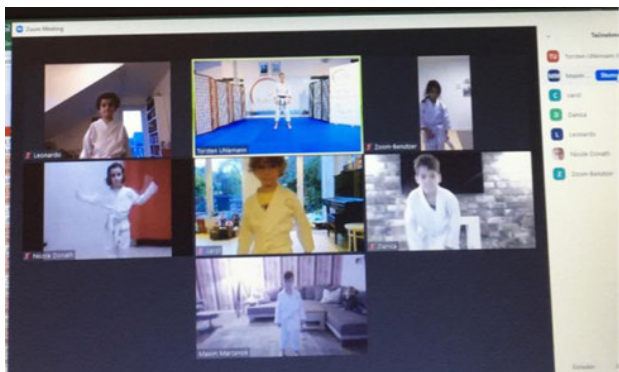
Hinzu kommt, dass die Trainierenden, aufgrund der lauten, aber notwendigen Heizlüfter, nicht immer alles verstehen, was man als Trainer sagt. Deswegen mache ich alle Übungen parallel mit, damit die Trainierenden abgucken und mitmachen können, auch, wenn sie mal etwas akustisch nicht richtig verstanden haben.

Der große Unterschied zu einem You Tube Trainingsvideos ist natürlich auch, dass das Zoomtraining nun einmal live ist. Für You Tube Videos können Sequenzen nochmal gedreht werden und mit Schriftzügen nachbearbeitet werden, was bei den Zoomtrainings nicht möglich ist.

Ich nehme aber auch selber an den Zoomtrainings teil, und stand teilweise vor Problemen, die beim normalen Training im Dojo nicht auftreten würden. Ich musste anfangs oft die Location wechseln, da ich oft Internet-Probleme hatte und nicht richtig mit trainieren konnte. Es hat schon ein, zwei Trainings gedauert, bis ich einen geeigneten Ort mit guter Internetverbindung, aber auch genügend Platz gefunden hatte.

Ich habe nach wie vor große Motivation bei den Zoomtrainings mitzuwirken, aber auch selber mit zu trainieren, da sie abwechslungsreich und aufwendig gestaltet sind und Torsten und Andrea sich viel Mühe dabei geben, um uns weiterhin das Training ermöglichen zu können.

- *Philipp Dissel*



Philipp beim Panda-Training



Online-Training als neue Herausforderung

Durch die aktuellen Umstände bedingt mussten wir ab November leider das Dojo verlassen und auf das Online-Training umsteigen. Dies ist zwar leider kein richtiger Ersatz für das Training zusammen im Dojo, aber es ist momentan die beste Lösung. Im letzten Lockdown hatten wir als Trainerteam bereits Videos für unseren Youtube-Kanal produziert, dies war jedoch ein völlig anderes Erlebnis, dadurch, dass man so viele Versuche, wie nötig hatte und alle Fehler einfach herausgeschnitten werden konnten. Im neuen Live-Format, bei dem alle direkt mit trainieren, ist das jedoch nicht möglich. So war beim ersten Online-Training bei mir mehr Nervosität als sonst mit im Spiel, auch weil die Gruppeneinteilungen jetzt ganz anders sind. Waren vorher nur Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter bei mir im Training, so kamen jetzt auch Jugendliche und Erwachsene dazu.

Hieraus resultieren neue Herausforderungen für die Trainingsplanung. Ein Training, was sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene und Leistungsträger anspricht, ist sehr schwer zu planen. Dazu kommt, dass bei allen Teilnehmenden Zuhause unterschiedlich viel Platz zur Verfügung steht und dieser bei allen aufgrund der jeweiligen Körpergröße anders genutzt werden kann. Zunächst beschränkte ich das Training deshalb auf Kihon-Techniken im Stand. Es standen vor allem Fußtritte im Vordergrund, die auch auf kleinstem Raum ausgeführt werden können. Diese wurden zunächst mit der Hilfe eines Stuhls, an dem man sich festhalten konnte, ausgeführt. Nach und nach konnten dann auch kompliziertere Abfolgen von Techniken eingeübt werden, sodass auch die kleinsten zum Schluss schon fast alle Fußtritte beherrschten.

Auch wenn es nicht dasselbe ist, wie persönlich im Dojo zu stehen, hat sich das Online-Training über die Zeit doch zu einem guten Ersatz entwickelt und bringt jedes Mal neue Herausforderungen und vor allem Spaß mit sich.

Kai Freese



Kai mit einer herausfordernden Übung für alle, bei der ein Stuhl als Hilfsmittel diente





Torsten Uhlemann

Administrator · 10. Dezember um 22:41 · 🌐



Live-Online-Training mit Justus und Kai. Block und Konter für Kihon Kumite und Jiyu Ippon Kumite.

Ganz besonders haben wir uns über unseren Trainingsgast Landeskadertrainer [Andreas Klein](#) gefreut. Osu, vielen Dank, dass Du dabei warst!



6

1 Kommentar



Gefällt mir



Kommentieren



Teilen



Andreas Klein

OSS, vielen Dank,
ein sehr lehrreiches und super aufgebautes
Live-Online-Training 🙏👊
OSS

en

Fuji Dayori Beitrag „Onlinetraining“

Mir fehlt bei dem Onlinetraining einfach das „Gemeinschaftsgefühl“ zusammen in einer Gruppe zu trainieren. Dadurch fällt es mir manchmal schwer, mich für das Training zu motivieren, aber da ich weiterhin Karate machen und fit bleiben möchte, nutze ich jeden Termin, der für meine Gürtel- und Altersstufe bereitgestellt wird. Seit zwei Wochen gebe ich donnerstags zusammen mit Kai Training, und dafür bin ich viel motivierter und es macht mir mehr Spaß. Egal ob ich vor der Kamera oder an der Seite stehe, ich habe richtig Spaß dabei, weil einfach mal jemand dabei ist und weil ich wieder im Dojo bin. Sozusagen fehlt mir beim Onlinetraining nicht nur das Gruppenfeeling, sondern auch das Dojo an sich, aber ich denke, das geht uns allen so. Trotzdem können wir uns glücklich schätzen, dass wir überhaupt noch einigermaßen trainieren können, denn Onlinetraining ist immer noch besser als gar kein Training!

Osu,

Justus



Kim Dissel

Meine Eindrücke mit den Zoom-Trainings:

Das erste Mal Live vor der Kamera zu stehen war sehr aufregend, weil ich solche Meetings wie diese noch nie über diese Art und Weise gemacht habe und das für mich eine neue Erfahrung war. Wenn man aber ins Dojo kommt und man nur mit dem Admin dort ist, ist es sehr ruhig, weil man nicht mehr die schönen Stimmen und die bekannten Gesichter der Kinder und Erwachsenen hört und sieht, wie sie reden, lachen und auch kreischen. Ein Online-Training bringt auch Herausforderungen mit sich, weil es zum einen sein kann, dass manche nicht mitmachen können, weil sie keine Geräte zur Verfügung haben oder das Internet nicht funktioniert. Andererseits muss wirklich jeder richtig mitmachen. Dazu zählt die richtige Kameraeinstellung, damit man die Person vor der Kamera von Kopf bis Fuß sehen kann, weil man so den Trainierenden korrigieren kann, falls er etwas mal nicht richtig macht, damit er sich verbessern kann. Außerdem spielt die Motivation und Konzentration eine große Rolle, weil man, wenn man im Dojo trainiert, nicht so schnell aus dem Sichtfeld entkommen kann wie zu Hause, wenn man mal keine Lust auf das Training hat. Ein großer Unterschied zu einem YouTube-Clip ist, dass man bei den Clips etwas ganz einfach rausschneiden kann, wenn man sich mal verspricht oder etwas falsch vorführt, aber wenn man Live ist, dann kriegen alle alles mit, was man als Trainer mal falsch macht. Ein methodischer/didaktischer Unterschied zu den Trainings ist, dass man bei Trainingseinheiten im Dojo Übungen durchführen kann, bei denen man miteinander interagiert, was bei den Online-Trainings leider nicht möglich ist. Hinzu kommt, dass man am besten keine sehr schwierigen Übungen beim Online-Training machen sollte, weil vor allem in den Trainingseinheiten zum Teil Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind und jeder die Aufgabe unterschiedlich wahrnimmt und umsetzt.

Im Dojo ist es sehr kalt, weshalb wir Decken, dicke Socken und Jacken und/oder Pullover mitnehmen, damit uns während der Verschnaufpausen nicht zu kalt wird und wir frieren. ;-)

Wenn ich selber an den Online-Trainings teilnehme, dann ist es etwas anders als im Dojo, weil es dort warm ist, aber ich freue mich jedes Mal auf das Training, weil ich mich, wie sonst auch, immer super auspowern kann und diese Art von Training trotzdem effektiv ist und Spaß macht. Man kann auch hier viele Hilfsmittel für eine Übung verwenden, zum Beispiel einen Stuhl.

Ich kann im Wohnzimmer super trainieren, weil dort immer genug Platz ist, um jede Übung gut mitzumachen. Der Ton ist sehr gut, ich kann immer alles verstehen und die Bildqualität ist super. Trotz all den Bedingungen macht es mir immer wieder super viel Freude, den Trainierenden etwas beizubringen und auch mit ihnen gemeinsam zu lernen und sich zu verbessern und die lachenden Gesichter vor der Kamera zu sehen. :D

Das wärmt mir als Trainer sehr das Herz, wenn man sieht, dass man von den Trainierenden akzeptiert und gemocht wird und ich hoffe, dass wir euch immer ein tolles Training ermöglichen können.



Technische und didaktische Herausforderungen bewältigen!

Nachdem wir Anfang November mit dem zweiten Lockdown in diesem Jahr konfrontiert wurden, stellte sich für uns natürlich sofort die Frage: Wie gestalten wir unser Trainingsangebot in dieser Phase? Im Frühjahr hatten wir mit Trainingsvideos und Anleitungen zum eigenverantwortlichen Training gearbeitet. Es waren jedoch schon damals Anfragen an uns herangetragen worden, ob wir nicht komplette Online-Trainings anbieten könnten. Im Frühjahr und auch jetzt im Herbst war ich zunächst nicht überzeugt, dass das der richtige Weg sei. Negative Begleiterscheinungen, welche durch Postings, etc. in den sozialen Netzwerken verbreitet wurden, ließen mich davor zurückschrecken. Ich wollte auf keinen Fall ein "Fernsehprogramm" liefern, bei dem sich Zuschauer im Dogi mit Chips und Getränken auf dem Sofa vergnügten. Doch der Erfahrungsaustausch mit unserem Karatefreund Tobias Prüfert aus Magdeburg ließ meine Zweifel schwinden. Er hatte bereits im Frühjahr für Mitglieder seines Dojos und interessierte Karateka von außerhalb Live-Online-Trainings angeboten. Für die Teilnahme an den Online-Trainings hatte er klare Regeln festgelegt. Diese Regeln haben wir dann im Großen und Ganzen übernommen und als Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Online-Trainings festgeschrieben. Nun galt es noch, die technischen Voraussetzungen zu schaffen und dann konnte es auch schon los gehen. Auch in Hinblick auf die technische Ausstattung war Tobias eine große Hilfe und wir sind auch hier seinen Empfehlungen gefolgt: Da die HoS sich auch dazu entschieden hatte, Online-Trainings via Zoom für ihre Mitglieder anzubieten, stand für uns schnell fest, dass wir unser Dojo auch für die Live-Online-Trainings nutzen würden. Leider wurde von Seiten der HoS die Heizung abgestellt, so dass wir mit sehr niedrigen Temperaturen zu kämpfen haben während des Trainings. Auch die Übertragungsleistung des WLAN in der HoS erwies sich als zu niedrig, um gleichzeitig deren und unser Training live zu übertragen. Deshalb mussten wir einen G4 Router samt Mobilfunkvertrag anschaffen, um störungsfreie Übertragungen gewährleisten zu können.

Nun, da die technischen Voraussetzungen geschaffen waren, konnten wir unsere Live-Online-Trainings in Angriff nehmen. Auch wenn wir Trainer im Dojo hinreichend Platz für alle Karate-Übungen zur Verfügung hatten, mussten wir uns Gedanken darüber machen, alle Übungen so abzuändern, dass sie auf kleinem Raum, sprich: im Wohn- oder Kinderzimmer, im Flur, in der Küche, im Keller oder wo auch immer durchgeführt werden könnten. An dieser Stelle muss ich unser junges Trainerteam ausdrücklich loben: Juliane, Kim, Justus, Kai und Philipp haben sich weit über das normale Maß hinaus engagiert und bereiten jedes ihrer Trainings akribisch vor. Unser Freund Landeskadertrainer Andreas Klein hat sich ebenfalls, nach Teilnahme an einer Einheit, die von Kai und Philipp angeleitet wurde, sehr lobend über das Training und die hochklassigen Inhalte geäußert. Dem kann ich mich nur anschließen. Trotz Kälte und der ungewohnten Begleitumstände leistet unsere junge Trainergilde erstklassige Arbeit.

Uns war von Anfang wichtig, dass die Online-Trainings auch tatsächlich Trainingseinheiten sind. Deshalb legen wir so viel Wert darauf, dass die Teilnehmer ihren Dogi tragen und ihre Kameras eingeschaltet sind. Wir Trainer möchten sehen, was die Trainierenden machen, wo Schwierigkeiten und technische Defizite auftreten oder was besonders gut klappt. Wir möchten dadurch immer die Möglichkeit haben, interaktiv zu agieren. Auch unser Online-Trainingsangebot soll kein reines Konsumgut sein. Die aktive

Teilnahme ist uns sehr wichtig. Auch im Online-Training sollen sich die Trainierenden fühlen, wie im Dojo, weshalb wir die gleichen Regeln fürs Online-Training haben, wie wir sie auch im Dojo vertreten. Nun, da sich eben nicht alle zusammen in einem Trainingsraum befinden, sondern alle bei sich zuhause sind, ist es nicht so einfach, die Dojo-Regeln und Etikette im Online-Training durchzusetzen. Wir beobachten immer wieder, dass die Trainingsteilnehmer abgelenkt werden, sich aus dem Bereich der Kamera herausbewegen und anderes mehr. Es gibt immer wieder amüsante Begebenheiten, wie wenn sich Geschwister neben die Trainierenden stellen und versuchen mitzumachen oder auch einfach nur mit einem Milchfläschchen in die Kamera schauen. Weniger amüsant und für uns Trainer und einfach nur sehr störend und geringschätzig ist es, wenn sich Trainingsteilnehmer minutenlang überhaupt nicht dafür interessieren, was die Trainer gerade vormachen, wenn sich jemand anstatt zu trainieren auf seine Matratze im Hintergrund legt oder auf einem Sofa niederlässt und nicht mittrainiert. Ebenso störend und unangemessen ist es, wenn sich zwei Geschwister vor der Kamera permanent ärgern oder wenn permanent irgendwelche Chat-Nachrichten in die Gruppe gestellt werden.

Negativer Höhepunkt war es dann, als ein Trainingsteilnehmer meinte, mit einem Laserpointer in die Kamera leuchten zu müssen. Doch auch diese unschönen Vorkommnisse wiegen das Positive des Online-Trainings nicht auf.

Die Beteiligung ist recht gut, auch wenn wir leider noch nicht alle erreicht haben. Online-Training wird reguläres Training im Dojo nie gleichwertig ersetzen können. Die unmittelbare Interaktion der Trainierenden untereinander und mit dem Trainer ist einfach unverzichtbar. Doch solange wir aufgrund der gesetzlichen Vorgaben nicht gemeinsam im Dojo trainieren können, werden wir das Online-Training als Ersatzangebot aufrecht erhalten.

Osu, Torsten

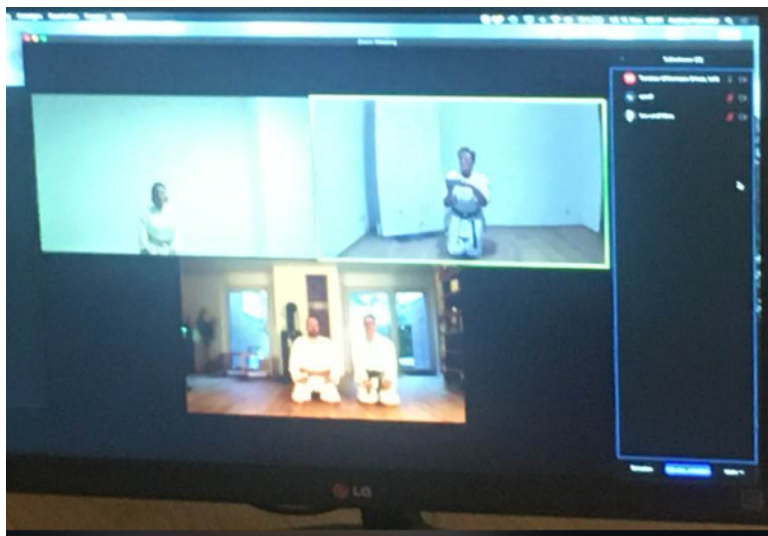




Karate-Home-Office

Wenn zu Hause Platz ist und das Dojo eine Kühltruhe ☺

Da meine Kinder fast alle aus dem Haus sind, wurde ein Zimmer bei uns zum Privat-Dojo umfunktioniert. So habe ich die schöne Gelegenheit, Zoom-Trainings von zu Hause anbieten zu können. Bei mir ist der Mittwoch sozusagen ein Karate-Homeoffice-Tag: Ich starte um 07.00 Uhr mit dem Frühtraining. Um 16.00 Uhr schaue ich in viele leuchtende Panda-Augen und ab 19.00 Uhr gibt es Faszienyoga! Der Vorteil ist, dass es bei mir zu Hause erheblich wärmer ist als im Dojo. Das Frühtraining wäre zudem aus dem Dojo heraus gar nicht möglich, da die Hall of Sports für uns erst gegen Mittag zugänglich ist. Und für das intensive Stretching-Training bei Fayo sind die Dojo-Temperaturen im einstelligen Bereich auch nicht günstig!



Zusatzangebote – kostenlos und für alle

Eure Treue soll belohnt werden – wir geben alles, um Euch zu danken!

Schnell stand für uns fest: Wenn wir die Pandemie und den Lockdown überstehen wollen, müssen wir uns besonders anstrengen! Neben den zuvor beschriebenen besonderen Anstrengungen und Entbehrungen hinsichtlich des Karate-Trainings haben wir unser Programm ausgeweitet. Zunächst haben wir auch Mental Balance online angeboten und später auch das FaYo-Training wieder aufleben lassen. Besonders war, dass diese Angebote nicht nur für unsere Mitglieder sind, sondern auch für alle Familienangehörigen und Freunde!



MENTAL BALANCE

fayo®
DAS FASZIEN
YOGA

Zudem beschlossen wir, auch unsere nicht-sportlichen Angebote mit ins Programm zu nehmen: Via Zoom nahmen zahlreiche Personen an den Workshops zum Systemischen Aggressionsmanagement teil. Wunderbar: Zum Teil saßen komplette Familien vor den Bildschirmen! Auch Vorträge wie „Wer hat Angst vorm Bösen Mann?“ gehörten zum Lockdown-Programm.

sam-concept SCHÖNES HAT VORRANG

Konflikte lösen mit Leichtigkeit und Tiefgang

Achtung: Dieser Workshop kann Ihr Leben nachhaltig verändern 😊

28

28. NOVEMBER 2020 UM 14:30 - 15:30

Schönes hat Vorrang! Konflikte lösen nach dem SAM-Konzept

Online-Veranstaltung

20

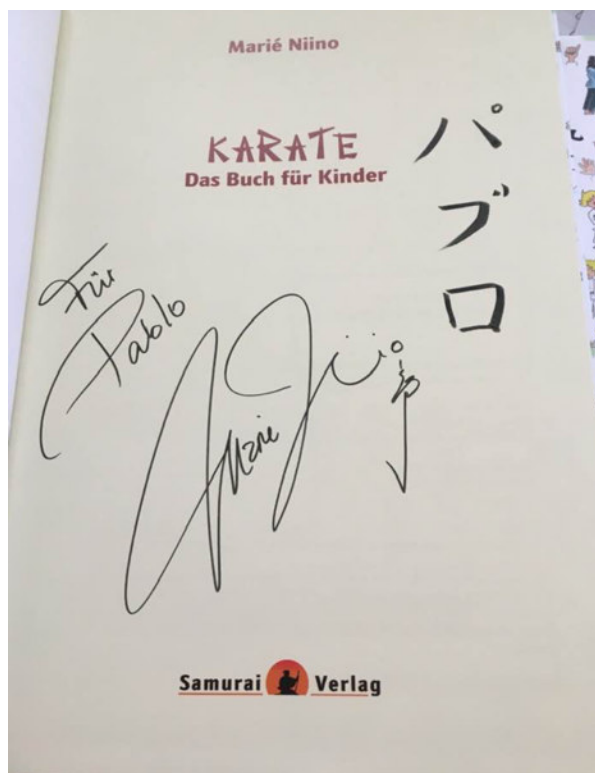
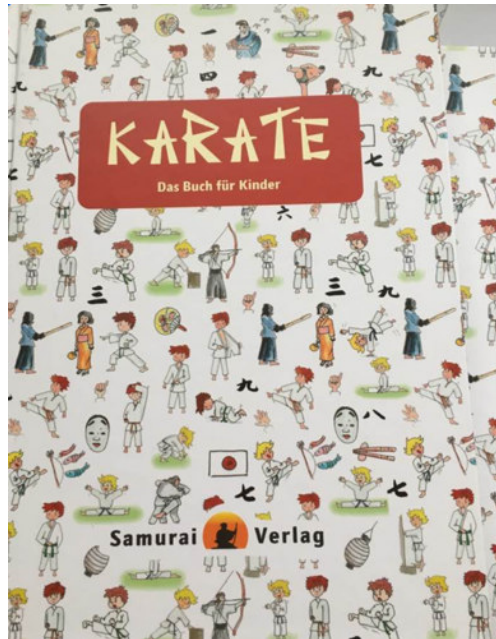
SONNTAG UM 14:30 UTC+01

Wer hat Angst vorm Bösen Mann?

Online-Veranstaltung



Karate-Weihnachtsüberraschung



Unsere Karatefreundin Marié Niino, die das wunderbare Karate-Kinderbuch verfasst hat, organisierte für einige Kinder eine wunderbare Überraschung: Sie signierte bestellte Bücher mit den Namen der Kinder und ergänzte dies durch die Namen in japanischen Schriftzeichen!

Calvins Karate-Kekse

Adventszeit bei Familie Klein

Was ein echter Karateka ist, der kennt Karate nicht nur im Dojo, sondern auch im Alltag, z. B. in Schule und Beruf. Und die ganz Besonderen kennen Karate sogar in der Küche! So unser Calvin mit seiner Mama, die in der Adventszeit nicht nur Weihnachtsplätzchen buken, sondern auch Karate-Kekse! ☺



Und diese hier kämpfen sogar ☺

Prüfungen

Im September konnten wir erstmals wieder Panda-, Fuchse- und Tigerprüfungen im Fuji San abhalten!

Folgende Kinder bestanden mit großem Kampfgeist ihre Prüfungen:

Pandas:

Cosima
Pablo
Antonia
Carl
Ilias
Nicolas
Maxim
Yanis



Füchse:

Lamys	Marie
Silvester	Céline
Mara	Davina
Adrian	Charlene
Helene	Joseline
Fabian	Kiyan
Emil	David
Mandy	Elyas
Julia	Silas
Arne	Noah

Tiger:

Tusheran





100-Kata-Challenge beim Fuji San

Zum Geburtstag 100 Katas: Die fortgeschrittenen Schüler der Karateschule Fuji San Münster hatten sich für den „World Karate Day“ etwas ganz Besonderes einfallen lassen – und im Teamwork die 27 möglichen Kata mehr als 100-mal zur Ausführung gebracht. Am 25. Oktober 1936 benannten japanische Großmeistern auf der Insel Okinawa den ursprünglichen chinesischen Sport „Toudi“ („Die chinesische Hand“) in „Karate“ (japanisch für „leere Hand“) um.

Foto: Fuji San Münster

WN, 28.10.2020

JKA-Christmas-Special

Und dann kommt jetzt doch noch ein Lehrgangsbericht ☺

Am 17.12. fragte mich unser Karatefreund Richard Strechewski, ob ich auch an dem Lehrgang mit Tobias Prüfert teilnahme. Was für ein Lehrgang? War Richard die Corona-Krise doch zu Kopf gestiegen? Er klärte mich dann schnell auf: Es handele sich um einen Online-Lehrgang im bekannten Zoom-Format! Trainer sollten die Senseis Michael „Mukki“ Reinhard aus Tübingen, Jan Stekly aus Tschechien und unser Freund und Bundesjugendreferent Tobias Prüfert sein. Drei Einheiten am Samstagmittag von je einer Stunde Dauer mit je einer halben Stunde zum Regenerieren dazwischen! Hey, da war ich doch glatt auch dabei – und mobilisierte nach Rücksprache mit Tobias noch schnell 12 weitere Fujis, die sich voller Vorfreude anmeldeten!



JKA Christmas Special
Karate Online Trainingsevent
19.12.2020 Magdeburg - Tschechien - Tübingen

19. Dez

Zeit:	Gruppe 1 10.-7. Kyu	Gruppe 2 6.-4. Kyu	Gruppe 3 3. Kyu-Dan
11.00-12.00	Tobias Prüfert Kihon	Jan Steklý Kihon	Michael Reinhardt Kihon
12.30-13.30	Jan Steklý Kihon / Kumite	Michael Reinhardt Kihon / Kumite	Tobias Prüfert Kihon / Kumite
14.00-15.00	Michael Reinhardt Heian Godan	Tobias Prüfert Bassai Dai	Jan Steklý Nijushiho

Einwahldaten zum JKA Christmas Special

	Meeting Tobias: https://tip.de/jkacstobias	
	Meeting Jan: https://tip.de/jkacsjan	
	Meeting Michael: https://tip.de/jkacsmukki	

Voranmeldung aller Teilnehmer per Email (Name/Grad/Dojo)
Anmeldeschluss: 17.Dezember 2020

Das Training fand in drei getrennten Leistungsgruppen statt – je ein Trainer unterrichtete jeweils die entsprechende Gruppe entweder in Kihon, Kumite oder Kata, so dass am Ende alle Gruppen jeden Trainer genießen durften! In der Unterstufe gab es die Kata Heian Godan, die Mittelstufe befasste sich mit Bassai Dai. Die Oberstufe startete mit Kihon bei Mukki Sensei. Es war intensives und akribisches Grundschultraining, das am Ende einige komplexe Kombinationen beinhaltete. Wir kamen schon ordentlich ins Schwitzen und auf Touren! Der perfekte Start in den JKA-Karate-Dreisatz! Nach einer halben Stunde Pause erwartete uns

dann Tobias. Ich war gespannt, denn bei ihm standen Kihon und Kumite auf dem Plan! Wie würde er den Bogen zum Kumite spannen, vor allem, wo sich doch die meisten von uns alleine zu Hause befanden? Es war dann eine tolle Mischung aus verschiedenen Bewegungsmustern und Reaktionsübungen, die nicht immer einfach umzusetzen waren! Den Abschluss bildete dann Jan, der uns die Kata Nijushiho näher brachte. Er startete mit uns im Hachiji Dachi und mit vielen verschiedenen Detail-Übungen. Allein den Yoko Geri übten wir sicher hundert Mal – pro Bein! Uff! Natürlich gabs die Kata auch „am Stück“, so dass es insgesamt nochmal eine dritte, recht anstrengende Trainingsstunde war. Jan hatte wie die anderen Trainer auch eine ganz konsequente technische JKA-Ausrichtung und er überzeugte durch seine klare und freundliche Art. Insgesamt war dieser Lehrgang eine wunderbare Karate-Überraschung, die ganz augenscheinlich nicht nur meine Stimmung erheblich aufheiterte! Und ich bedanke mich auch an dieser Stelle ganz herzlich bei Tobias, Mukki und Jan für Organisation und Training!

Ich hatte unsere Fujis gebeten, ein kurzes Feedback zum Lehrgang abzugeben, was sie auch gerne taten:

Hallo Andrea,

alle 3 Trainer waren echt klasse und es hat total Spaß gemacht, mal wieder auf einem längeren Lehrgang zu sein :)
Danke nochmal, dass du und Torsten das so schnell noch organisieren konntet.
Wir sollen von Tobias schöne Grüße an unsere Sensei ausrichten!

Liebe Grüße und dir und deiner Familie einen schönen 4. Advent,

Philipp

Hi Andrea,
Philipp und ich fanden es super.
Die drei Stunden Karate haben richtig Spaß gemacht und am Anfang waren wir auch noch total fit, aber nach den drei Einheiten waren wir beide mega kaputt. Hat also gut getan. ;)
Die Trainer haben super Training gegeben und jeder auf seiner eigenen Art und Weise, was wir toll fanden.

Liebe Grüße Kimi und Philipp

Liebe Andrea,

nach drei Einheiten Karate bin ich jetzt richtig geschafft!
Die ersten beiden Einheiten waren großartig!
Besonders Jan hat mir sehr gut gefallen! Er hat zwischendurch die einzelnen Teilnehmer mit Namen angesprochen und dadurch war es eine sehr persönliche und wertschätzende Atmosphäre. Er konnte sich auch sprachlich sehr gut um die tschechischen Teilnehmer kümmern.
Die letzte Einheit mit Mukki und Heian godan war zeitlich nicht so gut geplant und daher wurde es zum Schluss etwas schnell und stressig.
Alle drei Einheiten haben richtig Spaß gemacht, die ersten beiden waren zudem sehr lehrreich!

Danke, dass du uns dazu eingeladen hast!

Es war ein tolles Erlebnis! Drei verschiedene und so interessante Trainer kennen lernen zu dürfen, war schon etwas besonderes!

Bei den ersten beiden Einheiten waren 30 Teilnehmer circa dabei und an dem letzten Durchgang haben 20 Teilnehmer teilgenommen.

Vielen Dank für diese Möglichkeit und dir einen schönen Sonntag!

Alles liebe Sabine 🍀❤️🍀

Hier noch Rückmeldungen von zwei Karate-Küken (David und Johann sind beide erst 7 Jahre alt und haben alle drei Trainings durchgehalten!):

David und ich fanden es durchweg super. David hat die kompletten drei Stunden durchgehalten!

Hallo Andrea,ja das stimmt.Aber auch wenn das lang und anstrengend war, hat es sich gelohnt. 🇯🇵

viele Grüße von Johann