



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Mitgliedermagazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 25 (April 2021)

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	2
Konichiwa!	3
Technik-Fibel: Mawatte	4
Rate- und Gewinnspiel für Karateka	11
Anfänger*innen-Kurs per Zoom	12
Taro und Yuma in Gefahr!	16
FujiPiade	18
Kangeiko im Lockdown	27
Kai Freese beim Gichin Online Festival	28
Panda Aktion	29
(Inter)nationale Trainings online	35
Prüfungen	40
Ab nach draußen!	41
Presse	43
(Unterlassene) Hilfeleistung	45
Cybergrooming	47

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

nun hatten viele von uns vielleicht auf erste Lockerungen auch für Erwachsene im Sport gehofft, da Münster ja als Modellstadt in Bezug auf Corona-Vorschriften ausgewählt wurde. Aber die hohen Inzidenz-Werte ließen die Verantwortlichen diese Lockerungen verschieben. Zu Recht, wie wir finden, denn uns ist Eure Gesundheit wichtig! Alles andere lässt sich irgendwie regeln – wenn wir nur gesund bleiben! Wir waren ja auch in den vergangenen Wochen schon so kreativ und haben mit Euch gemeinsam die Flamme der Begeisterung für unsere schöne Kampfkunst am Leben erhalten! Da machen jetzt ein paar weitere Tage oder Wochen doch auch nichts aus, oder? ☺

Ich gebe zu – einfach war es nicht, in der letzten Zeit! Vor allem für die Kinder nicht. Diese hatten unter den Einschränkungen am meisten zu leiden! Ich hörte von vielen Familien, dass es den Kindern nicht gut geht, weil sie ihre Freund*innen vermissen, den Kontakt zu Lehrerinnen und Lehrern und auch Karate in der Gruppe. Wir haben uns daher alle Mühe gegeben, besonders den Kindern viele Extras und Aktionen zu bieten wie unsere Karate-Animation „Taro und Yuma in Gefahr“ (mehr dazu ab Seite 16), die FujiPiade (ab Seite 18) oder die Panda-Buchaktion.

Gleichwohl war es eine Wohltat, als wir Anfang März endlich wieder „in echt“ in Gruppen bis zu 20 Kindern bis 14 Jahre an der frischen Luft trainieren durften! Bei einigen bemerkte man Trotz Corona deutliche Trainingsfortschritte – anderen sah man an, dass das Zoom-Training nicht mehr als eine Notlösung war. Darum hoffen wir jetzt alle, dass uns keine neuen, strengeren Einschränkungen bevorstehen. Aber selbst wenn – mit dem Herz einer/eines Karateka werden wir auch das überstehen! Osu!

Erstmals in der Geschichte des Karate gab es nun auch Anfänger*innen-Kurse per Zoom! Ich hatte ja Anfang 2021 zunächst gedacht, unser Kurs wäre der „weltweit erste“ – aber da wurde ich korrigiert: Sowohl das Bushido Dojo in Siegen, als auch das Dojo aus Konstanz unter der Leitung von Markus Rues hatten bereits im ersten Lockdown Kurse in diesem Format angeboten (und vermutlich noch weitere Dojos, von denen ich nicht weiß). Gleichwohl war es eine spannende Erfahrung und ein großer Schritt, als am 14.04.2021 unsere vier verbliebenen Anfänger*innen ihre Prüfung zum 9. Kyu per Zoom ablegten (Seiten 12 und 43).

Erwachsene und fortgeschrittene Karateka konnten sich im zweiten Lockdown nun über zahlreiche (inter)nationale Trainingsangebote per Zoom freuen (siehe ab Seite 34). Zudem wurden mit Femke, Caya und Philipp drei Kinder in den Landeskader NRW berufen. Kai Freese nahm sogar an einem virtuellen internationalen JKA-Wettkampf teil! Wir sehen also: Auch Corona kann uns Fujis nicht stoppen! Ganbatte!

Osu,
Andrea

TECHNIKFIBEL



Wendung – Mawatte!

In der heutigen Technikfibel beschäftigen wir uns mit der 180° Wendung in Kihon und Kata. Das Kommando „Wendung – Mawatte!“ hören Karateka bereits in ihrer allerersten Karatestunde immer wieder. Neben den Kommandos „Rei“, „Kamae-te“ und „Yame“ ist es vermutlich das am häufigsten benutzte Kommando im Karate Training. Im Kihon wird stets am Ende einer Technikbahn das Kommando zum Wenden gegeben, wenn die nächste Bahn in der gleichen Bewegungsrichtung absolviert werden soll. Die Wendung im Karate ist jedoch nicht einfach nur ein Umdrehen in die Gegenrichtung, sondern sie soll den Karateka unmittelbar wieder in die Gelegenheit versetzen Techniken korrekt auszuführen. Um dies zu erreichen, müssen einige technische Details beachtet und umgesetzt werden.

Wendung in Zenkutsu Dachi

Im Shotokan Karate Training kommt im Kihon am häufigsten die Stellung Zenkutsu Dachi vor. Dementsprechend wird auch am häufigsten von Zenkutsu Dachi in Zenkutsu Dachi gewendet. Betrachten wir die drei wichtigsten Grundstellungen Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi und Kiba Dachi, so stellt die Wendung im Zenkutsu Dachi den Karateka vor die größten technischen Herausforderungen. Da wir im Zenkutsu Dachi hüftbreit stehen, müssen wir so wenden, dass wir im Anschluss an die Wendung wieder hüftbreit genau in Gegenrichtung stehen. Um das zu erreichen, ist es erforderlich, dass wir unsere Beine und Füße entsprechend umsetzen.

Um das zu erreichen, müssen wir das hintere Bein zunächst diagonal so weit umsetzen, dass der hintere Fuß etwa hüftbreit auf der anderen Seite des vorderen Beins aufsetzt (siehe Fotostrecke unten: Foto 2 u. 3). Der hintere Fuß bewegt sich also aus seiner Ausgangsposition vor der Wendung um 2(!) Hüftbreiten zur Seite. Sobald der Fuß in der neuen Position platziert ist, erfolgt die Drehung aus der Hüfte und der Abdruck vom vorderen Bein. Damit der Abdruck optimal gelingt, müssen Fuß und Bein auf der Ferse eingedreht werden, um sich in die neue Richtung abdrücken zu können. Die Stellung Zenkutsu Dachi muss stets Druck nach vorne haben. Stellung und Technik(en) sind nach vorn ausgerichtet. Auch nach der Wendung in die neue Bewegungs- oder Kampfrichtung, muss sofort Dynamik und Kraftentfaltung nach vorne möglich sein. Deshalb ist es essentiell, darauf zu achten, dass wir nicht auf dem Fußballen drehen und die Ferse wegdrehen. Durch Anheben der Ferse und deren Wegdrehen, wird automatisch ein Rückwärtsdynamik in der Bewegung erzeugt. Um dann wieder in die neue Richtung agieren oder reagieren zu können, muss dann erneut das Gewicht verlagert werden. Das kostet Zeit und stört unsere Bewegungsdynamik.

Wendung in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai

Die Wendung im Zenkutsu Dachi wird am häufigsten mit der Technik Gedan Barai kombi-

TECHNIKFIBEL

niert. Das ist quasi *die* Standardwendung im Kihon-Training schlechthin. In diversen Kata kommen Kombinationen mit anderen Armtechniken vor wie z.B. Chudan Uchi Uke (Kanku Dai), Gyaku Soto Uke (Bassai Dai) oder Doppelarmtechniken wie Jodan Nagashi Uke und Gedan Nukite (Heian Godan).

rekte Position zu bringen. Mit dem Abdruck vom hinteren, vormals vorderen Bein, erfolgt dann die Vollendung der Armtechnik.

Die Wendung in Zenkutsu Dachi wird im Kihon-Training immer mit Gedan Barai ausgeführt, wenn wir auch die nächste Bahn wieder im Zenkutsu



Wendung in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai nach vorn



Wendung in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai nach hinten



Wendung in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai in der Seitenansicht. Hier anhand der Markierung auf dem Boden gut zu erkennen: das Abstoßen von der Ferse in die neue (Kampf-) Richtung

Wenn wir die Wendung in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai ausführen wollen, bringen wir in dem Moment, in dem wir den hinteren Fuß versetzen, die Arme in die Ausgangsposition für den Gedan Barai. Dann strecken wir den unteren Arm möglichst schnell in die neue Richtung. Der untere Arm muss dabei bis in die Gegenrichtung gestreckt werden, bevor er zu Hikite zurückgezogen wird. Der dynamische Einsatz der Arme unterstützt die Körperrotation und ermöglicht es, Hüfte und Beine schneller in die kor-

Dachi absolvieren. Auch wenn wir bei Fußtechniken häufig aus einer Chudan Kamae Position arbeiten, erfolgt die Wendung mit Gedan Barai. Die Arme werden erst nach der Ausführung des Gedan Barais in die Chudan Kamae Haltung gebracht.

Wendung in Kokutsu Dachi

Neben der Wendung im Zenkutsu Dachi kommen selbstverständlich auch Richtungswechsel und

TECHNIKFIBEL

Wendungen in anderen Stellungen vor. Wichtig hier vor allem die Wendung im Kokutsu Dachi. Im Kihon-Training wird diese überwiegend mit Shuto Uke ausgeführt, in Kata haben wir diverse andere Armtechniken, die mit Kokutsu Dachi Wendungen kombiniert werden.

Im Unterschied zur Wendung im Zenkutsu Dachi, entfällt bei der Wendung im Kokutsu Dachi das Umsetzen bzw. Versetzen des Fußes. Im Kokutsu Dachi stehen wir mit beiden Fersen auf einer Linie und das muss auch nach der Wendung wieder so

sten der vorderen Hüfte. Wichtig bei der Kokutsu Dachi Wendung ist, dass der Körperschwerpunkt schnell und dynamisch verlagert wird und die Schwerpunktverlagerung durch den Beineinsatz unterstützt wird. Auch wenn sich die Füße lediglich um etwa eine Fußlänge bewegen, verschieben wir den Oberkörper deutlich weiter. Anhand der senkrechten Streben des Paravents auf den Fotos lässt sich erkennen, dass sich der Oberkörper während der Wendung um mehr als 50 cm verschoben hat.



Wendung in Kokutsu Dachi mit Chudan Shuto Ukei

sein. Da wir in der Rückwärtsstellung Kokutsu Dachi eher eine Tendenz nach hinten haben, wir also gewissermaßen zurückweichen, werden bei der Wendung im Kokutsu Dachi die Fersen bewegt und die Fußballen am Boden gelassen. Dabei wird der Fußballen des vorderen Beins zum Drehpunkt der Bewegung, während wir uns vom Ballen des hinteren Beins abstoßen. In der Fotostrecke oben ist gut zu erkennen, dass der Ballen des vorderen Fußes zu Beginn der Wendung auf der Markierung platziert ist und am Ende die gesamte Fußaußenkante auf der Markierung platziert ist. Wir sind also quasi um eine Fußlänge zurückgewichen. Dynamik erhält die Wendung durch den kräftigen Abdruck vom hinteren Bein und die schnelle Gewichtsverlagerung aufs andere Bein.

Bei der Wendung mit Chudan Shuto Uke wird die Bewegung wieder zuerst mit den Armen eingeleitet. Wie in der Fotostrecke zu sehen, werden der Kopf, die Arme und der Rumpf in die neue Richtung gedreht, bevor die Beine und Füße bewegt werden. Dann erfolgt der Abdruck vom gebeugten Bein und die Beschleunigung der Arme und des Rumpfes. Abgeschlossen wird die Bewegung durch das Einra-

Wendungen in Kata

Neben der praktischen Anwendung im Kihon, finden wir Wendungen und Richtungswechsel vor allem in unseren Kata wieder. Zum Teil werden die Wendungen in den Ständen Zenkutsu Dachi und Kokutsu Dachi mit unterschiedlichen Techniken kombiniert oder die Wendungen und Drehungen sind nicht nur 180° Richtungswechsel. Das Grundbewegungsmuster bleibt jedoch so, wie oben beschrieben. So finden wir in der Kata Heian Shodan beim Übergang von Technik 2 zu 3 eine Zenkutsu Dachi Wendung mit Gedan Barai, der jedoch ein Rückwärtsschritt im Zenkutsu Dachi vorgeschaltet ist. Hierbei muss der Rückwärtsschritt so ausgeführt werden, dass man sich zunächst gerade nach hinten bewegt und dann den Fuß seitlich versetzt, um zum Abschluss der Bewegung wieder hüftbreit in Gegenrichtung zu stehen. Die Wendungen sind jedoch nicht nur simple Richtungswechsel, sondern wichtiger Bestandteil der Technik, ohne deren korrekte Ausführung eine effektive Anwendung der Techniken in der Selbstverteidigung nicht möglich ist. Ich möchte hier zwei Beispiele aus den Kata

TECHNIKFIBEL



Heian Yondan: Techniken 1 & 2

Heian Yondan und Heian Godan anführen. Für die Wendung im Kokutsu Dachi greifen wir exemplarisch die Techniken 1 und 2 heraus. Nachdem wir einen Angriff von links erfolgreich abgewehrt haben, erfolgt unmittelbar ein Angriff von der anderen Seite. Diesem weichen wir aus, indem wir das Gewicht verlagern und Körper und Kopf aus der Reichweite des Angriffs bringen. Die Schwerpunktverlagerung und Körperverschiebung, die durch das Bewegungsmuster gelehrt werden, sind also im Fall der Selbstverteidigung überlebenswichtig. Das Training der korrekten Technik unterstützt hier den natürlichen Reflex, einer Gefahr auszuweichen, also den Körper aus der Gefahrenzone heraus zu bewegen. Mit einer minimalen Bewegung der Füße, erreicht man eine maximale Wegstrecke für die Ausweichbewegung des Körpers. Hier kommen wichtige Prinzipien des Karate zum Tragen: 1. Das Aufgreifen natürlicher Bewegungsmuster und 2. deren Optimierung. Dem liegt der Gedanke zugrunde, dass Selbstverteidigung nur funktionieren kann, wenn sie intuitiv und spontan ist. Bewegungen, die uns regelrecht angeboren sind, werden durch Training technisch optimiert, um möglichst effektiv eingesetzt werden zu können. Nicht angeborene Techniken bzw. Bewegungsmuster werden beständig wiederholt, um quasi zu einem natürlichen Bewegungsmuster zu werden. Unser Repertoire an Reflexen wird erweitert. Dieser Grundgedanke liegt allen Kampfkünsten zugrunde.

Die Wendung in Zenkutsu Dachi, bei welcher wir uns in Richtung des potentiellen Angreifers bewegen, folgt hier der Idee, Prinzipien und Techniken zu trainieren und zu adaptieren, die nicht unseren natürlichen Reaktionen entsprechen. Während es

quasi als angeborenes und natürliches Verhalten angesehen werden kann, dass man vor einer Gefahr zurückweicht, sich also von ihr wegbewegt, finden wir im Karate immer wieder Bewegungsmuster, die genau das Gegenteil von uns verlangen. Schon in den Basiskata Heian 1-5 und den meisten anderen Shotokan Kata bewegen wir uns mit Abwehrtechniken in den Angriff hinein. Wir lernen, dass alle Karate Kata mit einer Abwehrtechnik beginnen, trotzdem startet der überwiegende Teil unserer Kata mit einer Vorwärtsbewegung. Mag das bei den Basiskata noch damit erklärt werden können, dass den Karateschülern Vorwärtsbewegungen leichter fallen, als Rückwärtsbewegungen, lässt sich das bei komplexeren Kata nicht mehr so ohne Weiteres behaupten. Hier kommen vielmehr andere Gedanken zum Tragen: 1. Durch die Verkürzung der Distanz kann ich einem Angriff ebenso seine verheerende Wirkung nehmen, wie mit einem Ausweichen. Insbesondere bei Angriffen mit Schlagwaffen, wie Stöcken, Nunchaku, etc ist es oftmals sogar sicherer, dem Angriff entgegen zu gehen und frühzeitig zu blocken, als sich der Gefahr auszusetzen, ausgerechnet da zu stehen, wo eine solche Waffe die größte Wirkung erzielt. Etwas, was sehr leicht passieren kann, da die Reichweite solcher Waffen sehr leicht falsch eingeschätzt werden kann. 2. Der Überraschungseffekt. Ein Angreifer rechnet normalerweise nicht damit, dass der Angegriffene ihm entgegenkommt. Er rechnet eher mit dem Zurückweichen oder der Flucht. Man kauft hier dem Aggressor auch den Schneid ab. Durch selbstbewusstes Auftreten (hier: Nach-vorne-

TECHNIKFIBEL

Gehen), tritt man aus der Opferrolle heraus. Das trainieren wir übrigens nicht nur in Kata, sondern auch im Partnertraining. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir im Jiyu Ippon Kumite und im Jiyu Kumite beim Kampfauftritt nach vorne gehen und nicht zurück. Im Kihon Kumite lernen wir, dem Angreifer erst auszuweichen (nachzugeben), wenn er tatsächlich angreift. Bis der Angriff tatsächlich erfolgt, halten wir stand und weichen nicht zurück. 3. Wir kommen dem Angriff zuvor. Auch wenn unsere Kampfkunst grundsätzlich defensiv ausgerichtet ist, heißt das nicht, dass wir uns zuerst angreifen lassen müssen oder schlagen lassen müssen, bevor wir agieren dürfen. Ich muss nicht zuerst einen Schlag oder Stoß einstecken, bevor ich zurückschlagen darf. Einem unmittelbar bevorstehenden Angriff bzw. einer offensichtlichen Attacke, darf ich auch zuvorkommen. Denn ein einzelner Schlag, kann für mich schon das Aus bedeuten; ein Zurückschlagen oder Sich-Verteidigen nach nur einem Treffer schon

nicht mehr möglich sein. Solche Gedankenspiele liegen also sehr häufig den Bewegungsmustern und Techniken in Kampfkünsten zugrunde. Durch unser Karatetraining sollen nicht nur effektive Techniken zur Selbstverteidigung trainiert werden, sondern auch Taktiken, Strategien und der Kampfgeist geschult werden.

Das Hineinbewegen in einen Angriff mit einer Wendung, will ich hier anhand einer Sequenz aus der Heian Godan demonstrieren. Bei Technik 20 stehen wir rechts vor in Zenkutsu Dachi mit Chudan Morote Uchi Uke. Als nächstes erfolgt ein Angriff von hinten. Um diesen abzuwehren müssen wir uns umdrehen. Damit nicht ohne Schutz vor sich geht, bringen wir unsere Arme und Beine in eine Position, die uns sowohl Schutz, als auch die Möglichkeit zur direkten Reaktion bietet. Wie oben beschrieben bei der Wendung in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai, versetzen wir



Heian Godan Techniken 20-21: Wendung in Zenkutsu Dachi mit Jodan Nagashi Uke und Gedan Nukite

TECHNIKFIBEL

den hinteren Fuß etwas seitlich. Gleichzeitig strecken wir zum Schutz den linken Arm nach hinten, um uns vor einem Angriff zum Körper zu schützen; unseren rechten Arm bringen wir so in Position, dass er zum einen unser Gesicht schützt und zum anderen für einen Gegenangriff ausgerichtet ist. Nun erfolgt der kräftige Abdruck vom vorderen Bein mit starkem Hüfteinsatz. Dabei drücken wir uns ganz bewusst von der Ferse ab, um möglichst viel Druck in die Richtung unseres Gegenangriffs ausüben zu können. Um uns selbst beim Hineingehen in den Wirkungsbereich des Gegners zu schützen, wischen wir mit unserem linken Arm von unten nach oben, bis die Ellenbogen nebeneinander liegen und die linke Hand neben unserer rechten Wange liegt. Die Fotostrecke zeigt deutlich, worauf es dabei ankommt: das seitliche Umsetzen des hinteren Fußes und dann der Abdruck von der Ferse. Die Markierung am Boden zeigt, dass sich die Ferse nicht vom Fleck bewegt. Wir drehen quasi unsere Fußspitze um den Drehpunkt, den die Ferse bildet, herum. Die Ferse darf bei dieser Bewegung nicht verrutschen, da ansonsten der Gegenangriff geschwächt wird.

Häufige Fehler

Die Wendung im Zenkutsu Dachi ist die elementarste und häufigste im Shotokan Karate. Zudem ist sie sehr komplex und stellt den Karateschüler vor die größten Herausforderungen. Deshalb werde ich die Fehleranalyse auf die Wendung in Zenkutsu Dachi beschränken.

Einer am der häufigsten zu beobachtenden Fehler ist, dass der hintere Fuß beim Einleiten der Wendung gar nicht oder nur unzureichend seitlich versetzt wird. Das Resultat ist, dass man nach der Wendung nicht wieder in die Ausgangsrichtung steht, sondern schräg versetzt oder die Füße auf einer Linie und die Stellung nachkorrigiert werden muss.

Das größte Problem scheint jedoch für die meisten Karateka darin zu bestehen, die Hacke des vorderen Beins am Boden zu halten und sich von dieser in die neue Richtung abzudrücken. Im JKA Karate ist das eines der wichtigen Merkmale für unser Budo-Karate. Andere Verbände, die eher dem Sportkarate verpflichtet sind und wo es vor allem auf Schnelligkeit in der Präsentation ankommt, vertreten hier andere Auffassungen. Drehungen auf dem Fußballen ohne große Verschiebungen des Körperschwerpunkts sind deutlich schneller, erlauben jedoch keine effektive Kraftentfaltung in Richtung der Technik. Hier zählt dann nur noch die Optik.

Weitere Fehlerquellen bei der Wendung sind: unzureichende Vorbereitungsbewegungen der Armtechnik (siehe unten), eine Streckung des vorderen Beins vor Ausführung der Wendung, mangelhafte Drehung des Fußes, Zurückfallen auf das nun hintere Bein am Ende der Wendung, Wendung in Chudan Kamae ohne zuvor Gedan Barai auszuführen, etc.



Fehlerhafte Ausführung der Wendung in Zenkutsu Dachi: Bei Einleitung der Wendung wurde der hintere Fuß nicht umgesetzt. Die Drehung erfolgt nicht genau in Gegenrichtung der ursprünglichen Bewegungsrichtung.

TECHNIKFIBEL



Hier eine Kombination mehrerer Fehler bei der Wendung im Zenkutsu Dachi: Die Ausholbewegung für den Gedan Barai erfolgt nicht in Richtung der Technik. Das vordere Bein wird gestreckt, so dass zum einen unser Stand unsicher wird, da unser Schwerpunkt hochkommt und zum anderen kein Abdruck vom gebeugten in die neue Richtung mehr erfolgen kann. Die Ferse wird angehoben und weggedreht. Anhand der Markierung sehen wir, dass sich die Ferse von ihrer ursprünglichen Position nach hinten bewegt. Der Druck nach vorne, wie er im Zenkutsu Dachi gewährleistet sein muss, fehlt.

Wendung in Kiba Dachi

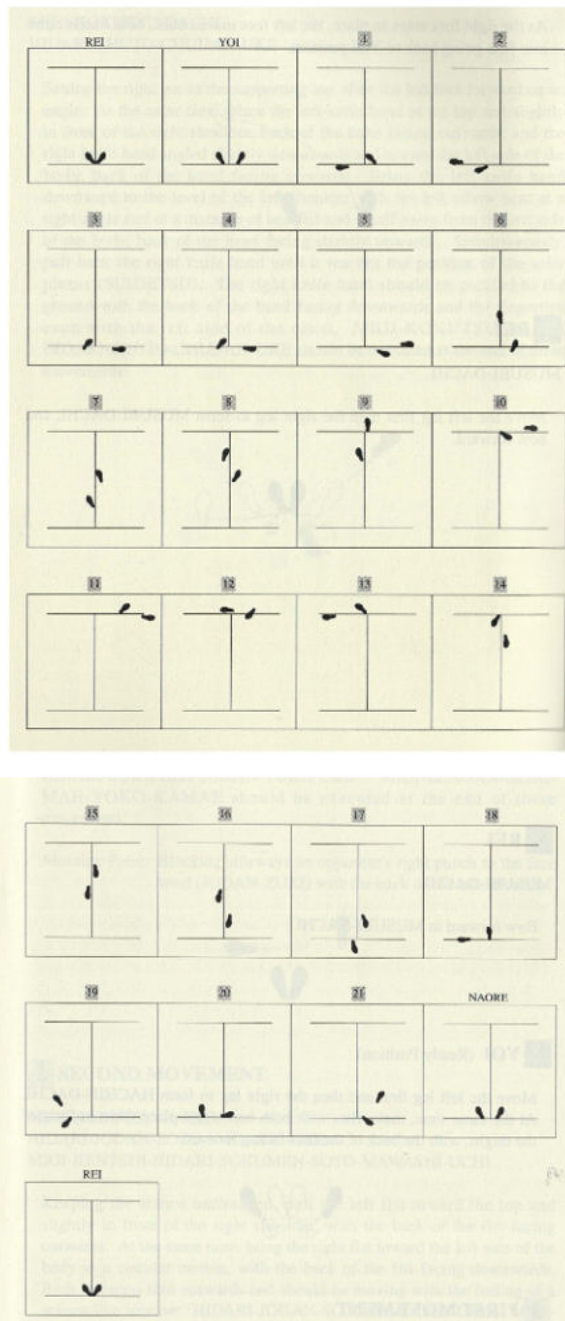
Der Vollständigkeit halber: Wendung in Kiba Dachi mit Gedan Barai. Die einfachste Wendung im Shotokan Karate. Es müssen weder die Füße versetzt oder bewegt, noch der Körperschwerpunkt verschoben werden. Es ist dennoch darauf zu achten, dass die Ausholbewegung korrekt ausgeführt wird und durch Hüfteinsatz Druck in Richtung der Technik aufgebaut wird.



Ratespiel für Karateka

Ratespiel für Karateka

Erkennt Ihr es? Worum handelt es sich?



Wer es **erraten** hat, schickt eine Mail an andreahaeusler@t-online.de
Unter den Einsendungen verlosen wir eine **Überraschung**!

Top-Herausforderung: Anfänger*innen-Kurs per Zoom!

Ende 2020 zeichnete sich ab, dass der zweite Corona-Lockdown, der auch Fitnessstudios und Karatedojos betraf, sich mindestens bis Ende Januar 2021 fortziehen würde! Wir hatten die letzten Wochen des Jahres 2020 genutzt, um entgegengesetzt dem allgemeinen Trend unser Programm nicht einzuschränken, sondern weiter auszudehnen und sogar den Angehörigen unserer Fujis kostenlos die Teilnahme an Mental Balance zu ermöglichen. Auch das FaYo hatten wir wieder ins Programm genommen und damit eine weitere wertvolle Ergänzung unserer Angebote.

Aber auch das normale Dojo-Leben muss ja weitergehen! Und so beschlossen wir, als wohl weltweit erstes Dojo einen Karate-Anfänger*innen-Lehrgang per Zoom abzuhalten! Ich informierte per facebook und nadann – aber den wohl größten Zuspruch bekam ich, als auch die Westfälischen Nachrichten einen kleinen Hinweis auf das Ereignis veröffentlichten: Es hagelte Emails mit Anfragen und ich konnte diesen Run kaum glauben! Den Zoom Link zum Event verschickte ich am Tag vor Kursbeginn mit folgendem Text:



Hallo!

Du hast Dich für den morgen beginnenden **Anfänger*innen-Kurs Karate der Karateschule Fuji San Münster** angemeldet!

Bitte **logge Dich einige Minuten vor Beginn** der jeweiligen Einheit via Zoom ein und warte im virtuellen Warteraum auf Einlass. Schalte Deine **Kamera ein** und lass auch Dein **Mikro erst einmal an** - ich werde alle Teilnehmenden ggf. stummschalten, falls die Umgebung sonst zu unruhig wird. Da niemand gefragt hat, wie Zoom funktioniert, denke ich, dass alle, die sich angemeldet haben, es schon kennen - ansonsten melde Dich gerne morgen im Laufe des Tages per Mail bei mir.

Es wäre schön, wenn Du morgen einen **kleinen Platz in Deiner Wohnung** finden könntest, wo Du **relativ ungestört** bist - wo also nicht neben Dir jemand sitzt, der z. B. fern sieht oder laut Radio hört oder Telefoniert. Bitte zieh Dir **bequeme Sportsachen** an. Es ist natürlich kein Karateanzug erforderlich, da Du ja sicher noch keinen besitzt (falls doch: gerne anziehen). Beim Karate trainieren wir üblicherweise barfuß.

Auch wenn wir alle von zu Hause aus trainieren und daher etwas die „**Magie**“ **des Dojos** (Karate-Trainingsraum) fehlt, möchte ich eine Atmosphäre schaffen, die der im Dojo möglichst ähnlich ist: Wir versuchen, uns eine Stunde lang zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben - also bitte z. B. vorher zur Toilette gehen, zwischendurch nicht aufs Handy sehen etc. Ich möchte Dir möglichst den Geist des Karate mit seinem fernöstlichen Flair ein bisschen erlebbar machen und da gehören diese Rahmenbedingungen dazu.

Es empfiehlt sich, ein Handtuch in der Nähe zu haben, falls Du ins Schwitzen kommst. Falls Du im Trainingsbereich einen harten Holz- oder Steinboden hast, kannst Du eine Gymnastikmatte oder ein dickes Handtuch bereithalten für den Kraft- und Bewegungsteil - denn: Ja, ich werde Dir natürlich

Karate-Techniken beibringen, aber Karate funktioniert nur mit einem starken und beweglichen Körper - und daher werden wir in jede Einheit einen Kräftigungsteil integrieren und auch die Flexibilität fördern.

Jede Karatestunde wird eingerahmt von einer kleinen **Kurzmeditation „Zarei“**. Das zeige ich Dir alles morgen!

Du siehst hier in diesem Text schon an Worten wie Dojo und Zarei, dass **japanische Begriffe** benutzt werden - die musst Du aber nicht auswendig lernen wie in der Schule - das kommt mit der Zeit alles ganz von alleine!

Aber - was ist Karate denn überhaupt?

Karate ist eine asiatische **Kampfkunst**, deren Herkunft dem damaligen Königreich Okinawa (heute zu Japan gehörendes Inselreich, südwestlich der Hauptinseln gelegen) zugeschrieben wird. Die Wurzeln liegen in ferner Vergangenheit und viele Elemente sind auch chinesischer Herkunft, z. B. aus dem Kung Fu abgeleitet.

Karate ist **Selbstverteidigung** - und dieses Thema wird bei uns in der Karateschule sehr umfangreich aus verschiedenen Aspekten beleuchtet. Die beste Verteidigung ist, nicht kämpfen zu müssen! Und ein gutes Selbstwertgefühl, ein gutes Körpergefühl können dafür sorgen, dass wir im Gleichgewicht sind und Konflikte auch ohne körperliche Auseinandersetzung lösen können. Gleichwohl: Durch die Karatetechniken, die Übungen zur Steigerung der Kraft und Beweglichkeit erwirbst Du im Laufe der Zeit auch gute Werkzeuge für „die letzte Stufe des Eigenschutzes“: die körperliche Selbstverteidigung.

Karate ist **Selbst-Perfektion** - man kann Karate ein Leben lang trainieren und findet immer noch Dinge, die verbessert werden können. Ich selber habe im Alter von 16 Jahren mit Karate begonnen und blicke daher nun schon auf knapp 40 Jahre Karatetraining zurück. Und es gibt immer noch etwas neues zu lernen :-)

Karate ist ein prima **Freizeit- oder sogar ein Leistungssport**! Wir haben bei uns in der Karateschule derzeit rund 200 Mitglieder - darunter etwa 30 Karateka, die regelmäßig auf Meisterschaften starten und auch schon mehrere Deutsche Meistertitel gewonnen haben. Und dann haben wir ganz viele Personen, die bei uns trainieren, um sich fit zu halten oder - so wie mein Trainingspartner und ich - **Karate als eine Art Lebensweg** ausüben. Was wird Karate für Dich einmal werden? Finde es heraus :-)

Wenn Du Dich vor dem Training morgen noch etwas einstimmen möchtest, schau doch gerne auf unsere **Homepage** www.karateschule-muenster.de

Wir haben auch einige **kleine Filme** dort bereitgestellt, die einen Einblick in unsere Kampfkunst und unsere Schule verschaffen (Homepage ein bisschen heraufscrollen und dann auf der rechten Seite).

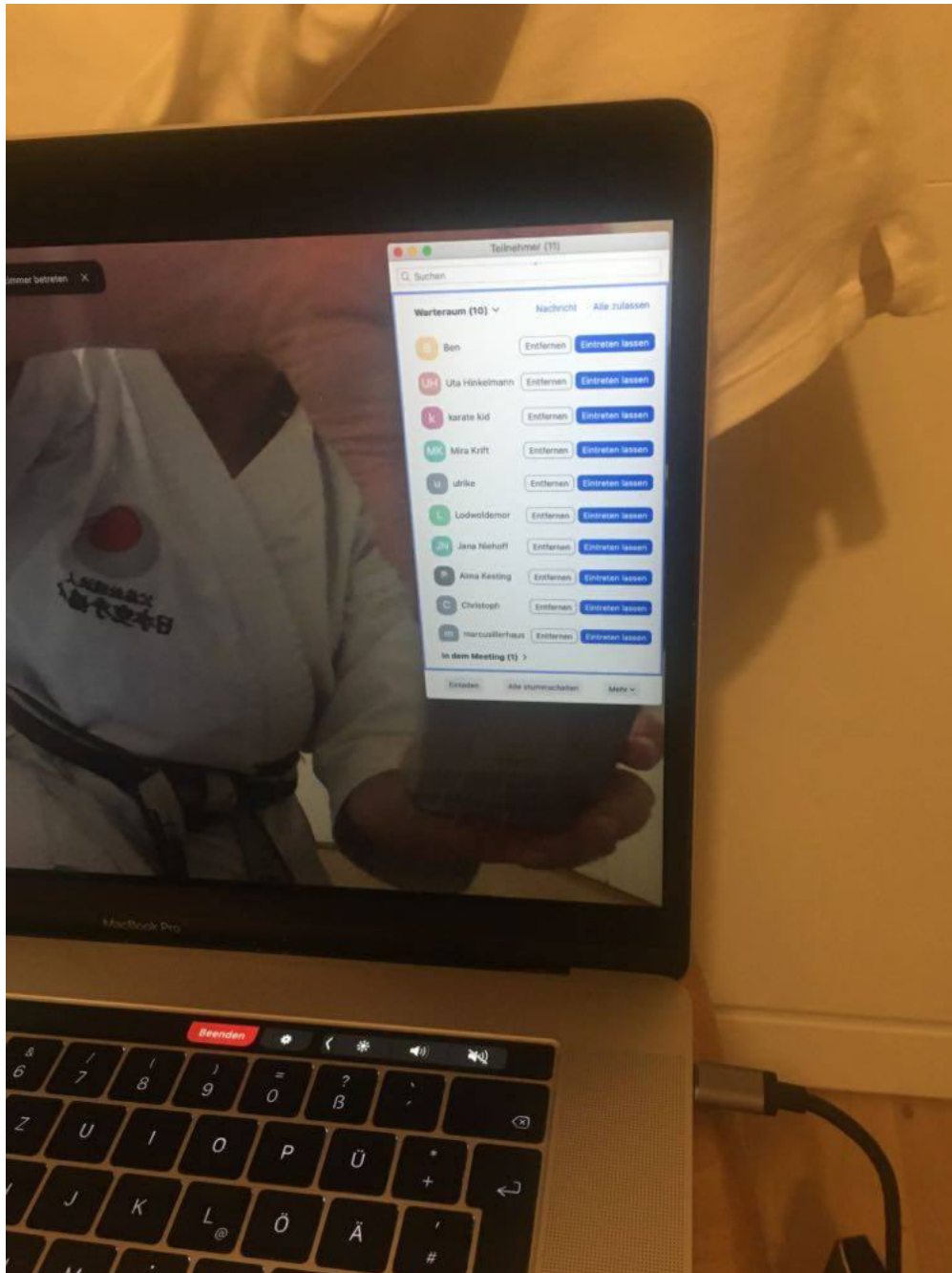
Eine Kleinigkeit habe ich noch: Wenn Du bis zum Lockdown dabei bleiben magst und Dich danach bei uns anmelden möchtest, um im Dojo weiter zu trainieren, bekommst Du von uns den ersten **Karate-Anzug geschenkt!**

Hast Du noch Fragen? Dann schreib mir gerne.

Ansonsten sehen wir uns morgen!

Viele Grüße!

Andrea



16 Personen!

Hallo Andrea,

das Training hat super Spaß gemacht, ganz vielen lieben Dank.

Wenn ich noch Interessenten habe schicke ich deine Mail Adresse weiter.

Evtl würde ich morgen mal reinschauen beim Yoga, wenn noch Platz ist.

LG Sabine

Hallo erstmal,

war schon ne ziemlich coole Stunde heute, bin ganz schön ins Schwitzen gekommen... (Muss echt mal mehr Sport machen :P). Ich hatte damals zu Grundschulzeiten 4 Jahre Karate und hatte da auch den orangenen Gurt (mit 3 grünen Streifen). Ich habe leider keine Ahnung, ob diese Gurte offiziell sind oder ob's da irgendwie für Kindersport andere Regeln gibt, vielleicht können Sie mich da ja etwas aufklären. Definitiv wollte ich das nach der ganzen Zeit mal wieder ausprobieren, auch wenn ich das nicht so anstrengend in Erinnerung hatte... 😊

Hat auf jeden Fall viel Spaß gemacht und man hat trotz der ungewohnten Unterrichtsführung über Zoom gut verstanden, was von einem gefordert war und wie man die Übungen durchführt.

Schönen Abend noch

Mit freundlichen Grüßen
Jannik

Hi. Es hat Spaß gemacht. Ich brauche im Moment viel sportlichen Ausgleich & mit euch tut mir das ganz gut. Den Kopf frei bekommen ist ganz wichtig. Vielleicht bis morgen zum FAYO

Grüß Uta

Und am Dienstag, den 13.04.21, bestanden vier der ursprünglich 16 Anfänger*innen mit richtig starken Leistungen ihre Prüfungen zum 9. Kyu, die ebenfalls per Zoom abgenommen wurden. Herzlichen Glückwunsch an Jana Niehoff, Sabine Krift sowie Marcus und Anne Illerhaus!



Taro und Yuma in Gefahr!

Eine der größten Herausforderungen des zweiten Lockdowns war es, unsere Karate-Kinder zu motivieren, obgleich nur Training per Zoom möglich war. Der Zufall wollte es, dass ich eines Abends von meiner 20-jährigen Tochter zu einem virtuellen Fitness-Training eingeladen wurde: Sie hatte sich eine App gekauft, mit der man spielerisch fit werden konnte, indem bei einem Action-Parcours Monster besiegt, Schätze gesammelt und Hindernisse überwunden wurden. Das brachte mich auf die Idee, eine Karate-Action-Geschichte für Kinder zu entwickeln: die Geschichte der beiden japanischen Kinder Taro und Yuma, die viele Gefahren und Hindernisse zu überwinden hatten!

Viermal samstags fand im Januar dann das Abenteuer-Training statt! Und es nahmen nicht nur Fuji-Kinder teil, sondern auch externe Kinder und Kinder aus dem Arawashi Dojo in Bottrop! Insgesamt fanden sich bis zu 30 Kinder ein! Durch den Seriencharakter und einen entsprechenden „Cliffhanger“ jeweils am Ende eines Trainings sollten die Kinder motiviert werden, auch am folgenden Samstag dabei zu sein. Und es funktionierte tatsächlich! Woche für Woche schalteten sich die Kinder ein und fieberten mit den beiden virtuellen Kindern mit! Das Training lief so ab, dass ich nach dem klassischen Zarei und einem ordentlichen Warmup damit begann, die Geschichte von Taro und Yuma vorzulesen und die Kinder so in die faszinierende Lebenswelt und Kultur Japans eintauchen zu lassen! Taro und Yuma mussten zunächst ein Erdbeben überstehen, von welchem sie in der Schule überrascht wurden. Anschließend mussten sie durch das vom Beben zerstörte Gebäude nach draußen. Bei dem Versuch, nach Hause zu kommen, galt es dann, einen Vulkanausbruch zu überstehen. Anschließend mussten Taro und Yuma sich gegen die fiesen Yamamoto-Brüder wehren, sich an einem Fluss vor einem Hornissenschwarm schützen und viele weitere Abenteuer bestehen, bis die Geschichte schließlich ein gutes Ende nahm 😊

Die Karatekinder hatten die Aufgabe, Taro und Yuma beim Bestehen der Aufgaben und Herausforderungen zu unterstützen, indem sie Karatetechniken oder Kraftübungen ausführten, die symbolisch für die Überwindung der Schwierigkeiten standen. So wurde Spannung mit Bewegung kombiniert und die Kinder hatten Lust, dabei zu bleiben.



Andrea Haeusler

konnte Silvester gestern gut folgen?

An: Lisa Sandner

10. Januar 2021 um 10:01



Hallo Lisa, ich wollte mich mal erkundigen, ob das Trainingsformat von Taro und Yuma gestern für Silvester machbar war.

VG
Andrea

Hallo Andrea,

Es tut mir leid, daß Du Silvester gestern sehen konntest! Ich habe im Hintergrund die ganze Zeit versucht es zu richten, aber mein neues Antivirus hat irgendwie die Kamera blockiert. Beim nächsten Kurs klappt es hoffentlich!
Ich habe gesehen wie gut Silvester mitgemacht hat - er hat die Augen nicht vom Bildschirm genommen und war sehr konzentriert!
Zu Deiner Frage: nach der Stunde habe ich ihn gefragt, wie es war. Seine Antwort: „Ganz doof...“ - „Wieso?“ - „Ja, weil ich unbedingt wissen möchte wie es weitergeht!!! Beim nächsten Mal MUSS ich wieder dabei sein!“
Er fand es klasse und da ich jetzt alles aufgebaut habe, kommt er auch zur nächsten Fuchse Stunde. Er vermisst Karate sehr.

Liebe Grüße und einen schönen Sonntag!

Lisa

Taro und Yuma in Gefahr

interaktives Kinder-Karate-Training im Fuji San



Erlebe die Abenteuer von **Taro und Yuma** und unterstütze sie dabei, ihren Weg nach Hause zu finden!

Dieses **einzigartige Karate-Event** gibt es nur im Fuji San! Es ist ein **eigens konzipiertes, interaktives Karate-Training**, bei dem **Kinder motiviert** werden, Ihr Bestes zu geben, um ihren beiden Helden Taro und Yuma dabei zu helfen, den Weg zurück nach Hause zu finden!

Taro ist ein japanischer Junge, der noch zur Schule geht. Yuma ist seine Klassenkameradin und seine beste Freundin. Als sie eines Morgens in der Schule sind, um dort zu lernen, bebt plötzlich die Erde! Kein Problem für japanische Kinder! Sie wissen genau, wie sie sich bei einem Erdbeben verhalten sollen! Als die Kinder sich dann aber auf den Weg nach Hause machen wollen, beginnt ein Abenteuer voller Risiken und Aufgaben – und um die vielen Hindernisse und Gefahren bewältigen zu können, brauchen sie die Unterstützung der Fuji-San-Karate-Kids!

Die Abenteuer von Taro und Yuma finden statt:

viermal samstags ab 05.01.2021 immer samstags um 16.00 Uhr per Zoom

Die Teilnahme ist selbstverständlich für Fuji Kids **kostenlos**!

Teilnahme für Kids **zwischen 7 und 13 Jahre**

Achtung! Da die Geschichte jede Woche – wie bei einer Fernsehserie – fortschreitet, müsst ihr **am besten an allen vier Terminen** teilnehmen, um nichts zu verpassen!

FujiPiade im Fuji San

Inspiziert durch unseren Freund und Bundesjugendreferenten Tobias Prüfert hatten wir uns im Trainer*innen-Team überlegt, für unsere Fujis ein spezielles Fitnessprogramm anzubieten, die weltweit erste FujiPiade!

Ole, Kai, Juli, Justus, Kim und Philipp gestalteten sowohl das wunderbare Layout gemeinsam mit Torsten und mir und sie wählten auch zusammen mit uns die Disziplinen aus, die bei der FujiPiade zu bewältigen waren. Und nicht nur das – unsere Trainer*innen erstellten auch Video-Clips mit Erklärungen zu allen Übungen, die für alle Fujis jederzeit auf unserem Youtube-Kanal abgerufen werden konnten.

Was ist denn nun eine FujiPiade?

Bei der FujiPiade bekamen alle Fujis zehn Disziplinen vorgegeben. Diese wurden einen Monat lang regelmäßig in den Trainings eingeübt, bis die richtige Ausführung „saß“. Unter den Disziplinen waren Techniken wie „Burpee mit Tsuki“, Plank oder „so lange im Kiba-Dachi stehen, wie es geht“.

Alle kleinen und großen Fujis sollten dann im Februar möglichst täglich selber auf das große Ziel hin trainieren – die FujiPiade, die am Donnerstag, den 25.2., stattfinden sollte. An diesem Tag wurde dann gemeinsam per Zoom in altersgerechten Gruppen (erst die Pandas, dann der „Rest“) der Wettkampf ausgetragen. Die Ergebnisse waren dann in einen Bogen einzutragen und uns zuzusenden, damit wir alles auswerten und die Besten ermitteln konnten.



FUJI SAN
Karateschule Münster

DAS Top-Event im Februar für Motivation und Power!
Kostenlos und exklusiv für Fujis!

Wir laden ein zur weltweit ersten

FujiPiade

Fitness – Karate – Spaß – Spannung

ALLE Fujis können mitmachen – ob groß, ob klein - ob jung, ob alt!

Alle Übungen findet Ihr auch auf unserem Youtube-Kanal!

Vorbereitung in den regulären Trainingseinheiten!

Garantie: Nach dem 25.02.2021 seid Ihr fitter als jemals zuvor!

Termin vormerken: **Große Abschlussveranstaltung** mit Zeitnahme am 25.02.2021!

Ergebniserfassung auf Eurem individuellen Erfassungsbogen! Auswertung in **fairen** Altersgruppen!

Wir waren dann letztlich doch sehr überrascht über die Ernsthaftigkeit, mit der unsere Fujis sich an der Sache beteiligten!

Hier der Erfassungsbogen des 6-jährigen Joscha, der beim Wettkampf eindeutig der „Plankenkönig“ wurde (und zudem auch Bester in der Gruppe „Panda“), weil er locker 3 Minuten in der Plank durchgehalten hatte. (Seine Mutter später: „Er hätte auch 5 Minuten geschafft!“) Wahnsinn!

1	26	15	30	37	43
2	14	15	18	20	18
3	19	15	22	23	24
4	49	67	73	68	73
5	1,20	2,00	1,17	0,59	1,14
6	57	50	52	59	54
7	51	53	59	63	58
8	26	26	23	26	17
9	3,00	4,11	5,00	4,00	2,40
10	8	6	6	7	7

So sollte es sein: Joschas tägliche Vorbereitung auf die Fujipiade!



Teilnehmer: _____

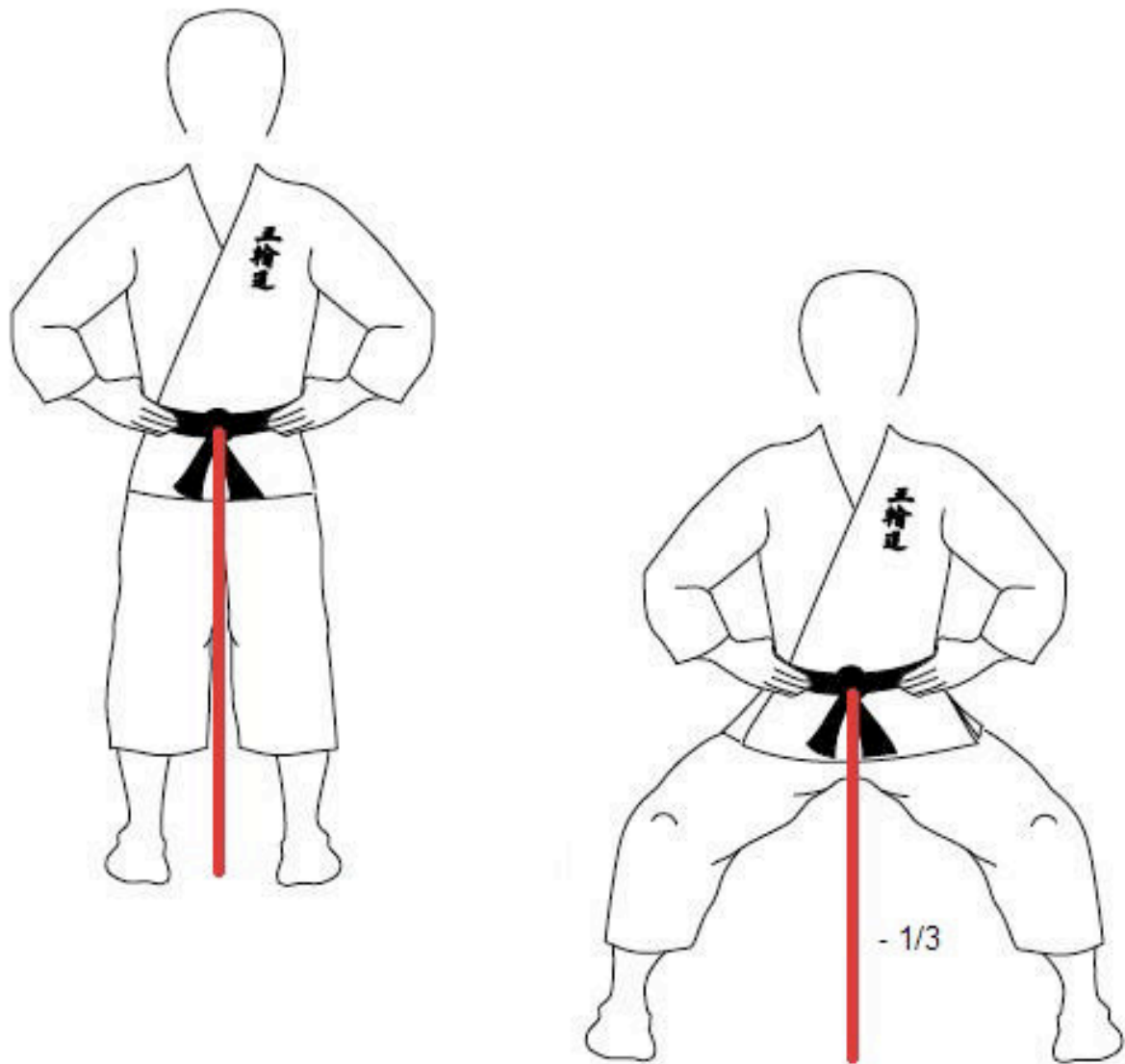
Alter: _____

	Übung	Wiederholungen / erreichte Zeit	Übungs- dauer	Kurzerläuterung
1	Jumpsquat		60 Sek.	Kniebeuge mit Stretcsprung
2	Liegestütze		30 Sek.	Liegestütze mit Anheben und Aufsetzen der Hände
3	Sit-ups plus Tsukis		60 Sek.	Aufrichten des Oberkörpers + zwei Tsukis
4	Mountainclimber		30 Sek.	Anzahl der Fußwechsel zählen
5	Kiba Dachi	00min:00sec	-	Höhe muss während der gesamten Übung gehalten werden; max. 3 Min
6	Liegestütze mit Hikite		45 Sek.	In der oberen Position wird abwechselnd ein Arm zu Hikite herangezogen
7	Sonoba Geri		60 Sek.	aus Heisoku Dachi: Pandas Mae Geri; 7-14 J Mae Geri + Yoko Geri; ab 15 J Mae Geri + Yoko Geri + Ushiro Geri
8	Kniebeuge mit Mae Geri		45 Sek.	tiefe Kniebeuge, dann beim Hochschnellen abwechselnd Mae Geri
9	Plank	00min:00sec	-	ganzer Körper muss eine Linie sein; max. 3 Min
10	Burpee mit Tsukis		30 Sek.	Im Anschluss an Burpee Doppeltsuki

Erfassungsbogen



Die vierjährige Mathilde beim Training für die FujiPiade!



Messt die Höhe von Eurem Obi zum Boden im Heiko Dachi (links). Dann nehmt Ihr eine Schnur mit einem kleinen Gewicht (z.B. einen Stift), die Ihr an Euren Obi bindet. Der Abstand vom Obi zum Gewicht sollte ein Drittel kürzer sein, als die zuvor gemessene Länge vom Gürtel bis zum Boden. Nun habt Ihr ein zuverlässiges Meßinstrument für den Kiba Dachi.

Anleitung für die Übung „So lange im Kiba Dachi stehen, wie möglich“

FujiPiade – Unterstützung per Youtube



Suchen



FujiPiade Übungen

269 Aufrufe • 02.02.2021

 13  0  TEILEN  SPEICHERN ...



FUJI SAN Karateschule Münster
95 Abonnenten

ABONNIERT 

Hallo liebe FUJI's und Karate-Freunde,

in diesem Video zeigen Euch unsere Jugend- und Assistenztrainer die zehn Übungen, welche Ihr am 25.02.2021 drauf haben solltet, um bei der FUJIPIADE mitzumachen. Um Chancengleichheit zu gewährleisten, werden die Teilnehmer in Altersklassen unterteilt und die Übungen sind so durchzuführen, dass auch hier eine Vergleichbarkeit gegeben ist. Deshalb sollen z.B. die Liegestütze so ausgeführt werden, wie in diesem Video demonstriert. Für die Kiba Dachi Übungen müsst Ihr Euch quasi einen Höhenmesser konstruieren, wie Kim ihn im Video zeigt. Viel Spaß beim Trainieren!



Endergebnis Pandas

Platzierung	Name	Alter	Gesamtpunktzahl
1.	Joscha	6	830
2.	Mathilde	4	625
3.	Maxim	6	596
4.	Leonardo	6	512

**Wir gratulieren allen Teilnehmenden zu
Ihren tollen Leistungen!**



Endergebnis Fuchse

Platzierung	Name	Alter	Gesamtpunktzahl
1.	Philipp R.	10	852
2.	Justus B.	9	818
3.	Annika	7	804
4.	Arne	7	749
5.	Femke	10	737
6.	Julia N.	9	696
7.	Lena	8	683
8.	Leonie	7	667
9.	Christian	9	588

**Wir gratulieren allen Teilnehmenden zu
Ihren tollen Leistungen!**



Endergebnis Tiger

Platzierung	Name	Alter	Gesamtpunktzahl
1.	Jonathan	11	877
2.	Thomas	11	872
3.	Belal	12	864
4.	Nele	14	835
5.	Caya	11	824
6.	Justus R.	14	811
7.	Tusharan	13	719
8.	Severin	14	682
9.	Frederik	12	642
10.	Andrej	12	627
11.	Sinthuyan	13	563

**Wir gratulieren allen Teilnehmenden zu
Ihren tollen Leistungen!**



Endergebnis ab 15 Jahre

Platzierung	Name	Alter	Gesamtpunktzahl
1.	Philipp D.	16	921
2.	Christoph	24	911
3.	Kim	15	895
4.	Louis	16	889
5.	Kai	16	833
6.	Jette	15	774
7.	Juliane	16	745
8.	Precha	16	654

**Wir gratulieren allen Teilnehmenden zu
Ihren tollen Leistungen!**

Kangeiko

Kangeiko – Training zur kalten Jahreszeit! Diese traditionelle Trainingsform praktizieren wir ja in jedem Winter! In diesem Jahr boten der Zwang, das Training nach draußen zu verlegen und der Schnee hier besondere Herausforderungen!



Kai international unterwegs!

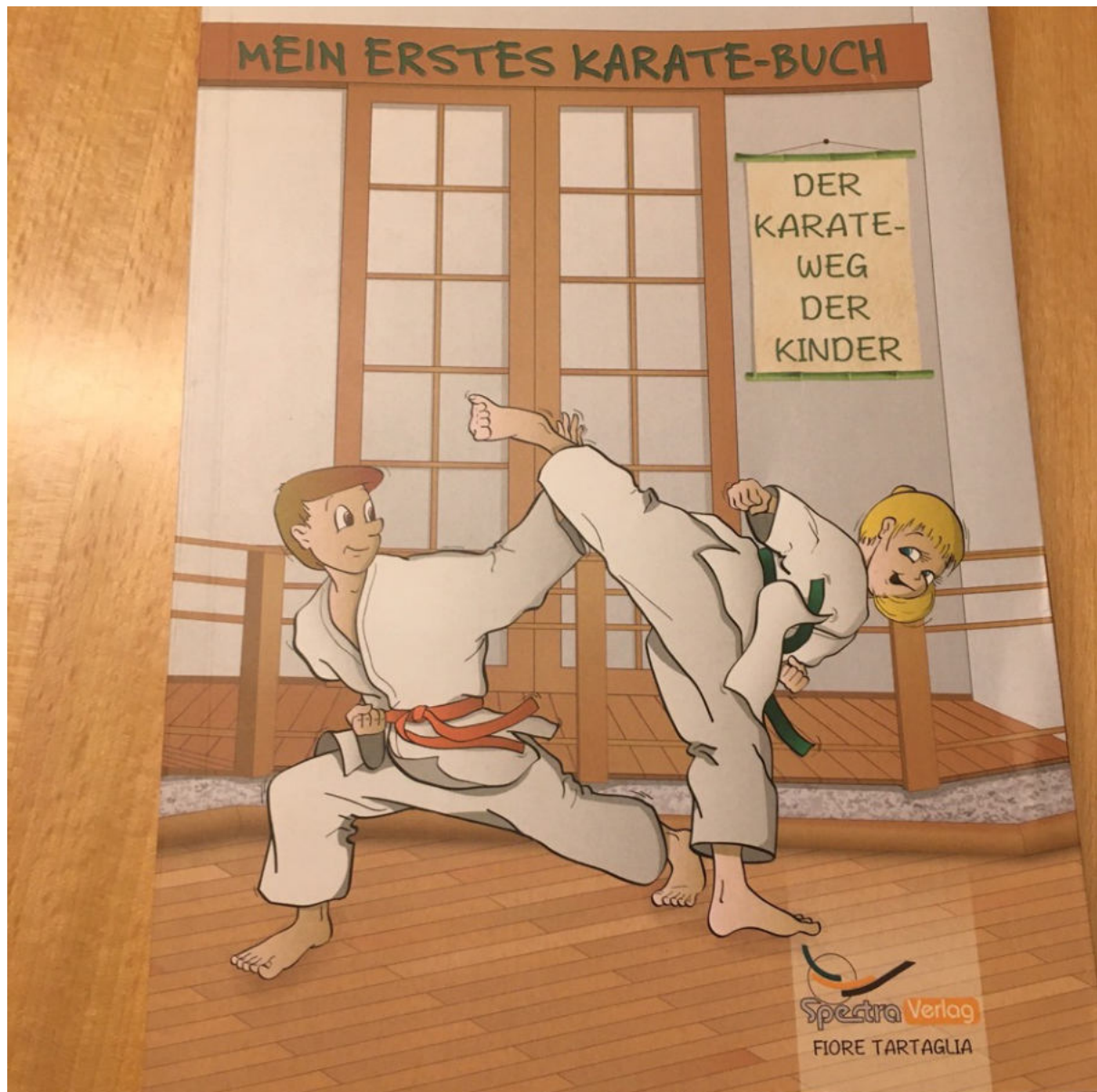


Unser Schüler und Trainer Kai Freese nahm am internationalen Funakoshi Gichin Online Festival teil – des ersten JKA-Online-Wettkampfes überhaupt! Er nahm im Dojo eine „wohnzimmergerechte“ Version der Tekki Shodan auf, die in dieser Form von der JKA vorgegeben worden war.

Auch wenn es im ersten Anlauf nicht zu einer Platzierung reichte, so gratulieren wir zu dem Einsatz und dem ersten Start bei einem internationalen Turnier! Weiter so!

Panda-Aktion

Unseren kleinen Pandas fiel das Online-Zoom-Trainingsformat ganz bestimmt am schwersten! Aus diesem Grund hatten wir uns überlegt, sie für ihren Trainingseifer zu belohnen: Wer ein Bild von sich beim Zoom-Training schickt (gemalt oder als Foto), bekam ein Karate-Buch geschenkt!



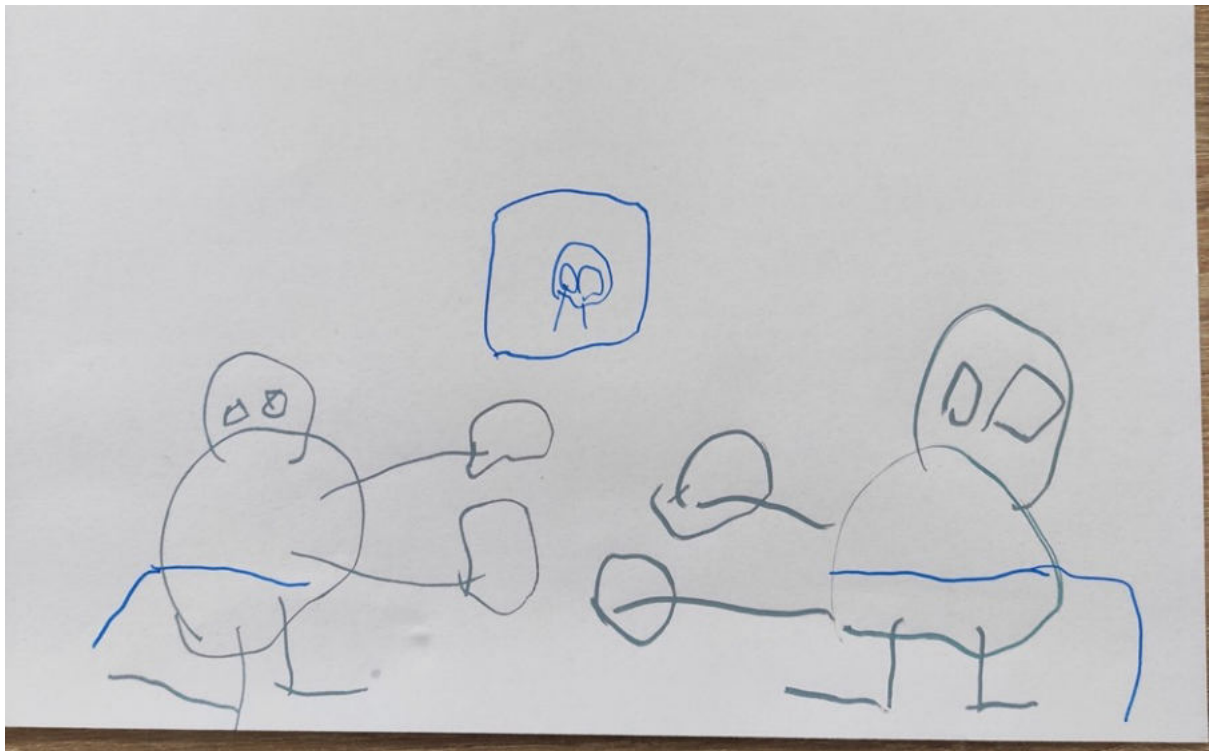


Leonardo und sein kleiner Bruder Danilo





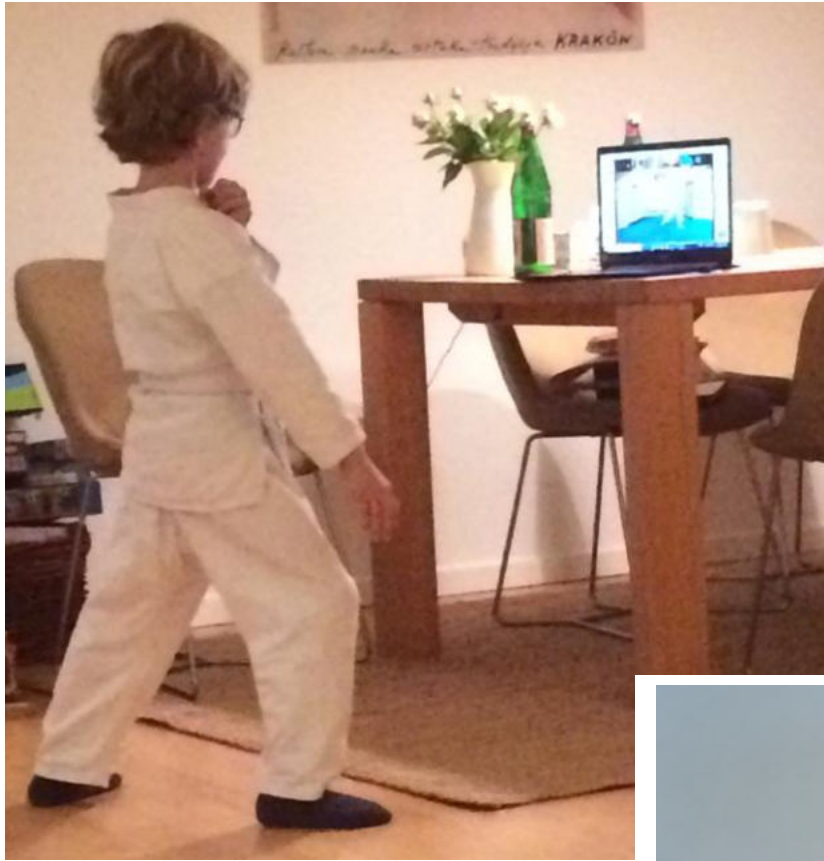
Yanes hat zwei Bilder von sich beim Zoom-Training gemalt!





Max – voll konzentriert!



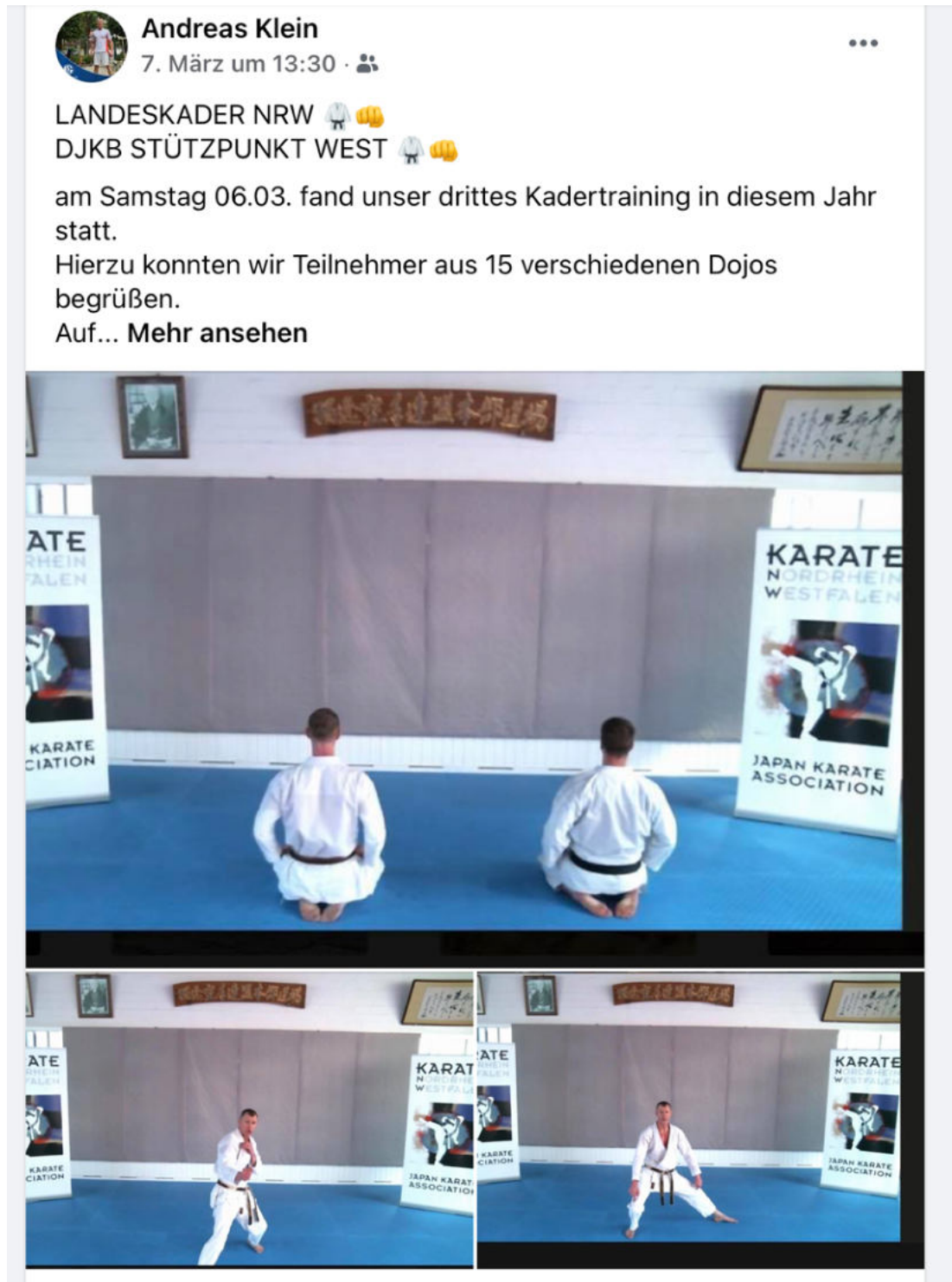


Joscha und Marc in Action

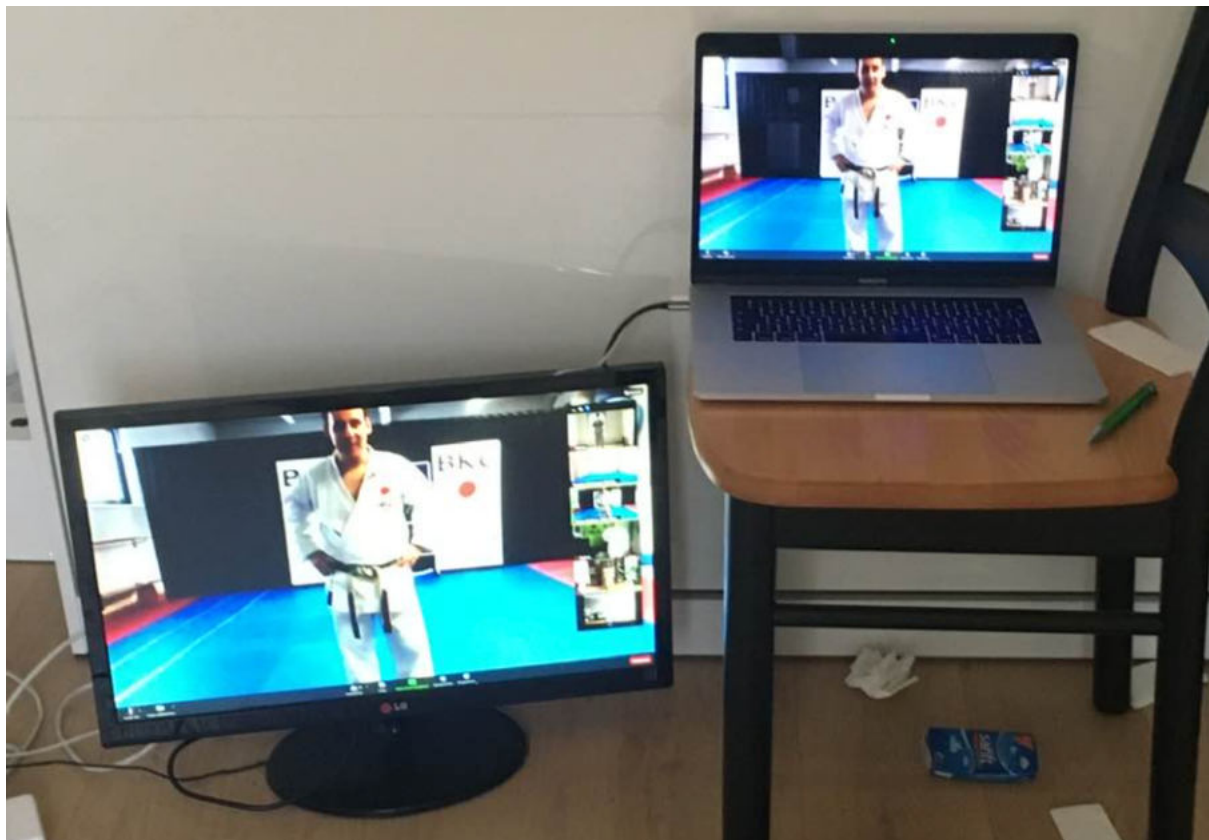


(Inter)nationale Trainings per Zoom

Nicht nur die Dojos boten im zweiten Lockdown Zoom Trainings für ihre Mitglieder an – auch die Landesverbände, der DJKB und sogar die JKA lockten mit attraktiven Trainings vor die Bildschirme! So gab es im zweiten Lockdown kaum ein Wochenende, kaum eine Woche, in der nicht bei erstklassigen Trainerinnen und Trainern trainiert werden konnte!



Wir selber freuten uns über top Trainings mit unserem Freund und Landeskadertrainer Andreas Klein (live aus unserem Dojo) und Bundesjugendreferent Tobias Prüfert (live aus Magdeburg) sowie Emanuele Bisceglie.



Mit Melissa Rathmann und Anika Lapp gaben zudem zwei starke Frauen super Trainings!

 **Andrea Haeusler** mit **Torsten Uhlemann** und **Melissa Lou**.
22. Januar · 

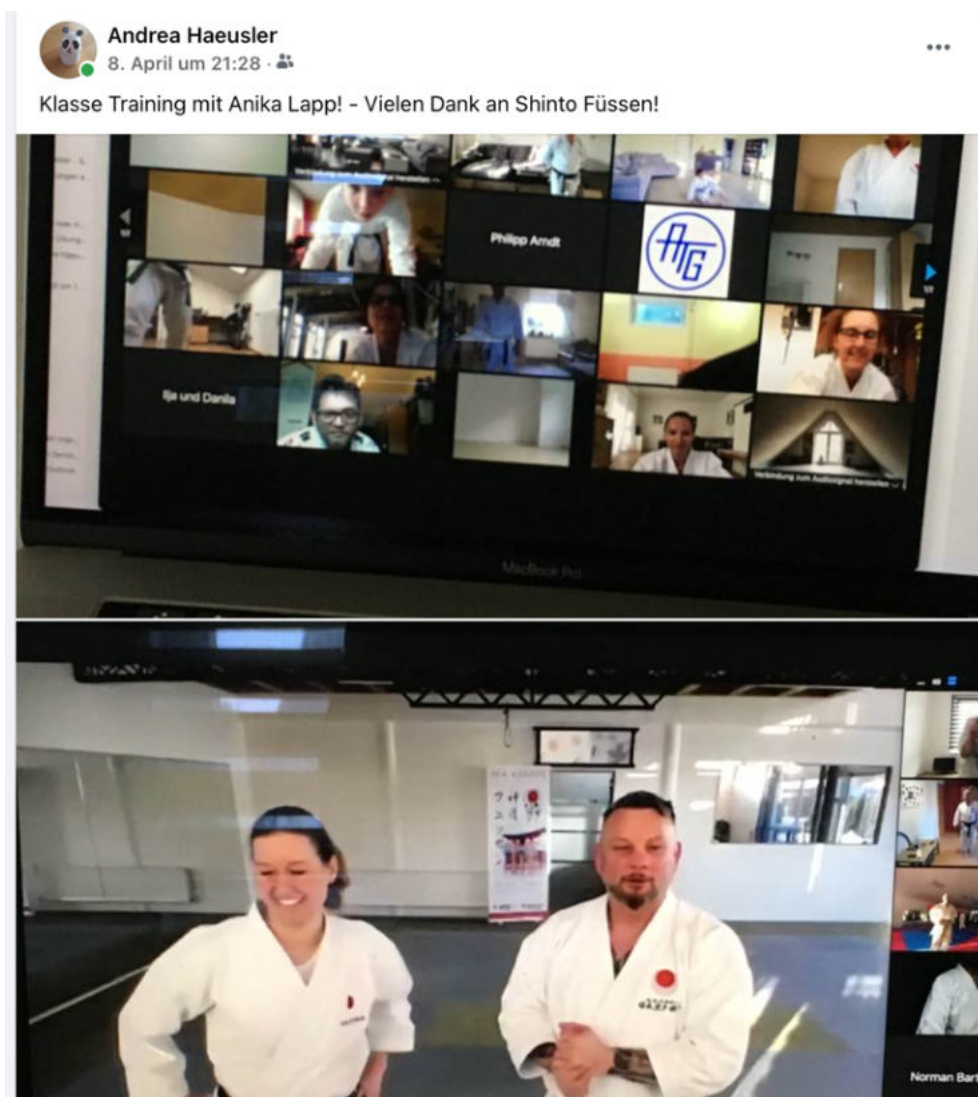
Ein super Karate-Abend!
Start mit erstklassigem Training zur Kanku Sho bei Torsten und dann noch Heian Godan "Wohnzimmer-Edition" mit Vize Weltmeisterin Melissa Rathman und ziemlich coolen Trainingstipps für (kommende) Weltmeister*innen 😊 Sehr, sehr geil und mega anspruchsvoll! Vielen Dank, Torsten und Melissa! Osu!

  Torsten Uhlemann, Andreas Klein und 6 weitere Personen 2 Kommentare

 Gefällt mir  Kommentieren  Teilen

 **Torsten Uhlemann**
Dann warst Du ja quasi den ganzen Abend „auf dem Sprung“! 🤖😄😄
 1
Gefällt mir · Antworten · 7 Wo.

 **Melissa Lou**
Danke für's Mitmachen! 😊
 1
Gefällt mir · Antworten · 7 Wo.





Andrea Haeusler

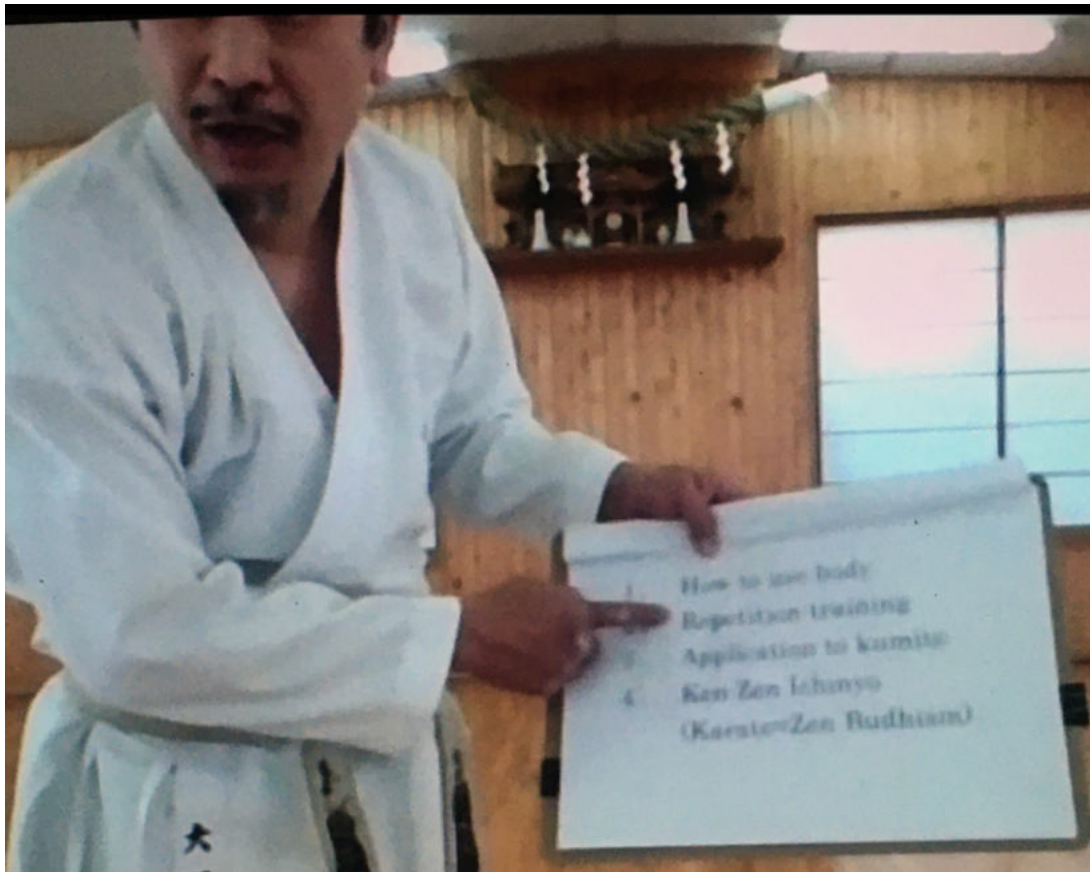
13. März um 11:11 · 🧑

Mächtig was los heute im Training mit Kobayashi Sensei! - und so eine schöne Kata! 😊



Bei Kobayashi Sensei gab es sogar eine Teilnahmeurkunde!





Motivierend und wie immer gut gelaunt: Okuma Sensei!
Ein Training bei ihm gab es für uns DJKB-Mitglieder kostenlos!





KOICHIRO OKUMA



JAPAN KARATE ASSOCIATION



JKA Karate Deutschland

18. März um 10:58 · 🌐

Ein Dankeschön an alle DJKB - Karateka auf unserem gemeinsamen Karate-Weg !

Für alle aktuellen DJKB-Mitglieder...

SAVE THE DATES... !!

Am Ostersonntag, den 03. April 10.00 Uhr wird ein Online-Training mit OKUMA SENSEI aus dem JKA Headquarter Tokio stattfinden!

Vorraussetzung sind Kenntnisse der Kata Tekki 1-3
Weitere Informationen folgen in Kürze.

! Am Samstag, den 10. April 11.00 Uhr wird unser Nationacoach Thomas Schulze mit einem weiteren Training (ab 8. Kyu) unterstützen und motivieren.

Dieses Angebot ist kostenlos **!**

Prüfungen

Am 13.04.2021:

Zum 9. Kyu (Zoom-Anfänger*innen-Kurs)

Jana Niehoff

Sabine Krift

Anne Illerhaus

Marcus Illerhaus

28.02.2021:

Zum 8. Kyu:

Jette Botschen

Christoph Korte

Zum 7. Kyu:

Simone Domscheidt

Annika Domscheidt

Zum 6. Kyu:

Kim Dissel

Zum 4. Kyu:

Philipp Dissel

Zum 3. Kyu:

Severin Bohn



Ab 8. März geht's wieder nach draußen

Endlich wieder gemeinsam! Ab 8. März durften wir mit Kindern bis 14 Jahre in Gruppen bis max. 20 Personen wieder nach draußen!







Weißer Gurt nach Videoprüfung

Karate ■ Vier mal Weißgurt, das ist das Ergebnis des digitalen Kurses der Karateschule Fuji San Münster. In dieser Woche nahm Trainerin und DJKB-Prüferin Andrea Haeusler den Prüflingen Jana Niehoff, Sabine Krift sowie Marcus und Anne Illerhaus die Prüfung zum 9. Kyu („Weißgurt“) ab, teilt die Karateschule mit. Der Weißgurt ist der erste Gürtel, den die Karateka erlangen können. Im Januar war der Kurs angeboten worden, in dem Teilnehmer über dem Alter von 14 Jahren digital die Kampfkunst erlernen sollten. Ausschließlich per Videokonferenzen auf der

Plattform „Zoom“ lernten anfangs 16 Personen Karate kennen. Aufgrund der Coronavirus-Pandemie war ein Training in der gewohnten Umgebung des Karate-Dojo nämlich nicht mehr möglich. Negative Auswirkungen habe das allerdings nicht gehabt: Die Leistungen und der Kampfgeist der Prüflinge habe denen eines normalen Anfängerkurses in nichts nachgestanden, heißt es von Prüferin Haeusler. Die Prüflinge planen nun, auch nach bestandener Prüfung weiter an den Trainingsangeboten der Karateschule Fuji San teilzunehmen. Nächstes Ziel: Gelber Gürtel.

WN, 15.03.2021



Warum hilft denn keiner?

Wegschauen und weitergehen: Viele Menschen reagieren in Notsituationen falsch und kneifen, wo Hilfe dringend nötig ist. Doch "unterlassene Hilfeleistung" ist kein Kavaliersdelikt. Angst und Ekel zählen nicht als Ausrede.

Wie lässt es sich erklären, dass immer wieder Unfälle oder Verbrechen geschehen, ohne dass anwesende Zeug*innen helfend eingreifen?

Zuschauer*innen-Effekt / Bystander-Effekt (Aronson/Wilson/Akert)

- Situative Faktoren beeinflussen in bestimmten Fällen das Verhalten von Zuschauer*innen in Notsituationen
- Hierbei sind drei Phänomene zu unterscheiden:
 - o **Pluralistische Ignoranz:** Zuschauer*innen nehmen an, dass es sich bei dem beobachteten Vorfall nicht um einen Notfall handelt, weil auch von den anderen anwesenden Personen niemand besorgt wirkt und aktiv wird. Die Untätigkeit wird so interpretiert, dass keine Reaktion notwendig sei.
 - o **Verantwortungsdiffusion:** Hierbei handelt es sich um das Phänomen, dass bei Zuschauer*innen in Notfällen das persönliche Gefühl, für eine Hilfeleistung verantwortlich zu sein, abnimmt, je mehr Personen anwesend sind.
 - o **Bewertungsangst / Hemmung:** Einzelne Personen greifen im Notfall nicht ein, weil sie fürchten, etwas falsch machen zu können (z. B. bei Erster Hilfe). Je unvertrauter die Situation ist, desto größer ist die Hemmung. Diese Bewertungsangst oder Hemmung kann auch durch die Angst ausgelöst werden, sich vor anderen anwesenden Personen zu blamieren, wenn die Hilfeleistung nicht erfolgreich ist.

Kosten-Nutzen-Modell (Aronson/Wilson/Akert)

- Das Leid einer anderen Person kann Zuschauenden unangenehme Gefühle verursachen. Durch Hilfeleistung können diese Gefühle abgebaut werden. In diesem Fall hat die **Hilfeleistung einen Nutzen:** Die helfende Person fühlt sich nach erfolgter Hilfeleistung besser.
- Demgegenüber verursacht die **Hilfeleistung häufig einen Aufwand** (Überwinden-müssen, Zeitverlust, sich selbst in Gefahr bringen etc.).
- Die Abwägung zwischen dem guten Gefühl nach einer Hilfeleistung und dem erforderlichen Aufwand ist nach Aronson/Wilson/Akert ausschlaggebend dafür, wie eine Person in einer Notfall-Aktion reagiert.
- Die **Hilfeleistung** geschieht demnach auch **aus Eigeninteresse:** wenn der Nutzen (das „gute Gefühl“) größer ist als der Aufwand.

Prosoziales Verhalten

- Umfasst alle Formen zwischenmenschlicher Unterstützung
- Urban-Overload-Hypothese (Milgram): Hilfsbereitschaft ist in der reizüberfluteten Umgebung einer Stadt geringer als auf dem Land

Warum helfen wir überhaupt? – drei prosoziale Normen im gelebten Alltag (Werth und Mayer)

- Wir helfen aufgrund von sozialer Verantwortung.
- Wir helfen aus dem Bedürfnis der Gerechtigkeit heraus.
- Wir helfen besonders denen, die uns auch helfen würden.

Lässt sich Hilfsbereitschaft lernen?

Die oben beschriebenen Phänomene sind uns vermutlich allen mehr oder weniger vertraut. Das Wissen darüber kann helfen, in einem entscheidenden Moment **nicht tatenlos** zu bleiben. Folgende Schritte können uns helfen, Notsituationen einzuschätzen:

1. **Ereignis bemerken:** Achtsamkeit im öffentlichen Raum, Menschen und Umgebung mit entspannter Aufmerksamkeit betrachten und auf diese Weise z. B. bemerken, dass eine Person in Not sein könnte
2. **Ereignis als Notfall erkennen:** lieber zweimal hinschauen, als wegzuschauen! Wenn möglich, die hilfsbedürftige Person fragen, ob sie Hilfe benötigt („Auftrag abholen“) oder andere umstehende Personen fragen, ob sie das Ereignis auch als Notfall wahrnehmen (und vielleicht gemeinsam mit Ihnen eingreifen würden)
3. **Übernahme der Verantwortung:** sich nicht darauf verlassen, dass andere helfen und die eigene Unterstützung nicht erforderlich ist
4. **Kompetenz für Notfälle erlangen:** Besuchen eines Erste-Hilfe-Kurses, Rettungsschwimmer-Kurs belegen, Fort- und Weiterbildungen besuchen, Informations-Angebote der Polizei wahrnehmen; im Zweifel kann fast immer die Polizei per Handy angerufen werden. Wichtig ist, nichts zu unternehmen, was Helfende selbst in Gefahr brächte!
5. **Bewertungsängste und Hemmungen abbauen:** Durch das Wissen über die eigene Kompetenz schwinden Bewertungsangst und Hemmung. Die Kosten-Nutzen-Abwägung wird mit zunehmender Notfall-Kompetenz aller Wahrscheinlichkeit nach zugunsten einer Hilfeleistung ausfallen.

Cybergrooming Missbrauch im Netz



Cyber-Grooming bedeutet übersetzt etwa das Heranmachen an Kinder im Internet. Es erfolgt fast immer nach demselben Muster: Die Täter*innen bauen Vertrauen zu ihren minderjährigen Opfern auf und belästigen diese anschließend sexuell. Opfer können Mädchen und Jungen sein, wobei derzeit noch die Mädchen häufiger zu den Opfern zählen.

Bei Cybergrooming

- handelt es sich nicht um Zufallstaten, sondern um strategische Manipulation
- kann es sich um Belästigung bis hin zu sexueller Gewaltanwendung handeln

Die Täter *innen knüpfen Kontakte via Chat-Programme wie Knuddels.de aber auch über ebay-Kleinanzeigen (z. B. wenn junge Mädchen Jobs als Babysitterin suchen), Instagram, Whatsapp, Tiktok, Onlinespiele (hier zum Teil ganz normal, dass Erwachsene mit Kindern spielen – was in der Realität – z. B. auf dem Spielplatz – schon für Argwohn sorgen würde!)

Täter*innen

- sind fast ausschließlich männlich
- rund 1/3 ist unter 21 Jahre alt
- fangen oft eine harmlose Plauderei mit den Kindern an
- machen Komplimente, schmeicheln
- bieten Geld an
- bauen ein Vertrauensverhältnis auf, eine Beziehung
- sorgen für Geheimhaltung, ggf. auch durch Erpressung

Täter*innen fordern im weiteren Verlauf

- Fotos der Kinder
- Nacktfotos der Kinder
- Es wird im weiteren Verlauf verlangt,
 - dass die Kinder den Tätern*innen bei sexuellen Handlungen zusehen
 - dass die Kinder sexuelle Handlungen zeigen und die Täter*innen zusehen
 - dass sich Kinder und Täter*in treffen und es dann auch zu körperlichem Missbrauch kommt.

Wie können Eltern ihre Kinder schützen?

1. Aufklären und im Gespräch bleiben

- Kinder sollten frühestmöglich bei der Nutzung von Medien unterstützt werden
- Eltern und Kinder sollten immer wieder gemeinsam Medien nutzen – vielleicht auch einmal Online-Spiele mit- oder gegeneinander spielen
- Kinder müssen informiert werden, wie sie sich im Internet darstellen und was daraus von anderen geschlossen werden kann. Sie sollten informiert werden, welche privaten Daten herausgegeben werden sollten und welche besser nicht. Gehen Sie mit ihrem Kind die Einstellungen der genutzten Plattformen durch und erforschen Sie ggf. gemeinsam, welche Kontoeinstellungen vorzunehmen sind.
- Klären Sie Ihre Kinder darüber auf, dass jedes Foto geteilt und weltweit verbreitet werden kann – auch, wenn man es nur einer angeblich vertrauenswürdigen Person geschickt hat.
- Will sich ein Kind mit einer Internetbekanntschaft treffen (auch wenn es sich um ein gleichaltriges Kind handeln sollte), sollte dies nie alleine geschehen, sondern in Begleitung der Eltern und an einem öffentlichen Ort.
- Eltern sollten mit ihren Kindern besprechen, dass man die Identitäten im Internet sehr leicht fälschen kann und dass z. B. ein 12-jähriges Mädchen in einem Chat in Wahrheit ein 67-jähriger Mann sein kann.
- Kinder, die sich zu Hause nicht verstanden fühlen, sind besonders empfänglich für Komplimente und Versprechungen von (ungekannten) Dritten und werden dadurch schneller zum Opfer auch für Cybergrooming – Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch – auch über Wünsche, Nöte, Sorgen, Ängste
- Fragen Sie bereits im Vorfeld immer wieder, wer für das Kind ein Ansprechpartner in Notlagen ist – das können natürlich die eignen Eltern sein, aber auch gleichaltrige Freund*innen oder andere vertraute Personen. Es empfiehlt sich, dieses Thema regelmäßig anzusprechen.
- Überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, welche öffentliche Hilfestellen im Notfall kontaktiert werden können, z. B. Polizei, aber auch Hilfetelefone, Kinderschutzbund, Frauennotruf etc.

2. Kontrolle des Medienkonsums

- Hier gibt es kostenlose Apps wie Jusprog, die Medieninhalte nach Kinder- und Erwachsenenmodus einteilen. Jusprog ist einfach zu installieren und lässt Altersbeschränkungen vorgeben für
 - Stationäre PC / Laptops
 - Smartphones
- Durch kostenpflichtige Programme wie Quostodio lassen sich bis zu fünf Geräte kontrollieren und es lassen sich sogar Ortungsfunktionen der Handys installieren.

Mein Kind wurde Opfer von Cybergrooming – was tun?

1. Werden Sie hellhörig, wenn Sie bei Ihrem Kind eine Verhaltensveränderung feststellen! Wirkt es plötzlich ängstlich? Nutzt es übermäßig soziale Medien – oder plötzlich gar nicht mehr? Teilen Sie dem Kind mit, dass Sie sich Sorgen machen. Drohen oder strafen Sie möglichst nicht – sonst zieht sich das Kind möglicherweise noch mehr zurück.
2. Das Kind hat keine Schuld! Wenn ein Vorfall des Cybergroomings bekannt wird, darf dem Kind keine Schuld gegeben werden! Es ist Opfer eines strategischen Missbrauchs geworden! Kinder sind strategisch vorgehenden Täter*innen immer unterlegen!
3. Das Kind benötigt nun Solidarität und keine Strafe! Maßnahmen wie „Handy wegnehmen“, „Computerverbot“ etc. sind nicht hilfreich.
4. Sichern Sie zusammen mit Ihrem Kind eventuelle Chat-Verläufe (z. B. per WhatsApp) Achtung: Sichern Sie nur Texte und ggf. Fotos von den Täter*innen! Sollten ihrem Kind Fotos anderer Opfer zugespielt worden sein, dürfen diese nicht gesichert oder weitergegeben werden – ansonsten machen Sie sich eventuell selber strafbar!
5. Wenden Sie sich an eine Hilfestelle, z. B. an das Hilfetelefon für sexuelle Gewalt, Telefonnummer: 0800 22 55 530
6. Gehen Sie zur Polizei und erstatten Sie Anzeige.

Die wesentlichen Inhalte sind eine Zusammenfassung des RTL-Beitrags „Angriff auf unsere Kinder“ vom 08.03.2021, der auf TVNOW als Stream zur Verfügung gestellt wird.

Diese Zusammenstellung wurde erstellt von Andrea Haeusler, Karateschule Fuji San Münster, Nienkamp 54, 48147 Münster www.karateschule-muenster.de