



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Mitgliedermagazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 27 (Juni 2022)

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	2
Konichiwa!	3
Technik-Fibel: Uchi Uke / Moroto Uchi Uke	4
Power Training mit Michi Jarchau Sensei im Fuji San	10
Besucher	11
Lehrgang mit Ochi Sensei und Thomas Schulze Sensei in Münster	12
Justus beim Kumite Tag in Bottrop	14
DJKB-Trainerausbildung – Kim und Philipp sind dabei!	15
Kata Special Course in Magdeburg	18
Wettkampfvorbereitung im Fuji San	28
Erfolge	29
Dojo no Soji – Frühjahrsputz im Dojo	38
Karate Sensi Touch – traumasensibles Karate	40
Presse	41
Karate – mehr als das halbe Leben lang!	44
Fuji San Coaching Akademie	45
Nachhaltigkeit	49

Liebe Fujis, liebe Eltern,

fühlt Ihr Euch auch ein bisschen so, als wärt Ihr aus einem schlimmen Traum erwacht? – Corona und die damit verbundenen Einschränkungen hatten wohl uns allen sehr zugesetzt! Und nun scheint es ein bisschen so, als wäre „das Schlimmste vorbei“ und wir könnten in einem gewissen Rahmen wieder unser „normales Leben“ leben: Wir können derzeit ohne Einschränkungen wie Maskenpflicht oder negative Testnachweise trainieren, es sind wieder große Lehrgänge wie Kata Special Course und Gasshuku möglich und es können endlich auch wieder unsere geschätzten Trainer*innen aus Japan zu uns kommen, um uns zu unterrichten! Wollen wir mal hoffen, dass es (ungefähr) so bleibt und die Gesellschaft lernt, souverän und ohne erneute Lockdowns auf den kommenden Corona-Wellen zu „surfen“!

Bei uns im Dojo ging es mit unseren strengen Regeln lange gut – bis dann doch ein kleiner Corona-Tsunami durch die Reihe der Trainierenden und der Trainer*innen pflügte! Torsten und mich erwischte das Virus ausgerechnet an dem Wochenende, an dem unser geschätzter Sensei Michi Jarchau ein tolles Power-Training gab (mehr dazu auf Seite 10). Auch über die weiteten Lehrgänge berichten wir im Heft: So war Ochi Sensei in Begleitung von Thomas Schulze Sensei in Münster (ab Seite 12) und wir nahmen erstmals mit einer größeren Delegation am Kata Special Course teil.

Wir legen einen großen Wert auf unsere Trainingsqualität und so könnt Ihr Euch auch jetzt wieder über einen akribisch recherchierten Artikel zu den Techniken Uchi Ude Uke und Moroto Uchi Ude Uke von Torsten freuen (ab Seite 4)! Und unser Training wird nicht nur von unseren Mitgliedern geschätzt: Viele Karateka nutzen die Gelegenheit, bei uns zu trainieren, wenn sie z.B. beruflich in Münster sind (siehe auch Seite 11). Zudem zieht das hochklassige Training, das unser Freund Andi Klein bei uns leitet, zunehmend auch externe Karateka an: Inzwischen trainiert regelmäßig ein Teil des NRW-Landeskaders mit, wenn Andi uns mittwochs auf Touren bringt! Die Trainings von Andi unterstützen die erstklassige Wettkampfvorbereitung durch Torsten und so ist es kein Wunder, dass die sportlichen Erfolge nicht lange auf sich warten ließen: Fuji San ließ bei der Westdeutschen Meisterschaft in Troisdorf alle Konkurrenz hinter sich und sahnte auch bei der Deutschen Meisterschaft in Bochum ab! (Erfolge und Eindrücke von den Wettkämpfen: ab Seite 29).

Bei unserem starken Wettkampfteam spürt man den Teamgeist und ein ganz herzliches Miteinander! Und auch in Aktionen wie unserem traditionellen Frühjahrssputz „Dojo no Soji“ (ab Seite 38) spiegelt sich großer Zusammenhalt und starke soziale Kompetenz unserer kleinen und großen „Fujis“ sowie ihrer Eltern wider. Kein Wunder also, dass sich unsere Mitglieder im Regelfall viele Jahre bei uns wohl fühlen und schon Kinder wie Johann an ihrem 9. Geburtstag stolz sagen können: „Ich mache schon über die Hälfte meines Lebens Karate!“ (siehe Seite 44).

Sozialkompetenz braucht auch Konfliktfähigkeit – und wie man Konflikte lösen, Wut und Aggressionen „leben“ kann, unterrichten wir in den Konzepten der Fuji San Coaching Akademie (siehe ab Seite 45). Wenn Ihr Interesse an diesen Angeboten habt, meldet Euch gerne.

Last but not least habe ich am Ende des Magazins einen kleinen Impuls zum Thema Nachhaltigkeit aufgenommen: Wie wäre es, wenn Ihr die noch gut erhaltenen und nicht mehr passenden Anzüge Eurer Kinder gebraucht weitergeben würdet? – Einen Tipp dazu findet Ihr auf der letzten Seite ☺

Gruß und Osu!
Andrea

TECHNIKFIBEL



Uchi Uke und Morote Uchi Uke

Diese Technikfibel behandelt die Techniken Uchi (Ude) Uke und Morote Uchi (Ude) Uke. Ich verwende die Begrifflichkeit „Uchi Uke“ hier, wie sie in den meisten Technikbeschreibungen im Shotokan Karate gebraucht wird: als Abwehrtechnik, die von innen nach außen ausgeführt wird. Grundlage für die Bezeichnung bildet hier der Ausgangspunkt der Technik bzw. von wo eine Technik ausgeführt wird. Es gibt einige Darstellungen, die die Begriffe *Uchi Uke* und *Soto Uke* genau andersherum verwenden, d.h., die Bewegungsrichtung gibt hier die Bezeichnung vor. Es ist in diesem Fall die Bewegung wohin, welche die Bezeichnung vorgibt. Die Abwehrtechnik von innen nach außen würde dementsprechend als *Soto Uke* bezeichnet. Dies nur, falls jemand in Karatebüchern schmökern sollte und die unterschiedlichen Bezeichnungen verwirrend finden sollte.

Technikanalyse

Uchi Ude Uke und Morote Uchi Ude Uke (nachfolgend als Uchi Uke und Morote Uchi Uke bezeichnet) sind Abwehrtechniken mit den Armen, die von innen nach außen ausgeführt werden. Normalerweise werden die Techniken zur mittleren Stufe, also Chudan ausgeführt. In einigen Kata und Kombinationen mit anderen Techniken, kommen jedoch auch Jodan ausgeführte Uchi Uke und Morote Uchi Uke vor. Da die Bewegungsabläufe jedoch grundsätzlich ähnlich sind, werde ich auf diese nicht speziell eingehen.

Chudan Uchi Ude Uke

Der Chudan Uchi Ude Uke kann getrost als Zwilling

des Soto Ude Uke verstanden werden. Im zeitgemäßen Karatetraining, insbesondere in den verschiedenen Kumiteformen, hat der Soto Uke den Uchi Uke an Bedeutung überflügelt. Schaut wir uns hingegen unsere Kata an, so stellen wir fest, dass darin der Uchi Uke ganz klar dominiert. Soto Uke kommt in den klassischen Shotokan Kata nur sehr begrenzt vor (z.B. Bassai Dai, Unsu). Das hängt meines Erachtens damit zusammen, dass es leichter fällt, eine starke Karate-Angriffstechnik mit Soto Uke zu blocken, als mit Uchi Uke. Während es bei der Entwicklung der Kata hauptsächlich darum ging, effektive Techniken zur Selbstverteidigung zu lernen. Selbstverteidigung findet zumeist in der Nahdistanz, auf begrenztem Raum und im Gerangel statt. Ein Uchi Uke ist in solch einer Situation besser geeignet, den Verteidiger zu schützen und auch im Grabbling zu funktionieren. Wir müssen uns nur von der Vorstellung von *Block und Konter* verabschieden. Dies funktioniert im geregelten (Wett-)Kampf und Training, jedoch nicht in der Selbstverteidigung.

Ausführung

Wir beginnen den Migi Uchi Uke damit, dass wir die rechte Hand zur linken Hüfte führen und den linken Arm gleichzeitig gerade nach vorn strecken. Der Daumen der rechten Hand zeigt zum Körper, der Ellenbogen wird bis vor die Körpermitte geführt. Der Unterarm liegt waagrecht am Rumpf an. Der Ellenbogen ist ca. 90 Grad gebeugt. Der Handrücken der linken Hand weist nach oben, der linke Ellenbogen liegt über dem rechten. Von dieser Position starten wir, indem wir den rechten

TECHNIKFIBEL

Arm horizontal nach vorne bewegen. Der rechte Winkel im Ellenbogen bleibt dabei erhalten. Gleichzeitig wird der linke Arm zur Hüfte zurückgezogen. Sobald der rechte Ellenbogen ungefähr eine faustbreit vor dem Rumpf angelangt ist, rotiert unser Oberarm in der Schulter weiter nach außen und der Unterarm richtet sich auf, bis er in einem Winkel von ca. 45 Grad nach vorne oben zeigt. Wir schließen die Technik dadurch ab, dass wir den Unterarm ausdrehen bis der Fastrücken nach vorne weist. Wir unterstützen das Ausdrehen des Armes mit vorschieben der Hüfte. Der linke Arm wird zu Hikite auf die Hüfte zurückgezogen. Der vordere Arm

nen auch hier mit der Ausholbewegung der Arme. Die Positionierung der Arme erfolgt optimalerweise im Moment der Gewichtsverlagerung in die Bewegungsrichtung. Sobald der Körperschwerpunkt dann am Standbein vorbeigebracht ist, muss die Bewegung der Arme dynamisch fortgesetzt werden. Die Hüfte verbleibt während Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung in neutraler Position bzw. gerade, also *Shomen* ausgerichtet. Abgeschlossen wird die die Technik in der Bewegung mit dem Hüfteinsatz von *Shomen* zu *Hanmi*. Durch das Vorschieben der vorderen Hüfte, wird zum einen



Migi Chudan Uchi Ude Uke in Shizentai

ist im Ellenbogengelenk etwa rechtwinklig gebeugt, der Ellenbogen ca. eine faustbreit vor dem Rumpf und die Faust auf Schulterhöhe. Die Ausführung des Chudan Uchi Ude Uke im Zenkutsu Dachi verläuft genauso. Die Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung im Zenkutsu Dachi kommen hinzu. Das Timing für die Ausführung der Technik entspricht dem, wie wir es auch von anderen Armtechniken kennen. Wir begin-

nen auch hier mit der Ausholbewegung der Arme. Die Positionierung der Arme erfolgt optimalerweise im Moment der Gewichtsverlagerung in die Bewegungsrichtung. Sobald der Körperschwerpunkt dann am Standbein vorbeigebracht ist, muss die Bewegung der Arme dynamisch fortgesetzt werden. Die Hüfte verbleibt während Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung in neutraler Position bzw. gerade, also *Shomen* ausgerichtet. Abgeschlossen wird die die Technik in der Bewegung mit dem Hüfteinsatz von *Shomen* zu *Hanmi*. Durch das Vorschieben der vorderen Hüfte, wird zum einen



Chudan Uchi Ude Uke in Zenkutsu Dachi - Seiten- und Frontalansicht

TECHNIKFIBEL

nicht nach dem „Scheibenwischerprinzip“, indem wir unsere Arme von rechts nach links oder von unten nach oben bewegen. Die entscheidende Komponente bei all unseren Abwehrtechniken ist die Bewegungsrichtung nach vorn. Unsere Arme werden nie über die Körperaußenlinie hinausbewegt, da die Technik ansonsten deutlich schwächer würde.

über auf dem rechten Bein. In der Endposition stemmen wir uns quasi mit dem linken Bein ab, damit der Schwerpunkt und damit die Belastung auf dem hinteren Bein bleibt. Der Rumpf wird stark abgedreht. Bei Abwehrtechniken im Kokutsu Dachi zeigt normalerweise nur unsere Körperschmalseite Richtung Gegner. Wir bieten



Uchi Uke in Kokutsu Dachi nach links, wie z.B. in den Kata Heian Sandan und Godan

Uchi Uke in Kokutsu Dachi

Neben der Ausführung in Zenkutsu Dachi finden wir den Uchi Uke auch im Kokutsu Dachi. So z.B. am Anfang der Kata Heian Sandan und Heian Godan. Während Uchi Uke in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung in Kokutsu Dachi praktisch genauso ausgeführt wird, wie im Zenkutsu Dachi (abgesehen von der jeweiligen Endposition!), haben wir in beiden genannten Kata eine Bewegung zur Seite aus der Shizentai-Position heraus.

Für den Auftakt der Kata Heian Sandan und Godan, blicken wir nach links, holen wir mit dem linken Arm an der rechten Hüfte aus, strecken den rechten Arm zur linken Seite und verlagern gleichzeitig unser Gewicht aufs rechte Bein. Wir senken unseren Körperschwerpunkt ab, indem wir das rechte Knie beugen und nach vorne schieben. Das linke Bein spreizen wir dabei seitlich ab, ohne es zu drehen. Knie und Fuß zeigen also noch nach vorn. Der linke Fußballen behält während der gesamten Bewegung Bodenkontakt. Sobald das linke maximal abgespreizt ist, ohne dass wir den Körperschwerpunkt verschoben haben, bewegen wir den linken Arm zur Seite und ziehen den rechten Arm Richtung Hüfte zurück. Dabei pressen wir den Ballen des linken Fußes auf den Boden und ziehen die Ferse dadurch nach innen, dass wir den Oberschenkel ausdrehen, bis Knie und Fuß gerade in Bewegungsrichtung zeigen. Der Körperschwerpunkt bleibt die ganze Zeit

also noch weniger Angriffsfläche, als in der Hanmi Position im Zenkutsu Dachi. Der Uchi Uke schließt mit der Körperaußenseite, in diesem Fall also mit der Rückseite ab. Wichtig ist vor allem auch ein starkes Hikite. Der Ellenbogen muss nach unten und hinten zur Wirbelsäule hingezogen werden. Das Hikite sorgt hier für eine bessere, weil stärkere Rumpfhaltung. Wir können also mit dem ganzen Körper *dagegenhalten*. Die Endposition der Arme entspricht der, wie ich sie schon für Uchi Uke in Shizentai und Zenkutsu Dachi beschrieben habe.

Chudan Morote Uchi Ude Uke

Bei Chudan Morote Uchi Ude Uke handelt es sich zunächst einmal um einen Uchi Uke. Der abwehrende Arm wird auf die gleiche Art bewegt, wie beim Uchi Uke. Mit dem rechten Arm ausgeführt, wird dieser von der linken Hüfte nach vorne geführt. Wie bei Uchi Uke wird der Unterarm vorm Körper aufgerichtet und gedreht, bis der Fastrücken nach vorne zeigt. Der linke Arm wird bei Morote Uchi Uke nicht zur Hüfte zurückgezogen, sondern bewegt sich ebenfalls nach vorne. Die linke Faust wird mit dem kleinen Finger an den rechten Ellenbogen gepresst. Während die Ausholbewegung des rechten Arms identisch ist mit der Ausholbewegung für Uchi Uke, unterscheidet sich die Ausholbewegung des linken Arms von Uchi Uke. Grundsätzlich gibt es

TECHNIKFIBEL



Morote Uchi Uke in Zenkutsu Dachi mit Ausholbewegung Variante 1

zwei Möglichkeiten für die Ausholbewegung für Morote Uchi Uke. Bei der ersten Variante wird der „unterstützende Arm“ seitlich weggestreckt. Die beiden Unterarme sind parallel zueinander (siehe Fotostrecke oben). Beide Arme werden nun gleichzeitig nach vorne geführt, wobei die linke Faust am Ende der Bewegung an der Innenseite des rechten Ellenbogens angelegt wird. Hüfte und Rumpf werden zum Ende der Technik nach vorne geschoben und in Hanmi Position gebracht. Die zweite Variante

Die erstgenannte Variante eignet sich insbesondere für Anfänger und niedrige Schülergrade, da der größere Bewegungsablauf eine stärkere Ausführung der Technik ermöglicht. Gedanklich ist diese Ausführung eher als *verstärkte Abwehrtechnik* zu sehen. Der zweite Arm stabilisiert den abwehrenden Arm zusätzlich und ermöglicht somit auch die Abwehr stärkerer Angriffstechniken, wie z.B. Fußtechniken, etc. Bei der zweiten Variante gehen wir eher davon aus,



Morote Uchi Uke in Shizentai mit Ausholbewegung Variante 2

startet mit beiden Händen in der Koshi Kamae Position auf der linken Hüfte. Die rechte Faust liegt dabei auf der linken Faust, die in Standard Hikite Position gehalten wird. Der rechte Arm wird genauso bewegt, wie bereits oben beschrieben. Der linke Arm wird gerade nach vorne gestoßen, wie bei Ausführung eines Ura Tsuki. Die Endposition ist identisch mit der zuvor geschilderten Ausführung.

dass wir gleichzeitig blocken und kontern. Während der vordere Arm mit Uchi Uke blockt und den Weg zur Körpermitte des Gegners frei macht, schlägt der hintere Arm zeitgleich mit Ura Tsuki in der Nahdistanz zu. Wie eingangs erwähnt zeigt sich hier die besondere Nützlichkeit bzw. Wirksamkeit von Uchi Uke in der Nahdistanz in der Selbstverteidigung.

TECHNIKFIBEL

Häufige Fehler

Uchi Uke

Bei Uchi Uke beobachten wir oft, dass der vordere Arm zu weit zur Seite bewegt wird (Foto 1 unten). Der Block ist zur Seite und nach außen gerichtet und nicht nach vorne. Ebenso häufig zu beobachten ist eine zu geringe Bewegung des Arms nach vorne und außen, zumeist verbunden mit einem deutlich zu geringen Hüfteinsatz (Foto 2 unten). Weitere Fehler

rotiert. Der Rechtswinkel im Ellenbogen wird nicht beibehalten, sondern zunächst verkleinert und dann wieder vergrößert, um in die Endposition zu kommen. Der Unterarm vollführt hier eine Bewegung, die einem Uraken Uchi entspricht. Ein weiterer Fehler lässt sich bei der Ausholbewegung beobachten. Anstatt die Hand zur Hüfte zu führen, wird diese unter die Achsel geführt. Dadurch ist die Ellenbogenführung zu hoch und der Arm kann nicht gerade nach vorne



Fehlerhafte Armpositionierung bei Uchi Uke

bei der Positionierung des Arms ist eine deutlich zu hohe Armposition (Foto 3) oder auch eine zu flache Haltung des Unterarms (Foto 4). Neben den fehlerhaften Armstellungen in der Endposition der Technik sieht man auch immer wieder fehlerhafte Bewegungsabläufe bei Ausführung der Technik. Die Fotostrecke unten zeigt eine solche Ausführung, bei der der Unterarm quasi um den Ellenbogen herum

gebracht werden, sondern muss zusätzlich nach unten geführt werden. Bei der Ausholbewegung zu Uchi Uke haben wir es ansonsten mit den gleichen Fehlerquellen zutun, wie bei den anderen Abwehrtechniken mit den Armen: keine neutrale Hüftposition, keine Streckung des „Gegenarms“, Ellenbogenwinkel zu groß oder zu klein. In der Endposition kommt insbesondere beim Winkel im



Fehlerhafte Ausführung: Der Unterarm wird wie bei Uraken Uchi nach vorne bewegt

TECHNIKFIBEL

Ellenbogen zu Fehlstellungen: zu spitzer Winkel, zu flacher Winkel. Ellenbogen zu nach am Körper oder zu weit weg.

Morote Uchi Uke

Grundsätzlich finden wir bei Morote Uchi Uke die gleichen Fehler, wie wir sie bei Uchi Uke finden. Insbesondere in der Endposition der Technik kommt es beim vorderen Arm zu den gleichen Fehlstellungen: zu weit außen, zu flach, zu hoch, etc.

Man steht auch dafür, dass beide Fäuste bzw. Hände gleich ausgerichtet sein müssen. In unserem Fall müssen beide Fastrücken nach vorne unten weisen. Die Hände dürfen also bei Morote-Techniken nicht rechtwinklig oder gar gegenläufig zueinander ausgerichtet sein. Einen der verbreitetsten Fehler beim Morote Uchi Uke lässt sich bei der Ausholbewegung feststellen. Da bei sieht man sehr häufig, dass die Arme nicht nur zur Seite, sondern nach hinten bewegt werden.



Fehlerhafte Ausführung Morote Uchi Uke

Zusätzlich gibt es bei Morote Uchi Uke noch Fehlstellungen beim zweiten Arm. Häufig zu sehen: die hintere Faust wird mit der Vorderseite der Faust an den Unterarm angelegt. Diese Fasthaltung widerspricht jedoch der Bezeichnung Morote. Dieser Begriff bedeutet nämlich nicht nur „beidarmig“, son-

Diese Ausholbewegung verläuft sich jedoch *gegen die Bewegung*, da hier die Arme zunächst entgegen der Bewegungsrichtung der Technik geführt werden, bevor sie wieder nach vorn bewegt werden.



Ausholen „gegen die Bewegung“: Arme nach hinten geworfen, anstatt seitlich auszuholen

Power Training mit Michi Jarchau



Michi Jarchau Senesi (6. Dan, Karate seit 1972) gehört ganz unbestritten zu den Senseis der alten Schule – und gleichzeitig gelingt ihm immer noch regelmäßig der Blick über den Tellerrand, so dass sein Training optimal Tradition und Moderne verbindet. Nicht nur, dass Michi einer der langjährigsten Schüler unseres Chief Instructors Ochi Sensei ist (Training in Bottrop seit 1974) – auch Einflüsse aus anderen Kampfkünsten und -systemen hat er in seinen Karate-Stil mit einbezogen: Neben Karate hat sich Michi auch intensiv mit Judo (1. Dan Judo) und Thaiboxen beschäftigt. Technisch auf höchstem Niveau bringt Michi vor allem noch eins mit in die Trainings: Karate-Spirit und Kampfgeist vom Feinsten! Dies macht seine Trainings für mich zu etwas ganz Besonderem, da es bei ihm wie kaum sonst gelingt, „Moving Zen“ zu erleben und ganz im Karate-Flow aufzugehen!

Kein Wunder also, dass sich mit über 30 Anmeldungen beim ersten Power-Training dieses Jahres am 12.03. ein volles Haus ankündigte! Und es wäre auch sicher sehr, sehr voll und lebhaft geworden, hätte nicht ganz kurz zuvor das Corona-Virus eine Runde durch unser Dojo gedreht! So mussten krankheitsbedingt neben Torsten und mir auch einige andere Karateka kurzfristig absagen. Sehr, sehr schade! Aber das nächste Power Training kommt schon bald und daher gibt's keinen Grund, wirklich traurig zu sein!

In unserem Trainingsplan gibt es seit Anfang 2022 regelmäßige „High-Kick-Monate“, in denen wir – wie der Name ahnen lässt – den Fokus auf Fußtritte legen. Sehr passend dazu gab es auch beim Power-Training Keri Waza ohne Ende! Die Unterstufe beschäftigte sich mit einer mit Mae Geri versehenen Heian Shodan und die Oberstufe übte zudem fleißig Yoko Geri, Mawashi und Ura Mawashi Geri.

Unsere Leute hatten alle mega viel Spaß und Sensei Micha war sehr zufrieden mit unseren Trainingsgruppen!

Besucher

Zwischen Ende März und Mitte Mai hatten wir zwei mit uns befreundete, externe Danträger zu Besuch

Bereits am Montag, 28.3., gab unser Freund Cüneyt Ün Al, der in Frankfurt bei Risto Sensei und bei den Senseis Giovanni und Emanuele trainiert und auch Trainings leitet, sein Dojo-Debut. Er war sehr begeistert vom Training bei Torsten und kündigte an, nun während seiner Münster-Aufenthalte regelmäßig vorbeizuschauen.



Cüneyt Ün Al aus Frankfurt



Martin Hebig aus Siegen

Martin Herbig aus Siegen ist quasi ein „Wiederholungstäter“: Bereits kurz nach der Dojogründung in 2013 war er für einige Wochen bei uns zu Gast. In 2022 nahm er sechs Wochen lang regelmäßig an unseren Trainings teil.

Lehrgang mit Shihan Ochi und Thomas Schulze Sensei

Am Samstag, 23.04., waren unser Chief Instructor Shihan Ochi und Nationaltrainer Thomas Schulze Sensei in Münster zu Gast! An dem Lehrgang nahmen nicht nur zahlreiche Karateka aus der Fuji San Oberstufe teil, sondern auch viele unserer Kinder.





Justus beim Kumite Tag in Bottrop



Kata- & Kumite-Tag des DJKB Nationalteams und der Stützpunktkader!

In Bottrop trainieren heute 60 Kadermitglieder des Jugend/Junioren und Senioren Nationalkaders unter der Leitung von DJKB Bundestrainer Thomas Schulze und Bundesjugendtrainer Markus Rues. Auch unser Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi lies es sich nicht nehmen, persönlich an den Kadertrainings anwesend zu sein. Erweitert wurde diese nationale Trainingsmaßnahme auch durch die Teilnahme von Stützpunktkadern unseres Verbandes. Vielen Dank an alle Aktiven für ihren Einsatz und die Betreuung durch die beiden Nationaltrainer.
Oss!

Oberes Foto: Andi Klein, unteres Foto und Text: Facebook-Seite JKA-Karate Deutschland, 12.02.2022



Philipp & Kim Trainerausbildung DJKB

Neben der internen Trainer*innen-Ausbildung ermöglicht die Karateschule Fuji San Münster all ihren Trainer*innen auch die Teilnahme an der DJKB-Trainerausbildung. Kim und Philipp nahmen als erste aus dem Team teil. Wir sind froh und dankbar, dass wir unsere Trainer*innen durch diese ergänzende Ausbildung auch offiziell qualifizieren können.



Tobias Prüfert

3 Std. · 🌐



Erfolgreicher Start der "DJKB Trainerausbildung 2022"

Mit dreißig Trainerinnen und Trainern unseres Verbandes konnte am vergangenen Wochenende im BLZ Bottrop die nächste Ausbildungsrunde zum "JKA Karate Trainer im DJKB" erfolgreich starten. Die Nachfrage war durch die coronabedingte Absage im vergangenen Jahr groß. Vom Allgäu bis Hamburg und von Berlin bis NRW sind auch zahlreiche junge Karateka in der diesjährigen Ausbildung vertreten. Wir freuen uns auf die weitere Ausbildung in den Fünf Modulen mit so motivierten Teilnehmer*innen. OSS! **Weniger anzeigen**

Philipp Dissel

Du

Das klingt spannend! 😊

Und wie war denn die Trainer*innen-Ausbildung? Bin ganz neugierig 🤔

Die Ausbildung ist bis jetzt sehr spannend, aber auch anstrengend. Wir haben uns auf die 3 Säulen des Karate konzentriert und deren beste Vermittlung zu den Schülern. Wir haben uns auch viel mit Fehlerkorrekturen beschäftigt und es war ein angenehmer Mix aus Praxis und Theorie.

18:54





Fotos: Tobias Prüfert

Kata Special Course in Magdeburg

Fuji San Delegation on Tour!

Endlich wieder ein großer Lehrgang! Nach der scheinbar endlosen Corona-Pause bot unser Karatefreund Tobias Prüfert aus Magdeburg mit dem erstklassig geplanten Kata Special Course uns und über 1.000 anderen Karateka aus insgesamt 11 Nationen die Möglichkeit, zahlreiche neue Erkenntnisse rund um das Thema Kata zu erlernen, erfahren und auszuprobieren. Mit Torsten und mir waren Justus, Julia, Gerrit, Femke, Annika, Simone und Christian nach Magdeburg gereist – begleitet durch Papa Patrick und die Eltern von Christian.

Die unglaubliche Menge von Menschen auf „Kata-Special-Entzug“ wurde in verschiedenen Gruppen – aufgeteilt nach Graduierungen und Vorwissen – eingeteilt, die zum Teil in verschiedenen Hallen trainierten. Dies hatte zur Folge, dass wir die gemeinsame „Fuji-Zeit“ gut organisieren mussten: Am Nachmittag oder Abend gab es stets eine kurze Abstimmung, in welchem Restaurant wir uns für ein gemeinsames Essen mit viel Meinungs-austausch und Fachsimpeln treffen wollten. Für Justus, Julia, Femke, Annika, Simone und Christian war es das erste Karate-Groß-Event, so dass diese sehr beeindruckt, waren von der Vielzahl hochrangiger Instruk-toren. Die Gruppe ab 6. Kyu (Femke, Annika, Christian und Simone) hatte meiner Meinung nach ein ziemlich hoch gegriffenes Trainingsprogramm mit Tekki und Sentei Gata! Vor allem die drei Karate-Küken bekamen davon aber offenbar nicht genug, so dass sie nach den abendlichen Essen fix aus dem Gebäude flitzten und dort weiter die neu erlernten Kata vertieften ☺

Justus hatte als Mitglied des Nationalkaders neben den regulären Kata-Trainings noch das Kader-Programm zu absolvieren und schlief – wie es sich gehört – nicht gemütlich im Hotel, sondern mit den anderen Kader-Mitgliedern in der Übernachtungshalle. Gleichwohl ließ auch er es sich nicht nehmen, zu den abendlichen Essens-Treffs dazu zu kommen. Fuji San – one Family ☺



Die komplette Fuji-San-Delegation beim gemeinsamen Essen!



Die Domscheidt-Sisters hatten sichtlich Spaß ☺



Ausrichter Tobias Prüfert in unserer Mitte



Volle Halle bei Jean Pierre Fischer Sensei und Kata Unsu – für uns das beste Training des Lehrgangs!





Torsten und ich mit Geburtstagskind Naka Sensei nach dem letzten Training

KATA SPEZIAL

26. BIS 29. MAI 2022
MAGDEBURG

30 JAHRE
Budo Karate Club Magdeburg e.V.
1990-2020

Naka Tatsuya (JKA-Instructor Japan), **Jean-Pierre Fischer** (Instructor Frankreich),
Julian Chees (DJKB-Instructor), **Toribio Osterkamp** (DJKB-Instructor),
Thomas Schulze (DJKB-Nationalcoach) & **Hideo Ochi** (DJKB-Chiefinstructor)

Prüfungen

Prüfungen am 23.03.2022

Am 23.03.2022 nahmen zahlreiche Pandas und Füchse an ihren ersten oder zweiten Prüfungen teil.





Ilias Finis und Charlotte Heimann holten am 26.03. ihre Panda-Prüfung nach.
 Im Fitness-Teil schafften sie sagenhafte 10 Minuten im Plank!



Sieben stolze Prüflinge freuen sich nun darüber, offizielle „Weißgurte“ zu sein! – Darunter Antonia Donath, mit erst 5 Jahren unsere bisher jüngste Karateka mit 9. Kyu!



Top Leistungen zeigten die Prüflinge zum 8. Kyu!



Die Prüfungen der Fortgeschrittenen fanden am 26.03., unter dem kritischen Blick von Torsten statt.



Stolze Gruppe der Prüflinge am 08.06.2022 – vorne, Mitte: Mathilde, unsere zweite 5-jährige mit 9. Kyu!

Prüfungen am 23.03.2022

Zum 9. Kyu:

Max Hüffner
Maxim Marsenok
Antonia Donath
Mali Kötter
Emely Gehl
Ottilia Stranghöner
Hugo Wagner

zum 8. Kyu:

Cristian Negru
Joscha Nerkamp
Silvester Sandner
Ole Schipper (krankheitsbedingt nachgeholt)
Silas Wagner
Fabian Melski (krankheitsbedingt nachgeholt)

Prüfungen am 26.03.2022

Zum 7. Kyu:

Jonah Scheid
D. S.
Andrej Fuchs
Thomas Schmitz

zum 6 Kyu:

Justus Burchard
Jonathan Burchard
Annika Domscheidt
Christian Kampen
Johann Donath
Jette Botschen
Marcel Barnett-Manrique

Zum 5. Kyu:

Caya Hanselle
Philipp Rehmsmeier

Zum 4. Kyu:

Kim Dissel
Femke Domscheidt

Prüfungen am 08.06.2022

Zum 9. Kyu:

Nina Wullen
Annette Seete
Anne Wenzel
Mathilde Hiersche
Niklas Donath
Inara Ayala Murböck
Elisa Berghaus
Caspar Oeding-Erdel
Niklas Meyer
Raphael Pantke
Ben Hornberg (krankheitsbedingt nachgeholt)

zum 8. Kyu:

Thaakshan Tharmarajah
Santosh Tharmarajah
Oskar Fleischhauer
Leif Kubel
Thore Krois
Johanna Siedenstein
Nike Bleckmann

Zum 7. Kyu:

David Suermann

Wettkampfvorbereitung



Bereits seit einigen Jahren leitet unser Freund und Landeskadertrainer Andreas Klein regelmäßig Leistungstrainings im Dojo. Grundsätzlich sind die Trainings offen für alle Karateka, die ernsthaft trainieren möchten (und dies auch schon können). So sind die Einheiten immer sehr gut besucht – nicht nur von unseren Leistungsträgerinnen und Leistungsträgern – sondern auch von ambitionierten Kindern und Erwachsenen, die Freude daran haben, intensiv an sich zu arbeiten.

Die Tatsache, dass regelmäßig ein Teil des NRW Landeskaders bei uns zu Gast ist, wertet die Trainings noch einmal erheblich auf.

In Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft 2022 hatte Andi bei seinem regulären Dojo-Training bei uns alle bisherigen Trainings in den Schatten gestellt: Wie immer akribisch an unseren Techniken feilend und noch dazu unbarmherzig fordernd ließ er uns zahlreiche Trainingsrunden drehen, sodass kein Do Gi trocken blieb!

Am 04.05.22 gab es dann noch einmal ein exklusives Training ausschließlich für die Wettkämpfenden, bei dem Andi allen noch einmal einen letzten Schliff verlieh.

Westdeutsche Meisterschaft in Troisdorf

Die Leistungsgruppe der Karateschule Fuji San Münster freut sich mit insgesamt 18 Platzierungen über ein Rekordergebnis bei der diesjährigen Westdeutschen Meisterschaft, die am vergangenen Samstag in Troisdorf stattfand. Insgesamt konnten neun Titel erkämpft werden. Zudem gab es sechsmal Silber und dreimal Bronze. Mit über 500 Startenden aus 54 Karate-Dojos - auch aus Niedersachsen, Berlin, Sachsen-Anhalt, Hessen, Bremen, Baden-Württemberg und dem Saarland - war der regionale Aspekt der Meisterschaft nicht mehr zu spüren. Die Westdeutsche galt für viele Kaderathlet*innen als Leistungsscheck vor der im Mai anstehenden Deutschen Meisterschaft.

Von den insgesamt 13 Startenden des Fuji San Dojos, die von Cheftrainer Torsten Uhlemann vorbereitet und während der Meisterschaft betreut wurden, ging allein Nachwuchstalent Annika Domscheidt bedauerlicherweise ohne Medaille nach Hause: Sie hatte im Zweikampf (Kumite) eine körperlich weit überlegene Partnerin, die allein dadurch die Kampfrichtenden beeindruckte und schied nach einem kleinen Wackler in einer insgesamt sehr starken Kata (einer Art Kampfkunst-Choreografie) auch in dieser Disziplin aus. Ihre Schwester Femke brachte dafür gleich zwei Titel nach Hause: Kata Einzel und Team. Zudem belegte Femke im Kumite den zweiten Platz. Besonders erwähnenswert ist das Abschneiden der Wettkampfdebütant*innen Jette Botschen, Caya Hanselle, Emma Rybacki und Christian Kampen, die auf Anhieb erste, zweite und dritte Plätze in verschiedenen Disziplinen belegten.

Fast schon routiniert belegten die Fuji San Braungurte reihenweise Top-Platzierungen: Im Medaillenspiegel ragt hier Kai Freese mit vier Titeln und einem Vize-Titel heraus, gefolgt von Philipp Dissel, der drei Pokale nach Hause brachte und zweimal Bronze einheimste. Ole Gerdes, der mit 19 Jahren nicht mehr im Jugendbereich startete, musste sich einem besonders anspruchsvollen Starterfeld stellen und freut sich über zwei Titel (Kata Einzel und Team). In den Einzeldisziplinen nur knapp am Treppchen vorbei schrammten Juliane Drop und Justus Rudel. Drop erlangte zum Ausgleich zweimal Team-Silber (Kata und Kumite). Kim Dissel und Julia Kaleschke freuten sich über drei bzw. zwei zweite Plätze. Sehr stark präsentierten sich Freese, Dissel und Gerdes zusammen mit Justus Rudel als Kata-Team, wo sie in zwei Starts alle Konkurrenten hinter sich ließen.

Auch in der stets mit Spannung erwarteten Königsdisziplin Kumite Team konnten sich Dissel, Freese und Rudel gegen die starke Konkurrenz behaupten: Hier brachte Rudel den entscheidenden Treffer und streckte mit einem erstklassigen „Ippon“ (die höchste Wertung für eine Einzeltechnik) für einen Treffer zum Kopf nach einem geschickten Fußfeger seinen Kontrahenten nieder.

(Presstext)

	1. Plätze	2.Plätze	3. Plätze
Annika	-	-	-
Emma	2	-	-
Christian	1	-	-
Jette	-	1	-
Caya	1	-	1
Femke	2	1	-
Kim	-	3	-
Philipp	3	-	2
Julia	-	2	-
Justus	2	-	-
Juliane	-	2	-
Kai	4	1	-
Ole	2	-	-

Platzierungen:	Kata Einzel	Kumite Einzel	Kata Team	Kumite Team
Annika Domscheidt	-	-	kein Start	kein Start
Emma Rybacki	-	1	1	kein Start
Christian Kampen	-	1	kein Start	kein Start
Jette Botschen	2	-	kein Start	kein Start
Caya Hanselle	-	3	1	kein Start
Femke Domscheidt	1	2	1	kein Start
Kim Dissel	2	-	2	2
Philipp Dissel	3	3	1	1
			1	
Julia Kaleschke	2	-	2	-
Justus Rudel	-	-	1	1
Juliane Drop mit Hennef	-	-	2	2
Kai Freese	1	2	1	1
			1	
Ole Gerdes	1	-	1	-

Westdeutsche Meisterschaft 2022

Meisterschaftstitel 9

Kata Einzel	Femke Domscheidt Kai Freese Ole Gerdes
Kumite Einzel	Emma Rybacki Christian Kampen
Kata Team	Emma, Caya, Femke Philipp, Kai, Ole Philipp, Kai, Justus
Kumite Team	Philipp Justus, Kai

Vize-Titel: 6

Kata Einzel	Jette Botschen Kim Dissel Julia Kaleschke
Kumite Einzel	Kai Freese Femke Dumscheidt
Kata Team	Kim Juli Julia
Kumite Team	Juli und Kim mit Hennef

Dritte Plätze 3

Kata Einzel	Philipp Dissel
Kumite Einzel	Philipp Dissel Caya Hanselle







Deutsche Meisterschaft 2022

Auch wenn das sensationelle Abschneiden der Leistungsgruppe der Karateschule Fuji San Münster bei der Westdeutschen Meisterschaft in Troisdorf auch auf gute Ergebnisse bei der Deutschen Meisterschaft hoffen ließ, waren die Aussichten angesichts des hochkarätigen Teilnahmefeldes bei dem deutschlandweit ausgeschriebenen Wettkampf gedämpft optimistisch. Umso erfreulicher dann, dass die Startenden der Karateschule dann auch bei der Deutschen Meisterschaft exzellent abschnitten und sogar zwei Titel mit nach Hause nahmen: Femke Domscheidt wurde Deutsche Meisterin im Kumite ihrer Altersklasse und Kai Freese Deutscher Meister im Kata der Jugend. Ganz knapp am Titel vorbei schrammte Justus Rudel, der im Finale der Kata-Wettkämpfe seiner Altersklasse im Kampf um den ersten Platz erst nach einem Stechen unterlag und sich mit dem Vize-Titel zufriedengeben musste. Ebenfalls zweite Plätze erreichten Juliane Drop und Kim Dissel, die zusammen mit einer Karatefreundin aus dem Landeskader im Wettkampf Kata-Team starteten. Kim Dissel holte dann noch Silber im Kumite Team zusammen mit Karatefreundinnen aus Hennef. An die guten Erfolge der Westdeutschen Meisterschaft konnte Nachwuchstalente Emma Rybacki anknüpfen, die sowohl in Kata als auch in Kumite in den Einzelwettkämpfen auf den dritten Platz kam. Platz drei ging ebenfalls an Juliane Drop im Kata Einzel sowie Justus Rudel und Kai Freese jeweils in ihren Kumite-Einzel-Klassen. Mit zwei Titeln und insgesamt zehn Platzierungen gehört die Karateschule Fuji San Münster zu den erfolgreichsten Dojos der Deutschen Meisterschaft. (Presstext)

Deutsche Meisterschaft 2022

Meisterschaftstitel

Kata Einzel

Kai Freese

Kumite Einzel

Femke Domscheidt

Vize-Titel:

Kata Einzel

Justus Rudel

Kata Team

Juliane, Kim, Kani

Kumite Team

Kim mit Hennef

Dritte Plätze:

Kata Einzel

Juliane Drop

Kata Einzel

Emma Rybacki

Kumite Einzel

Kai Freese

Kumite Einzel

Emma Rybacki



Auf dem Foto fehlen leider Ole, Emma und Caya



Deutscher Meister und Deutsche Meisterin



Dojo no Soji 2022 – traditioneller Dojo-Frühjahrsputz

Dojo no Soji - unser alljährliches, gemeinsames Dojo-Reinemachen nach japanischer Tradition 😊 Am 11.06.2022 halfen wieder unzählige Karate-Kinder mit ihren Eltern, all unsere Trainer*innen, die liebe Uta und der liebe Folker Torsten und mir beim (etwas verspäteten) Frühjahrsputz!



Der ursprüngliche Termin musste wegen des Lehrgangs mit Ochi Sensei und Thomas Schulze Sensei in Münster verschoben werden. Im Juni ging es dann aber wieder so richtig rund: Alle Matten wurden in die Lagerbox getragen, damit der Parkettboden mal richtig "durchatmen" kann. Alle Fujis packte mit an und trugen das komplette Inventar aus der Halle (Hiiiiilfe! Das war sooo vollständig eigentlich nicht geplant! Aber wir konnten so schnell gar nicht schauen, wie alles rausgeräumt war.

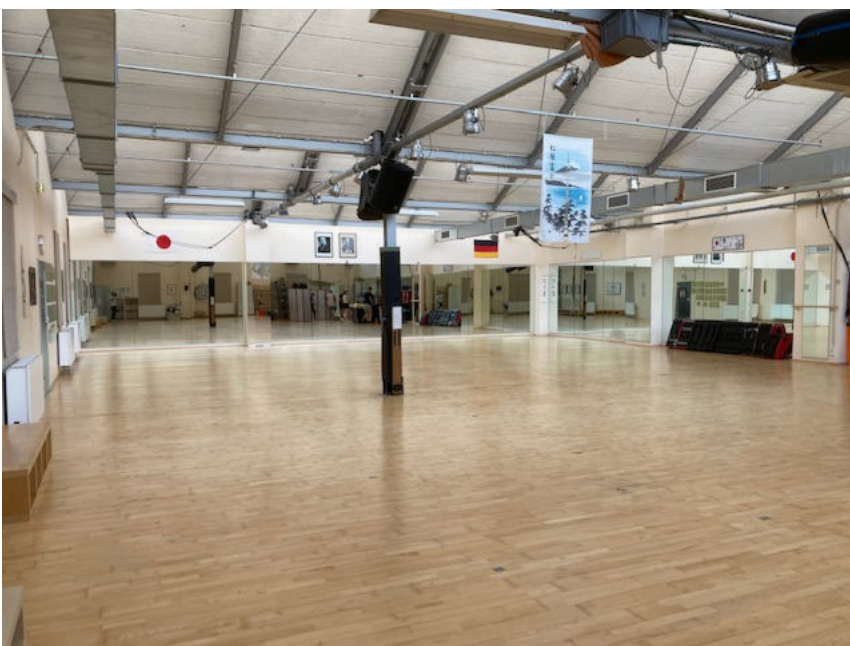


Dann wurde der Staub auf den dicken Luftschächten an der Decke fortgeblasen und wir mussten warten, bis die Luft wieder "rein" war. Dann ging es an den Parkettboden, der gefegt und gewienert wurde. Zeitgleich griffen zahlreiche Fujis zu Lappen und Glasreiniger und brachten die Spiegel und Glastüren wieder auf Hochglanz.



Auch die Kinder waren fleißig: Die Kleinsten polierten mit Hingabe die erkämpften Pokale und Medaillen ihrer jugendlichen Vorbilder. Einige Größere wurden angeleitet, den Fliesenboden vor dem Dojo zu wischen.

Als alles wieder blitzblank war, räumten wir alle gemeinsam alles Inventar (abgesehen von den Matten, die nun "Sommerurlaub" haben) ins Dojo zurück. Zwischendurch konnten wir uns an den vielen Kuchen-, Keks-, Minipizza- und Getränke Spenden der Fuji-Eltern stärken. Das war ein großartiges Gemeinschafts-Event!



Karate Sensi Touch – traumasensibles Karate

Sondertraining für eine Kindergruppe aus dem Kinderheim St. Mauritz

Mitte März schrieb mich ein langjähriger Karatefreund an und fragte an, ob die Möglichkeit bestünde, seine Tochter Karolin im Rahmen eines Praxisseminars in Ausbildung eines sozialen / erzieherischen Berufes zu unterstützen. Konkret sollte ein Angebot entwickelt werden, bei dem Kinder der Einrichtung im Alter zwischen 8 und 11 Jahren einen konstruktiven Umgang mit ihren Aggressionen erfahren könnten.

Die engagierte junge Dame und ich planten dann gemeinsam eine Einheit für insgesamt 8 Kinder. Als die Gruppe dann im Mai vor der Dojo-Tür stand, staunte ich nicht schlecht, als mir ein Junge entgegenrief: „Hier war ich schonmal! Hier hab’ ich schon trainiert!“ – Tatsächlich war dieser Junge vor einigen Jahren als kleiner Panda und Fuchs eine ganze Weile bei uns gewesen und ich konnte mich sehr gut an ihn erinnern.

Für die Trainingsstunde hatten wir Elemente aus dem „Karate Sensi Touch“ ausgewählt. Karate Sensi Touch ist ein traumasensibles Karate-Konzept, das es nur bei uns in der Karateschule Fuji San Münster gibt. Bei Karate Sensi Touch geht es weniger um die perfekte Ausführung von Techniken als um Körperwahrnehmung, Steuerung von Emotionen, Wahrnehmen und Einhalten von Grenzen sowie das Kennenlernen und Einhalten klarer Regeln und Strukturen. In den vergangenen zehn Jahren hatte ich mehr und mehr die Erfahrung gemacht, dass Karate in dieser Trainingsform sehr wertvoll für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist, die besonders ängstlich oder zurückhaltend sind oder – das andere Extrem – schnell aufbrausen und sich grenzüberschreitend verhalten.

Das Training an diesem besonderen Nachmittag hatte daher einen Schwerpunkt auf den Karate-Ritualen: Elemente der Meditation, Verneigung vor den Trainingspartner*innen vor einer gemeinsamen Übung, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, mit anderen Personen und mit der Trainingsumgebung rahmten das Training ein. Hinzu kamen Übungen zur Wahrnehmung von Nähe und Distanz sowie leichte Kontaktübungen. Besonders viel Spaß machten den Kindern das Training der ersten Karatetechniken und das Schlagkissentraining, bei dem es um das Erfahren von Stärke und Selbstwirksamkeit ging. Der durch Karolin angeleitete „Kreis der Wertschätzung“ rundete dann das Training ab.

Fuji San und Budosportcenter bei Westdeutschen Titelkämpfen Münsters Karateka in Bestform



Erfolgreiche Karateka: Die Abordnung von Fuji San und des Budosportcenters überzeugten bei den Westdeutschen Meisterschaften.

Fotos: FujiSan, Budo

MÜNSTER. Eine große und erfolgreiche Abordnung der Karateschule Fuji San Münster und ein starkes Trio des Budosportcenters Münster sorgten bei den Westdeutschen Meisterschaften in Troisdorf für eine glänzende Bilanz.

Zwölf der 13 Aktiven des Fuji San um Cheftrainer Torsten Uhlemann sammelten Medaillen, Femke Domscheidt gleich drei. Neben den Siegen im Kata-Einzel und Team belegte sie Rang zwei im Kumite. Ohne Lampenfieber bewältigten Jette Botschen, Caya Hanselle, Emma Rybacki und Christian Kampen ihr Wettkampdebüt und sicherten sich

Podestplätze. Fast schon routiniert belegten die Fuji-San-Braungurte reihenweise Top-Platzierungen: Mit vier Titeln und einer Vizemeisterschaft ragte Kai Freese heraus, drei Pokale und zwei Bronze-Medaillen sicherte sich Philipp Dissel. Ole Gerdes, mit 19 Jahren erst, als bei den Senioren im Einsatz, gewann im Kata-Einzel und mit dem Team. In den Einzeldisziplinen nur knapp am Treppchen vorbei schrammten Juliane Drop und Justus Rudel. Drop erlangte zum Ausgleich zweimal Team-Silber. Kim Dissel und Julia Kaleschke freuten sich über drei bzw. zwei zweite Plätze.



Stark präsentierten sich Freese, Dissel und Gerdes mit Rudel als Kata-Team, bei zwei Starts ließen sie alle Konkurrenten hinter sich. Und auch in der Königsdisziplin Kumite-Team behaupteten sich Dissel, Freese und Rudel.

Einen Abstecher zu den „Großen“ wagten die Junioren des Budosportcenters David Segbert, Nico Schulte und Eric Holtz. Im Freikampf belegte das Team von Trainer Jörg Gantert den dritten Rang, nachdem es im Halbfinale knapp gegen den späteren Sieger Wattenscheid verloren hatten

WN, 07.04.2022 – Ergebnisse Westdeutsche Meisterschaft

Zwei DM-Siege für Fuji San

Karate ■ Mit zwei Titeln kehrte das Fuji San aus Münster von den Deutschen Meisterschaften in Bochum zurück. Femke Domscheidt gewann das Kumite ihrer Altersklasse. Kai Freese siegte in der Disziplin Kata bei den Jugendlichen. Justus Rudel schrammte in seiner Kata-Altersklasse knapp am Sieg vorbei und wurde im Stechen Zweiter. Juliane Drop,

die auch Dritte im Kata-Einzel wurde, und Kim Dissel holten sich mit einer weiteren Starterin den Vizetitel im Kata-Team. An die Erfolge der Westdeutschen Meisterschaften knüpfte Emma Rybacki an, die in der Jugend je Dritte im Kata und Kumite wurde. Rudel und Freese landeten in ihren Kumite-Altersklassen auch auf Einzel-Rang drei.

RSM01-V1

WN, 18.05.2022



Der BKC richtete in der Eike-von-Repgow-Halle das diesjährige „Kata Spezial“ erstmals in Ostdeutschland aus und freute sich über einen großen Zuspruch und renommierte Trainer, die den insgesamt rund 1000 Teilnehmern vier ereignisreiche Tage boten.

Foto: Patrick Nowak

BKC geht voran

Karate Magdeburger Verein stemmt eines der größten Events Europas

Der BKC wuchs über sich hinaus und stemmte mit dem „Kata Spezial“ eines der größten Karate-Events in Europa. Dadurch steigt auch das Ansehen des Vereins.

Von Patrick Nowak

Magdeburg Der stolze Blick des Tobias Prüfert schweifte durch die prall gefüllte Halle der Eike-von-Repgow-Schule. Dort hatte der Coach des Budo Karate Clubs (BKC) Magdeburg soeben als Teilnehmer eine Übungseinheit beendet und geriet leicht in Hektik. Während Prüfert mit seiner Trainingsgruppe schnellen Schrittes die Halle verließ, legte schon die folgende Schar von Karateka unter der Anleitung von Bundestrainer Thomas Schulze los.

Ohnehin freute sich Magdeburg über das gesamte „Who is who“ der Karate-Szene, zu der auch Tatsuya Naka zählt. Der

Japaner aus dem Mutterland des Sports gilt als absolute Koryphäe auf seinem Gebiet. Mit seiner internationalen Erfahrung bereicherte er das „Kata Spezial“ – eine der größten Karateveranstaltungen Europas –, die der BKC als erster Gastgeber in Ostdeutschland über vier Tage ausrichtete. Und täglich mittendrin war auch jener Tobias Prüfert, der wie viele andere Teilnehmer den weisen Worten des Senseis lauschte. Nakas Bewegungen waren explosiv, seine Stimme laut und bestimmend. Dennoch trug der 58-Jährige ein Lächeln auf den Lippen, was zur Auflockerung des Trainingsevents beigetragen hat. Die „Lehrlinge“ genossen es, unter Nakas Kommando, den der BKC mit zweijähriger Vorlaufzeit angefragt hatte, zu trainieren.

Als Vermittler dafür diente Hideo Ochi, Chefausbilder im Deutschen Karatebund (DKB), mit seinen internationalen Ver-



Tobias Prüfert

bindungen. „Er hat Naka aus Tokio nach Magdeburg geholt“, freute sich Prüfert. Dort verteilte der BKC die rund 1000 Teilnehmer aus elf Ländern auf die Eike-von-Repgow-Halle sowie die beiden Räumlichkeiten am Lorenzweg. „Das europäische Interesse ist enorm“, freute sich der BKC-Coach und ergänzte: „Ähnliche Veranstaltungen gibt es eigentlich nur in Amerika oder Japan.“ Ursprünglich war der „Kata Spezial“ für das Jahr 2020 in der Getec-Arena angesetzt – doch die Corona-Pandemie funkte dazwischen. Umso glücklicher waren Prüfert und die Organisatoren, dass Großveranstaltungen wieder stattfinden.

Wie begehrt dieser Termin war, zeigte sich schon beim Betreten der Sporthalle. An den

Wänden stauten sich Rucksäcke, Taschen und Schuhe der Karatekas, die in ihrer weißen Kleidung nur wenige Meter weiter den Anweisungen von Tatsuya Naka folgten. Doch auch der Lehrmeister selbst nimmt etwas für sich aus den Trainingseinheiten mit. „Ich steige gemeinsam mit den Schülern auf und lerne mit ihnen zusammen“, erklärte Naka, der zudem betonte: „Es ist der Geist des Budos, dass man immer vorangeht und miteinander groß wird.“

Doch was macht Karate eigentlich aus? „Es ist eine dynamische Schnelldkraftsportart in Verbindung mit der inneren Einstellung. Wenn man hektisch ist, wären die Bewegungen nicht effizient“, so Prüfert, der einen passenden Vergleich zieht: „Wer ein Rennauto mit 200 Kilometern pro Stunde fährt, der muss es auch unter Kontrolle halten.“ Und die Kontrolle hatten der 49-Jährige und

die Teilnehmer der Veranstaltung allemal – Jung und Alt gleichermaßen. „Das ist auch eine Art Markenzeichen des Karate“, meint Prüfert, der selbst 20 Jahre aktiv war und deutscher Meister wurde.

Nun agiert er hauptamtlich als Trainer und hat mit dem BKC als Organisator noch einiges vor. „Das nächste Highlight“, so Prüfert, „ist die Norddeutsche Meisterschaft am 24. September in Magdeburg.“ Im Sommer geht es zum internationalen Trainingslager nach Meppen, wo einige Sportler ihre Schwarzgurtprüfung ablegen. Doch erstmal gilt es, die Eindrücke des erfolgreichen „Kata Spezial“ zu verarbeiten. „Ich muss auch erst mal durchpusten“, sagte Prüfert nach vier besonderen Tagen und ist sich sicher: „Wir bekommen durch diese Veranstaltung ein breiteres Ansehen – national wie international.“ Auch der BKC ist in diesen Tagen vorangegangen.

Magdeburger Volksstimme, 03.06.2022

Karate - mehr als das halbe Leben lang!

Johann Donath: 9 Jahre alt und schon seit fünf Jahren Karate!

Am 13.06.2022 informierte mich die Mama unseres Karateschülers Johann, dass dieser an diesem Tag sein fünfjähriges Karate-Jubiläum feierte ... und am Folgetag seinen 9-jährigen Geburtstag! Das bedeutet, dass Johann bereits mehr als sein halbes Leben lang bei uns Karate trainiert! Gestartet hatte er in der Panda-Gruppe und war „klassisch“ über die Füchse-Gruppe zu den Tigern gelangt. Dort wurde Torsten auf Johanns Talent und Trainingseifer aufmerksam, so dass Johann seit einiger Zeit auch in der Leistungsgruppe trainiert. Am 15. Juni war Johann im Training mit Andi Klein und wir gratulierten herzlich und sangen ihm ein Ständchen 😊



Johann in Action! (Foto: Benjamin Donath)

Wenn auch Ihr ein Karate-Jubiläum feiert, informiert mich gerne! 😊

Die Fuji San Coaching Akademie unterrichtet Konfliktkommunikation für den privaten schulischen und beruflichen Bereich.

Workshops und Unterrichtsmodule

- ZIKK und ZAKK – Konfliktkommunikation auf der Basis des Karate-Do (für Kinder und Jugendliche der Karateschule Fuji San Münster)
- Systemisches Aggressionsmanagement SAM
- Schützen ohne Kämpfen SOK – Eigenschutz für soziale, psychiatrische, pflegerische Berufe
- Konfliktkommunikation im Unterricht mit Souveränität und Sicherheit KUSS
- Deeskalationsformate für verschiedene Berufe
- Stärke statt Streit für Kitas und Grundschulen
- „Nicht egal! – Wir schauen hin!“ Zivilcourage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Karate Sensi Touch

Zudem bieten wir mit Karate Sensi Touch traumasensibles Karate an. Dies eignet sich besonders für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die stark belastende Erfahrungen erlebt haben (z.B. Traumata durch Gewalt, Missbrauch, Flucht), aber auch Menschen, bei denen die Vorstellung, sich zu verteidigen oder eine Kampfkunst zu erlernen, mit Angst verbunden ist. Im Mai 2022 war bei uns eine Gruppe aus dem Kinderheim vom Guten Hirten zu Besuch und trainierte Karate Sensi Touch.

Traumafachberatung, Traumapädagogik, Trauma-Coaching

Andrea Haeusler ist zertifizierte Traumapädagogin und Traumafachberaterin. Zudem verfügt sie über Lizenzen der Trauma-Therapiebereiche EMDR und NARM. Bei Bedarf können wir einen Beratungstermin vereinbaren – z.B. für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die unter den Folgen von Mobbing leiden, Gewalt erlebt haben oder durch andere Faktoren besonders belastet sind.

Zudem halten wir Vorträge an Kitas, Schulen oder Elterninitiativen zu den Themen

- Wer hat Angst vorm Bösen Mann? – Mythen und Fakten zum Thema sexualisierte Gewalt gegen Kinder
- Trauma – was die Seele erschüttert

Weitere Vortragsthemen auf Anfrage.

Desweiteren bieten wir Workshops zu verschiedenen Themen an, unter anderem

- Wenn das eigene Gepäck zu schwer wird – Workshop mit traumapädagogischen und ressourcenstärkenden Elementen
- Rette sich, wer kann – Handlungskompetenz im Umgang mit Gewalt

Weitere Kurse auf Anfrage.

Fuji San Coaching Akademie - Rückblick

Aktuell waren wir in diesem und im vergangenen Jahr in zahlreichen interessanten Bereichen unterwegs:

1. Stärke statt Streit an der Grundschule am Kinderbach: Konfliktkommunikation für Kinder im Grundschulalter
2. Stärke statt Streit am Kindergarten St. Petronilla
3. Stärke statt Streit im Dojo
4. Deeskalationstraining für Mitarbeitende der Drogenhilfestelle Indro am Bremer Platz
5. Konfliktkommunikation mit Souveränität und Sicherheit am Ludwig-Erhard-Berufskolleg
6. Schützen ohne Kämpfen an der Förderschule Neuburg (bei Wismar)
7. Schützen ohne Kämpfen im CSW für betreutes Wohnen in Sitzenroda (bei Torgau/Leipzig)
8. Karate Sensi Touch mit Kindern des Kinderheims St. Mauritz (vom Guten Hirten)
9. Stärke statt Streit – Gewaltprävention im Rahmen des Stadtteilprojekts „Coenige“ in Coerde



Modell der Aggressions-Acht im HOT Coerde

Ausbildung zum Trainer / zur Trainerin "Stärke statt Streit" - Konfliktkommunikation / Gewaltprävention im OGS



Ausbildung für Jugendliche ab ca. 16 Jahren und Erwachsene

Die Ausbildung bietet die Grundlagen dafür, Kurse zum Thema Konfliktkommunikation z.B. im Rahmen des offenen Ganztags zu leiten.

Teilnahme möglich für Sozialarbeitende, Lehrer*innen und Erzieher*innen - Start: Samstag, 10.12.2022, 15 Uhr - vier Termine á vier Stunden - Kosten: 690 Euro pro Person (Trainer*innen der Karateschule Fuji San Münster: auf Anfrage); zweiter Termin voraussichtlich 17.12.22, die weiteren beiden Termine werden in Abstimmung mit der Gruppe vereinbart.

Personen, die die Ausbildung absolvieren möchten und noch keine Erfahrungen mit der Kampfkunst Karate gesammelt haben, können während der Ausbildungsdauer kostenlos an den Karatekursen der Karateschule Fuji San Münster teilnehmen.

Inhalte insbesondere:

- Modell der Aggressions-Acht (SAM-concept)
- Definitionen von Wut, Aggressionen und Gewalt
- Wunschyramide frei nach Maslow
- Denkhirn und Fühlhirn (nach S. Lehmann)
- Umgang mit Wut
- Sexualisierte Gewalt gegen Kinder – mögliche Anzeichen und Umgang mit Verdacht
- Cyber Grooming
- Mobbing
- „Sechs Stufen für die Sicherheit“- Einführung in das Fuji-San- Eigenschutzkonzept
- Umgang mit Rassismus
- Regeln erarbeiten, die akzeptiert werden
- Kooperationsfähigkeit und Gruppenzusammengehörigkeit stärken
- Zivilcourage entwickeln und internalisieren
- Kontrolliert-eskalierende Beharrlichkeit KEB (nach Bongartz/Rohde)

Personen, die die Ausbildung erfolgreich absolvieren, erhalten ein Abschlusszertifikat.

Weitere Infos und verbindliche Anmeldung: andreaheusler@t-online.de

Fuji San Coaching Akademie – Ausblick

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und Töchter



Samstag, 03.09.2022

15.00 - 18.00 Uhr

Kosten pro Person: 20 Euro (Fuji San Mitglieder je 15 Euro) - bitte am Veranstaltungstag mitbringen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung über andrea.haeusler@t-online.de

Infos und Fragen: Andrea Haeusler, 0179 545 1228

Grenzen spüren, Grenzen setzen! Sich nicht alles gefallen lassen und für eigene Interessen und Rechte einstehen! – Das wünschen sich wohl alle Mütter für ihre Töchter! Diese Aspekte werden daher einen großen Teil des Nachmittags einnehmen.

Zudem gibt es einen Einblick in das Thema Zivilcourage: Anderen helfen können, ohne sich selbst zu gefährden – wie geht das?

Und last but not least wollen wir auch den körperlichen Eigenschutz kennenlernen – einmal vor ein dickes Schlagkissen hauen oder gar ein Brett durchschlagen!? All das kann ausprobiert werden!

Andrea Haeusler ist geprüfte Trainerin für Selbstverteidigung (ILS Akademie), lizenzierte Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (LSB NRW) und Karatelehrerin (5. Dan Shotokan Karate) und Trainerin für systemisches Aggressionsmanagement.

Sollten auch Väter mit ihren Söhnen oder Familien Interesse an einem ähnlichen Angebot haben, finden wir hierfür auch ganz bestimmt Platz im Kalender 😊

Da bereits zahlreiche Anmeldungen vorliegen, empfehlen wir Euch eine zeitnahe Anmeldung!



Fuji San ist nachhaltig! – Karateanzüge gebraucht (ver)kaufen!

Liebe Fujis, liebe Eltern,

gelegentlich werde ich darauf angesprochen, ob ich nicht einen noch gut erhaltenen und nicht mehr passenden Anzug zurücknehmen und ggf. gebraucht weitergeben könnte. Andere suchen ggf. besonders beim Einstieg in das Karate-Abenteuer einen günstigen und ggf. gebrauchten Anzug.

Ich empfehle dann immer, dass sich Eltern untereinander austauschen – aber je größer die Kinder werden, desto seltener trifft man sich vor der Dojotür und das erschwert natürlich die Absprachemöglichkeiten untereinander.

Ich weiß, dass gebrauchte Fuji San Anzüge inzwischen im Internet gehandelt werden. Und wir finden es grundsätzlich schöner, dass Kinder mit unserem Fuji San Logo auf dem Anzug trainieren und nicht mit „irgendeinem Anzug“, ggf. sogar einem Judo-Anzug, der von der stofflichen Konsistenz nicht ganz zum Karate passt.

Wir möchten Euch daher vorschlagen, gebrauchte Anzüge z.B. bei ebay-Kleinanzeigen reinzustellen und auch dort zu suchen. Das ist nachhaltig und ermöglicht Euch günstigen An- und Verkauf. Zudem erspart uns dies den Aufwand eines „Gebrauchthandels“, den wir leider nicht leisten könnten.

Gruß uns Osu,
Andrea