



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Mitgliedermagazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 28 (Oktober 2022)

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	2
Konichiwa!	3
Technik-Fibel: Gedan Barai	4
Czech Gasshuku – Tripple Impact nach Corona-Pause	10
Gasshuku	13
Gasshuku II (von Simone)	22
Gasshuku III (von Femke)	23
Gasshuku IV – die letzte Einheit (von Dennis)	24
Gasshuku V – Bundesjugendkader-Training (von Justus)	25
Rising Sun – 25 Jahre HKC Magdeburg (von Torsten)	26
Rising Sun (von Simone)	34
50 Jahre Shikoku Niederkrüchten – Lehrgang und Dan-Prüfungen (von Torsten)	38
Fuji San Fight Camp (von Justus)	40
P50 und 40 Jahre Kampfsport – zwei beeindruckende Jubiläen	43
Endlich wieder Kreuzviertelfest!	46
Prüfungen	48
Dan-Taufe von Juli und Kai „.....“	52
Erfolge	53
Presse	54
Sicherheit von Anfang an – Sicherheit ein Leben lang	57
Karate wirkt! – Bericht von Tabéa	58
Fuji San Coaching Akademie	59
Nachhaltigkeit	63

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

in den vergangenen Trainingsmonaten folgte wahrlich ein Highlight dem anderen! Endlich konnten Torsten und ich wieder das von uns so vermisste Czech Gasshuku besuchen! Das war nicht nur trainingstechnisch ganz großartig, sondern wir genossen auch sehr die gemeinsame Zeit mit Karatefreunden wie Tobias Prüfert. Bald darauf war es auch schon Zeit für das erste DJKB-Gasshuku nach langer Pause. Wir waren ganz gespannt, wie das Event in Meppen wirken würde – und wurden sehr angenehm überrascht! Erstmals kamen zahlreiche Fujis mit zum Gasshuku, so dass wir den familiären Anschluss sehr genossen. Zum Gasshuku lest Ihr gleich mehrere Berichte: Neben mir ließen es sich auch Simone, Femke und Dennis nicht nehmen, ihre Eindrücke zu schildern. Dennis berichtet vor allem über die letzte Einheit und Justus verschafft uns Einblicke in das Bundesjugend-Kadertraining im Rahmen der Groß-Events.

Nachdem wir schon das Kata-Special in Magdeburg (Ausrichter: BKC) genießen konnten, feierte nun mit dem HKC „der andere große Magdeburger Verein sein 25-jähriges Jubiläum mit einem sagenhaften Lehrgang, der unter dem Namen „Rising Sun“ stattfand. Hierzu lest Ihr ab Seite 26 zunächst einen Artikel von Torsten und danach noch von Simone.

Auch das Shikoku Niederkrüchten feierte Jubiläum – und zwar das 50.! Grund genug, mit Ochi Sensei, Thomas Schulze Sensei und Andi Klein Sensei drei große Meister einzuladen für einen tollen Lehrgang! Was diesen Lehrgang für uns Fujis so besonders machte, war die Tatsache, dass hier mit Juli und Kai die ersten Fujis ihre Dan-Prüfungen ablegten! Wir sind so mega stolz! Die erste Dan-Prüfung ist wohl der größte und wichtigste Meilenstein im Leben einer/eines jeden Karateka! Über den Lehrgang und die Prüfungen lest Ihr ab Seite 38 und zur Dan-Taufe ab Seite 52.

Richtig stark war auch das erstmals bei uns ausgetragene Fight Camp unter der Leitung von Micha Jarchau Sensei und Andi Klein Sensei! Der Blick über den Karate-Tellerrand kam bei allen supergut an, so dass wir schon den nächsten Termin im Visir haben!

Michi Jarchau gehört ganz unbestritten zu den Senseis meines Karate-Herzens! Seit vielen Jahren schon trainiere ich bei ihm und so war es für Torsten und mich eine Ehrensache, zum Überraschungslehrgang und zur Überraschungsfeier anlässlich Michas 50. Kampfsport-Jubiläums nach Wesel zu fahren. Mehr dazu und auch zum 40. Karate-Jubiläum unseres Freundes Thorsten Rabeneck lest Ihr ab Seite 43.

Ebenfalls nach langer Pause gab es in diesem Jahr wieder ein Kreuzviertelfest! Ich habe ab Seite 46 ein paar Eindrücke zusammengestellt. Weitere Fotos gibt's im Fotoalbum über unsere Homepage.

Die übrigen Seiten (und es sind ja einige diesmal!) sind gefüllt mit neuen Angeboten für jung und alt, mit sagenhaften Erfolgen unserer Kids bei der Landesmeisterschaft und einem Bericht von Tabéa über eine Situation, die sie Dank Karate richtig gut und souverän meistern konnte!

Viel Spaß beim Lesen und beim Karate-Jahres-Endspurt!

Osu,
Andrea

TECHNIKFIBEL



Gedan Barai

In dieser Ausgabe der Technikfibel beschäftigen wir uns mit dem Gedan Barai.

Gedan Barai ist nicht nur eine der ersten Techniken, die wir im Karate lernen, sondern auch eine der am häufigsten ausgeführten Techniken in unseren Trainings. Trotzdem oder vielleicht auch gerade deshalb, ist Gedan Barai eine der am stärksten vernachlässigten oder am nachlässigsten ausgeführten Techniken. Das zeigt sich insbesondere dann, wenn wir den Gedan Barai tatsächlich zur Abwehr einer Fußtechnik anwenden sollen. Während wir Jodan Age Uke und Chudan Soto Uke schon frühzeitig im Gohon Kumite zur Abwehr von Fauststößen nutzen lernen, führen wir den Gedan Barai zumeist nur zur Einnahme der Gedan Kamae Position im Kihon und Kihon Kumite oder in Kata aus. Ihn als wirkungsvolle Abwehrtechnik einzusetzen kommt im Training bis zum Erlernen des Kihon Ippon Kumite viel zu kurz. Doch auch im Kihon Ippon Kumite kommt es selten zu einer essentiellen Verbesserung des Gedan Barai, da durch die Sabaki Bewegung die Abwehrtechnik nicht mehr vordringlich zur Vermeidung eines Treffers durch den Angriff verwandt, sondern die Angriffstechnik lediglich noch leicht berührt wird (wenn überhaupt!). Hier mangelt es in der Regel an der korrekten technischen Ausführung des Gedan Barai und vor allem auch der aufgewandten Schnelligkeit bzw. Stärke der Technik.

Technikanalyse

Bei Gedan Barai handelt es sich um eine Abwehrtechnik mit dem Arm zur unteren Stufe. In

den meisten Stellungen/Ständen wird der Gedan Barai nach vorn ausgeführt, im Kiba Dachi zur Seite. In einigen Kata gibt es jedoch auch Stellen, an denen eine Gedan Barai im Zenkutsu Dachi nach hinten ausgeführt wird. Wie die Bezeichnung Gedan Barai schon sagt, wird die Technik so ausgeführt, dass sie unterhalb der Gürtellinie (Gedan) ihre Wirkung entfaltet. Gedan gibt also die Höhe für die Technik vor, während die Vokabel Barai die Art angibt, wie abgewehrt werden soll: in diesem Fall fegend bzw. wischend. Das bezieht sich vor allem auf den Unterarm, der quasi wie ein Handfeger oder Scheibenwischer bewegt wird.

(Dai-jōdan)

Jōdan

Chūdan

Gedan

(Hiza-shita)



TECHNIKFIBEL

Gedan Barai in Shizentai

Wenn wir Gedan Barai in Shizentai ausführen nehmen wir, wie bei Choku Tsuki, zunächst Heiko Dachi oder Hachiji Dachi ein. Unser Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, die Hüfte steht in neutraler Position gerade nach vorn ausgerichtet. Um nun mit dem linken Arm Gedan Barai auszuführen, strecken wir den rechten Arm nach vorne unten. Wie in der Endposition des Gedan Barai, sollte auch im Ansatz der Technik der „Gegenarm“ Gedan, also unterhalb des Obi angesetzt sein. Der Ellenbogen befindet sich etwa eine Faustbreit vor dem Körper, Unterarm und Faust möglichst unterhalb des Gürtels. Der Arm sollte mittig vor dem Körper liegen, d.h. leicht nach innen gezogen werden. Der linke Arm wird nun ebenfalls mittig vor den Körper gezogen, so dass sich die Ellenbogen beider Arme vor dem Solarplexus treffen. Der Unterarm des linken Arms wird stark gebeugt, bis die Faust vor der rechten Schulter liegt. Dabei zeigt der kleine Finger zum Körper, der Daumen nach vorn. Aus dieser Position heraus wird der linke Unterarm in Bewegung gesetzt. Er bewegt sich mit dem Ellenbogen als Fixpunkt nach unten. Die Haltung der Faust bleibt dabei zunächst unverändert. Bei der Bewegung wird der Fastrücken in Richtung des Ziels bewegt. Der linke Unterarm gleitet dabei über den rechten Arm nach unten. Am Ende der Bewegung unterstützt die Hüfte die Armtechnik und drückt den Arm zusätzlich noch nach vorn. Der rechte Arm wird währenddessen auf die Hüfte in die klassische Hikite-Position zurückgezogen. Der abwehrende Arm schließt die Bewegung in einer Flucht mit der Körperaußenlinie ab. Das Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert, der Druck der Technik ist nach

vorn gerichtet.

Gedan Kamae aus Shizentai

Am häufigsten führen wir Gedan Barai aus, wenn wir in Kihon oder Kihon Kumite die Ausgangsposition Gedan Kamae einnehmen. Während wir im Kihon meistens aus der Shizentai Position nach vorn in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai starten, nehmen wir im Kihon Kumite (Gohon Kumite, Sanbon Kumite, Kihon Ippon Kumite) die Gedan Kamae Position ein, indem wir ein Bein nach hinten setzen zu Zenkutsu Dachi. Um aus der Shizentai Position in die Gedan Kamae Position zu gelangen, holen wir zunächst genau wie bei der Ausführung von Gedan Barai in Shizentai aus. Damit wir nun möglichst schnell in einen stabilen und starken Zenkutsu Dachi kommen, müssen wir unseren Schwerpunkt nach unten bringen. Dazu beugen wir die Knie so weit wie möglich. Der Oberkörper bleibt aufrecht und locker. Für die Vorwärtsbewegung in den Zenkutsu Dachi, drücken wir uns dann vom rechten Bein stark nach vorne ab (bei Hidari Zenkutsu Dachi und Hidari Gedan Barai). Zur Einnahme der Gedan Kamae Position im Kihon Kumite, beginnen wir genauso, wie bei der Vorwärtsbewegung: Ausholbewegung mit den Armen und zeitgleich Absenken des Körperschwerpunkts. Doch während wir uns nun bei der Vorwärtsbewegung nach vorne abdrücken, müssen wir bei der „Rückwärtsbewegung“ darauf achten, uns nicht nach hinten abzustoßen. Im Gegenteil, es ist äußerst wichtig, dass wir mit unserem Körperschwerpunkt über dem Standbein bleiben und Druck nach vorne aufbauen, anstatt nach hinten zu fallen. Wir schieben deshalb das Knie



Hidari Gedan Barai in Shizentai

TECHNIKFIBEL

des vorderen Beins vor und strecken das andere Bein lediglich nach hinten weg. Die Hüfte bleibt dabei noch gerade in Shomen Position ausgerichtet. Die Gewichtsverteilung sollte ein Verhältnis von ca. 80% (vorderes Bein) zu 20% (hinteres Bein) haben. Die Armbewegung verläuft genau wie oben bei der Ausführung in Shizentai beschrieben. Durch den Hüfteinsatz im Zenkutsu Dach, dreht der Oberkörper jedoch deutlich weiter in die Hanmi Position, als in Heiko Dach oder Hachiji Dach.

Gedan Barai holen wir mit der rechten Hand an der linken Schulter aus. Der linke Arm wird gerade nach vorne gestreckt, die Ellenbogen liegen nebeneinander vor dem Solarplexus. Nun bewegen wir unseren Körperschwerpunkt weiter nach vorn und das hintere Bein fließend am Standbein vorbei. Wir gehen solange es geht mit gerader Hüfte vor und rücken uns dabei explosiv vom Standbein ab. Wir beenden die Technik indem in Migi Zenkutsu Dach absetzen und dabei



Einnahme von Gedan Kamae nach vorn (von Bild 3 nach links) und nach hinten (von Bild 3 nach rechts))

Gedan Barai in der Bewegung

Wenn wir Gedan Barai in Zenkutsu Dach ausführen, müssen wir zunächst in der Ausgangsposition Zenkutsu Dach mit Gedan Kamae, die Hüfte auf Shomen stellen und unseren Schwerpunkt weiter nach vorne verlagern. Während dieser Gewichtsverlagerung (Belastung!) holen wir auch mit den Armen aus. Bei Hidari Zenkutsu Dach mit Hidari

den rechten Arm nach vorne unten bewegen und den linken Arm zur Hüfte zurückziehen. Durch den Hüfteinsatz von Shomen zu Hanmi wird die Technik unterstützt und die Angriffsfläche des Körpers gleichzeitig reduziert. Der vordere Arm schließt mit der Faust etwa eine Handbreit oberhalb des Knies und in einer Linie mit der Körperaußenseite ab. Für die Rückwärtsbewe-



Gedan Barai in Zenkutsu Dach: von links nach rechts die Vorwärtsbewegung; von rechts nach links die Rückwärtsbewegung

TECHNIKFIBEL

gung in Zenkutsu Dachi verlagern wir als erstes den Körperschwerpunkt aufs hintere Bein. Auch hier holen wir während der Belastung aus. Die Gewichtsverlagerung erfolgt, indem wir das Gesäß nach hinten schieben und das hintere Bein stark beugen. Die Beugung im Knie sollte in etwa schon der Endposition des vorderen Beins im Zenkutsu Dachi entsprechen. Die Hüfte steht neutral Shomen. Der hintere Fuß sollte während des gesamten Bewegungsablaufs mit der kompletten Sohle auf dem Boden bleiben. Ein Anheben der Ferse ist unbedingt zu vermeiden. Nach der Gewichtsverlagerung mit gleichzeitiger Ausholbewegung, ziehen wir das vordere Bein möglichst schnell nach hinten. Die Hüfte bleibt auch bei dieser Bewegung gerade. So ist gewährleistet, dass das Bein hinten wieder hüftbreit abgesetzt wird. Ist das hintere Bein in der Endposition angekommen, wird der Gedan Barai ausgeführt und die Hüfte in die Hanmi Position ausgedreht. Die Bewegung ist abgeschlossen, wenn die Hüfte in Position gebracht wurde.

die Körperaußenseite hinaus geführten Arm. Das führt zu mangelnder Körperunterstützung der Technik und einer zu exponierten Position des Körpers. Auf Bild 3 sehen wir wiederum eine zu wenig ausgedrehte Hüfte. Hier hängt der ordere Arm quasi ohne Spannung nur herunter. Die Faust liegt sogar auf dem Oberschenkel auf. So eine Ausführung bietet weder einen effektiven Schutz gegen Angriffe, noch kann sie als effektive Angriffstechnik eingesetzt werden. Der so eng am Körper geführte, schlaaffe Arm ist nicht in der Lage eine ernsthafte Attacke abzuwehren. Ebenso wenig kann eine wirkungsvolle Angriffstechnik so ausgeführt werden. Foto 4 zeigt eine Armposition, die zu weit über dem Knie liegt. Kein Teil des Arms befindet sich unterhalb des Gürtels. Das Kriterium Gedan wird also nicht erfüllt. Zudem wird durch die hohe Armposition der untere Teil des Rumpfs nicht ausreichend geschützt. Auch durch den weit vor dem Rumpf befindlichen Ellenbogen verliert die Technik enorm an Kraft und Effektivität. Des-



Mangelhafte Endpositionen bei Gedan Barai in ZD

Häufige Fehler

Auch bei der so häufig ausgeführten und scheinbar simplen Technik Gedan Barai, beobachten wir immer wieder Fehler. Diese sind, insbesondere wenn wir Gedan Barai zur Einnahme von Gedan Kamae benutzen, auf Nachlässigkeit in der Ausführung zurückzuführen. Dem Gedan Barai wird hier keine große Beachtung geschenkt, weil wir keine Technik abwehren müssen, sondern lediglich in eine Bereitschaftshaltung gehen. Doch die Nachlässigkeit an dieser Stelle, führt leider dazu, dass Gedan Barai dann auch im Kumite und Kata inkorrekt ausgeführt wird. Die erste Fotostrecke zeigt häufige Fehler des vorderen Arms in der Endposition. Auf den Bildern sehen wir, von links nach rechts betrachtet, einen zu geringen Hüfteinsatz und daraus resultierend ein unzureichender Abschluss des Arms mit der Körperaußenseite. Das zweite Foto zeigt einen über

weiteren sieht man oft, insbesondere mit zu enger Positionierung des vorderen Arms einhergehend, hochgezogene, regelrecht verkrampfte Schultern. Das Kinn kommt hier oftmals auf der vorderen Schulter zu liegen. Dieses Problem geht zumeist einher mit einem zu schmalen Stand. Die Füße stehen, von vorne betrachtet, auf einer Linie, der Körper ist nahezu komplett seitlich zum Ziel ausgerichtet. Neben den Fehlern in der Endposition, treten sehr häufig Fehler schon bei der Ausholbewegung auf. Meistens haben wir es mit unzureichenden Ausholbewegungen zu tun. Dabei kommen zu kleine Bewegungsumfänge bei beiden Armen vor. Am häufigsten beobachten lässt sich dabei, dass gar keine oder eine zu geringe Streckung des Gegenarms ausgeführt wird. Während der blockende Arm noch zu einer Ausholbewegung bewegt wird, bleibt der Hikite-

TECHNIKFIBEL



Mangelhafte Ausholbewegungen in der Kata Heian Shodan:
links Technik 1; rechts Technik 3

Arm oftmals einfach vor dem Körper hängen. Eine Streckung in Richtung der Technik fehlt. Besonders in Kata, in denen ein Richtungswechsel mit Gedan Barai verbunden ist, tritt diese fehlerhafte Ausführung auf. In Kata finden wir auch eine weitere mangelhafte Ausführung des Gedan Barai: bei Richtungswechseln und Wendungen, bei denen mit demselben Arm geblockt werden muss, mit dem zuvor auch die letzte Technik ausgeführt wurde. Hier lassen Karateschüler gerne den Hikite-Arm in der Hikite-Position und machen gar keine Gegenbewegung. Die Technik wird also nur mit einem Arm ausgeführt, anstatt mit beiden Armen.

Im Kumite treten weitere Probleme beim Gedan Barai zutage: Im Kihon Ippon Kumite kommt es für die meisten Karateschüler erstmals dazu, dass sie eine Fußtechnik mit Gedan Barai blocken müssen. Da die Technik bis dahin zumeist nur zur Einnahme der Gedan Kamae Position oder in Kata ausgeführt wurde, fehlt es an der Erfahrung, wie es sich anfühlt, mit Gedan Barai einen Angriff abzuwehren. Hinzu kommt, dass, eingesetzt zur Abwehr von Mae Geri, die Technik viel zu langsam ausgeführt wird, da der

Mae Geri schneller im Ziel ist, als ein Oi Tsuki. Das hat zur Folge, dass wir oft noch während der Ausholbewegung von einem Mae Geri getroffen werden. Die Ausholbewegung bzw. die erste Phase der Technik wird einfach zu langsam ausgeführt. Das zweite häufig auftretende Problem ist die Stärke der Technik. Insbesondere bei der Abwehr einer Fußtechnik muss der Gedan Barai mit maximaler Schnelligkeit und Kraft ausgeführt werden, um das Bein des Angreifers abzuwehren und aus dem Zielbereich herauszuschlagen. Denn bei Fußtechniken reicht es nicht mehr, den Arm nur irgendwie in den Weg der Technik zu stellen oder legen. Die Masse und die Kraft eines Beins drücken den Arm dann einfach zur Seite oder nach hinten und man wird trotzdem voll getroffen.

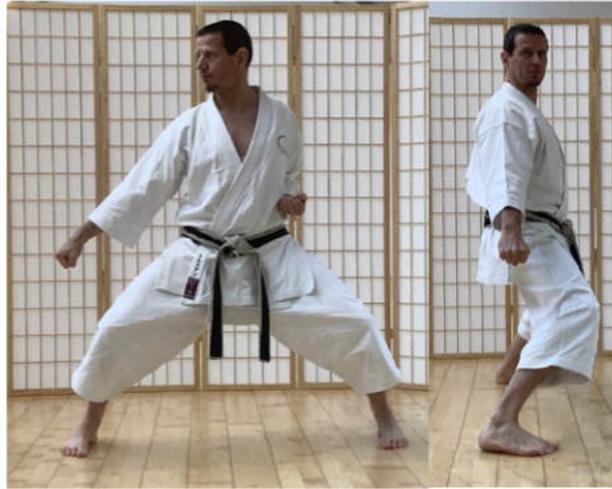
Varianten des Gedan Barai in Kata

In zahlreichen Kata kommt der Gedan Barai auch als Bestandteil von Doppelarmtechniken vor. Erstmals wird der Karateschüler damit in der Kata Heian Sandan konfrontiert. Hier haben wir zu Beginn der Kata viermal eine Kombination aus Gedan Barai und Chudan Uchi Uke. Die gleiche Kombination finden wir auch in der Kata Jion. In der jedoch in Zenkutsu Dachi, während sie in der Heian Sandan in Heisoku Dachi ausgeführt wird. In der Kata Heian Godan und vielen anderen Kata, finden wir Gedan Barai in Kombination mit einem Jodan Uchi Uke in Kokutsu Dachi. Diese Standardtechnik wird auch als Manji Uke bezeichnet. In der Tekki Shodan und Nijushiho wird Gedan Barai im Kiba Dachi ausgeführt, in der Kata Enpi in Kokutsu Dachi und als Ushiro Gedan Barai im Zenkutsu Dachi über das hintere Bein. In der Kata Kanku Sho findet sich eine Kombination von Gedan Barai und Chudan Uchi Uke. Hier jedoch im Unterschied zur Heian Sandan, rechtwinklig zueinander und im Kokutsu Dachi. Beispiele unten in der Fotostrecke.



Gedan Barai mit gleichzeitigem Chudan Uchi Uke in Heian Sandan, Jion und Kanku Sho (v.l.)

TECHNIKFIBEL



Gedan Barai in Kiba Dachi: Tekki Shodan und Nijushiho.
Wichtig: der Arm muss mit der Körperrückseite in einer Flucht sein.



Gedan Barai in Kokutsu Dachi (Enpi), Manji Uke in Kokutsu Dachi (z.B. Heian Godan) und Gedan Barai über das hintere Bein (Enpi).
In allen Beispielen lässt sich gut erkennen, dass der Gedan Barai jeweils mit der Körperaußenlinie abschließt. Nur so ist gewährleistet, dass die Angriffstechnik auch tatsächlich aus dem Körperbereich heraus geblockt wurde.

Czech Gasshuku

Czech Gasshuku 2022 in Kadan: „Triple Impact“ nach Corona-Pause

Nach der langen Lehrgangspause freuten Torsten und ich uns, endlich wieder in unserem Nachbarland Tschechien an einem der schon traditionellen Czech Gasshuku teilnehmen zu können. In diesem Jahr fand das Event in Kadan statt, etwa 600 km von Münster entfernt bzw. 80 km südöstlich von Chemnitz gelegen. Mit den Senseis Naka, Okuma und Kurihara erwartete uns mit drei Top-JKA-Instructoren ein wahres „Triple Impact“.

In diesem Jahr war ab Magdeburg eine Fahrgemeinschaft mit unserem Freund Tobias Prüfert vorgesehen. Für mich gestaltete sich die Anreise allerdings etwas abenteuerlich, da ich am offiziellen ersten Trainingstag des Gasshuku noch ein SOK-Seminar (SOK steht für Schützen ohne Kämpfen) an einer Förderschule in Neuburg bei Wismar abhalten musste. Neuburg liegt auch etwa 600 km von Kadan entfernt – allerdings an der Ostseeküste. Ich war bereits am Donnerstag mit der Bahn dorthin gereist und trat nach Abschluss meines Seminars am 01.07. um 17.30 Uhr eine Bahnfahrt Richtung Kadan an. Ich hatte einen Zwischenstopp mit Übernachtung auf etwa halber Strecke eingeplant (in Elsterwerda). Als ich jedoch von Torsten in einer Seminarpause am Freitagnachmittag eine Nachricht erhielt, dass am Samstagmorgen um 08.00 Uhr Kurihara Sensei ein Kata-Training zur Sochin leiten würde, wurde spontan umgeplant. Unser Dialog ging in etwa so: „Oh nein! Das schaffe ich leider nicht! Ich fahre heute nur bis Elsterwerda und bin erst Samstagmittag in Kadan!“ – Torsten: „Fahre heute, soweit Du kommst – ich hole Dich ab!“ Wow! Schnell warf ich einen Blick auf die Reiseroute, sah mir Fahrtverläufe und Anschlusszüge an, sagte mein Hotel ab (bezahlen musste ich es bei so kurzfristigem Storno natürlich trotzdem) und schaffte es am frühen Samstagmorgen noch bis Ústi nad Labem (90 km von Kadan entfernt), wo mich Torsten am Bahnsteig empfing. Um 02.00 Uhr lagen wir dann in den Betten und schafften es pünktlich zu 08.00 Uhr ins Training bei Kurihara Sensei!



Sochin bei Kurihara Sensei! Was für ein wundervoller Start für mich in die (kurze) Gasshuku-Trainingswoche! Akribisch demonstrierte der Meister technische Präzision und eleganten Hüfteinsatz! Verpasst hatte ich am ersten Trainingstag leider Kanku Sho bei Naka Sensei, Tekki Sandan als Vorbereitung für Kumite bei Okuma Sensei und eine Einheit bei Kurihara Sensei, in der schwerpunktmäßig Gyaku-Tsuki-Kihon trainiert wurde sowie zahlreiche Taikyoku-Shodan-Varianten und Kihon-Ippon-Kumite.

In meiner zweiten Einheit unterwies uns Naka Sensei in Tekki Shodan inklusive spannender Nahkampf-Anwendungen. Da Torsten partnertrainingstechnisch bereits auf Tobias „eingeschossen“ war, fand ich in Julius aus Tübingen einen Trainingspartner für die nächsten Tage. Kumite-Übungen mit häufigen Partner*innen-Wechseln wurden offenbar mit Rücksicht auf die grade wieder aufschwappende Corona-Welle ausgelassen. Den Taikyoku-Shodan-Faden nahm in Einheit drei Okuma-Sensei wieder auf und leitete hieraus interessante Kumite-Übungen ab.

Der dritte Tag war herrlich Kata-lastig mit Bassai Sho am Morgen bei Okuma Sensei sowie Shitai und Sentaï Gata (Heian 1-5, Tekki 1, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi und Jion) bei Kurihara Sensei. Naka Sensei rundete mit Nijushiho sowie Tekki Nidan mit einigen weiteren kniffligen Anwendungen in Einheit drei den dritten Tag ab.



Am vierten Tag forderte Naka Sensei unsere schon leicht ermüdeten Muskeln mit den Tekki I-III und Jion heraus, nachdem wir bei Kurihara Sensei mit Gojushiho Sho gestartet waren. Auch bei Naka Sensei gab es wieder klasse Inspirationen für Anwendungen und neue Bewegungsmuster. Für mich neu war die „fluide Tekki“ mit fließenden Übergängen durch übergangslose Gewichtsverlagerung. Es waren dann wohl nicht nur die hohen Außentemperaturen, die uns am Nachmittag in einer kumitlastigen Einheit bei Okuma Sensei ordentlich ins Schwitzen brachten! Da sich in dieser Einheit Thomas Frommer Tobias als Trainingspartner geschnappt hatte, konnte ich mich hier mit Torsten „kloppen“ ☺

Nach einer kurzen Nachmittagspause ging es dann zur Sayonara Party, für die bei der Anmeldung bereits von jeder Person ganze 6 Euro kassiert worden waren. Hierfür gab es dann ein oder zwei Freigetränke und – wenn man schnell genug war – Essen vom Buffet. Am Tisch wurde fleißig gefachsimpelt und ausgetauscht und auf der Bühne des geschmackvollen Festsaaes den Sensei und den Ausrichter*innen gedankt. Sehr dankbar und zufrieden machte ich mich anschließend zu Fuß auf den Weg ins nahegelegene Hotel Split. Ich genoss den lauen Sommerabend und machte am Fluss Eger entlang noch einen Spaziergang zur Staumauer. Das Hotel liegt direkt am Fluss und aus dem Zimmer heraus blickt man auf das dicht bewaldete gegenüberliegende Ufer – einfach herrlich!

Hatten wir bisher unser linkes Bein vernachlässigt? Falls dem so war, so wurde die Kräftigung dieser Muskulatur in der letzten Kata Einheit an Tag fünf ausgiebig nachgeholt: Es gab Gojushoho Dai bei Naka Sensei ☺ Für uns war dies leider schon die letzte Einheit, denn nach einer kleinen Abschluss-Foto-Session brachen wir gen Heimat auf. In Magdeburg hatte ich beim Ende unserer Fahrgemeinschaft mit Tobias noch die Gelegenheit, das schöne Dojo des BKC Magdeburg bestaunen zu dürfen, bevor Torsten und ich uns auf die letzte Reise-Etappe machten.

Schade, dass dieser wunderbare Lehrgang so schnell vorbei war! – Aber zum Glück steht ja mit dem Gasshuku in Meppen schon bald das nächste Karate-Event im Kalender!



Torsten und ich mit Tobias (re) und den Senseis Okuma und Kurihara

Gasshuku 2022

Rekordteilnahme an einem auswärtigen Karate-Event: 12 Fujis waren mit dabei!

Begleitet durch zwei Nicht-Karate-Eltern hatten sich zum Teil recht kurzfristig in diesem Jahr insgesamt 12 Fujis zur Teilnahme am Gasshuku in Meppen entschlossen. Es war das erste Mal, dass Torsten und ich überhaupt „mit Anhang“ an einem Gasshuku teilnahmen. Meppen – keine 150 km von Münster entfernt – war ja für uns fast ein Heimspiel und zudem ließen es die Karate-Kenntnisse vieler Fujis zu, sich so ein Groß-Event mit vielen renommierten Instructoren zuzutrauen. Besonders gespannt waren alle natürlich auf die japanischen Meister*innen Okuma und Hirayama Sensei. Aber auch die Senseis Schulze, Risto, Chees, Toribio, Rues und Senn bereicherten das Karate der Fujis ungemein. Besonders schön war es, zwischendurch immer mal wieder unseren verehrten Ochi Shihan zu sehen, der die Einheiten mit kritischem Auge verfolgte.

Aus unserem Dojo waren natürlich Torsten und ich mit dabei, begleitet durch Julia, Philipp, Kim, Femke, Annika, Christian, Simone, Emily und Dennis. Justus durfte natürlich auch nicht fehlen: Als Kadermitglied nächtigte er in der Kader-Übernachtungshalle und nahm an einer zusätzlichen Kader-Trainingseinheit pro Tag teil. Eine besondere Erschöpfung durch die vielen Trainings war ihm nicht anzumerken – allerdings galt das wohl für alle von uns. Soweit ich weiß, hatte niemand auch nur eine einzige Einheit ausfallen lassen und daher sahen wohl alle Trainingskarten am Ende der Woche so aus wie meine:



Wir waren allerdings nicht nur konditionell gut vorbereitet: In allen Einheiten machten unsere Fujis einen guten Eindruck! Julien Chees hatte sich zu Demonstrationszwecken am Liebsten Torsten „vorgeknöpft“, der zum Teil ordentlich „einstecken“ musste, weil Julien es sich nicht nehmen ließ, die Übungen aus allen Blickwinkeln zu zeigen, damit auch alle in der Halle den Ablauf nachvollziehen konnten 😊 Aber auch in den anderen Einheiten griff Julien gerne auf „Fujis“ zurück, wenn es darum ging, etwas zu veranschaulichen. Den wahren „Ritterschlag“ erhielt allerdings Torsten durch Okuma Sensei, der ihn am letzten Trainingstag ansprach mit den Worten: „Ah! Torsten, Fuji San has very good students!“ Wow! Da können wir aber echt stolz sein! Dank der intensiven Vorbereitung traute es sich Simone trotz ihres großen Verletzungspechs der letzten Monate zu, nach der letzten Einheit ihre Grüngurtprüfung abzulegen. Sie war überhaupt die Einzige aus Unter- und Mittelstufe, die eine Prüfung absolvierte – ansonsten unterzogen sich neben den Dan-Prüflingen nur Braungurte der Prüfungstour.

Insgesamt war das Gasshuku mit gut 600 Karateka wohl ein eher „gemütliches“ Karate-Event. Ob einige Dojos noch Bedenken wegen Corona hatten? Das Dojo Meppen hatte jedenfalls ein gutes Gasshuku-Debut gegeben und die Veranstaltung rundum gut organisiert. Die Unterkünfte in Meppen und Umland

waren wohl auch passend. Allein die Bewirtung in den lokalen Restaurants zu organisieren, gestaltete sich bei einer so großen Gruppe als kleines Kunststück und ich war froh, im Vorfeld auf die Idee gekommen zu sein, bereits eine Woche vor Anreise für drei Abende Tische in Lokalen vor Ort gebucht zu haben. So konnten wir am Dienstag am hübschen Meppener Marktplatz griechisch essen, am Mittwoch waren wir bei uns im Parkhotel und am Donnerstag gabs italienische Küche, ebenfalls im Zentrum Meppens. Das Essen im Parkhotel überraschte besonders: Zunächst war ich etwas enttäuscht, dass man bei dem herrlichen Wetter nicht im Biergarten, sondern im Innenraum für uns eingedeckt hatte – die Art der Vorbereitung sprengte allerdings alle Vorstellungen. Karate-Papa Patrick kommentierte es mit den Worten: „Sieht ja aus wie bei einer Konfirmation!“ Tischdecken, Weingläser, Kerzenleuchter – da konnten wir unser Fuji-San-Gasshuku-Debut aber wirklich gebührend feiern 😊



Hochzeit? Konfirmation? Kommunion? – Nein: Gasshuku-Essen im Parkhotel Meppen für Fujis 😊

Für Montagabend hatte ich wegen des Stützpunkt-Vergleichskampfes, an dem auch unsere Kim teilnahm, kein Essen organisiert. Der Vergleichskampf war als Vergleich unter Nachwuchsathlet*innen angekündigt worden und daher waren wir etwas überrascht, dass auch A-Kader-Karateka antraten. Kim zeigte eine hervorragende Bassai Dai und bekam dafür auch eine Wertung. Ihre direkte Gegnerin war allerdings Vize-Weltmeisterin Jeanette Bellhäuser und so konnte Kim sich hier nicht durchsetzen. Ähnlich verlief es bei andren Paarungen. Gleichwohl waren es spannende Austragungen und besonders für unsere Gasshuku-Neulinge war es sehr beeindruckend, so hochkarätiges Karate zu sehen! Neben Kim hatten auch andere Jugendliche aus dem Landeskader sehr beeindruckende Starts. Die Kids wurden betreut durch Andi Klein und Torsten, die beide hilfreiche Tipps gaben und den Athlet*innen zur Seite standen. Auch der Zusammenhalt in den jeweiligen Stützpunkten war schön anzuschauen. Letztlich machte vollkommen verdient der Stützpunkt Nord das Rennen. Über Einzelheiten zum Vergleichskampf wird Kim noch persönlich berichten.



Stützpunkt West

Der Vergleichskampf aus der Sicht von Kim Dissel:

Ich durfte auf dem Gasshuku am Vergleichskampf teilnehmen im Kata Einzel. Es sind immer zwei Leute nacheinander angetreten, haben ihre Kata performt und dann wurde bewertet, welche der beiden vorgeführten Kata die Kampfrichter besser fanden.

Bevor es losging, war ich sehr aufgeregt, meine Bassai Dai vorzuführen, aber mit der super Vorbereitung, die ich hatte (vielen Dank nochmal, Torsten!) hab ich meinen Auftritt gut gemeistert.

Ich habe zwar gegen die Schwarzgurtin, gegen die ich angetreten bin, verloren, aber trotzdem hat 1. einer der vier Kampfrichter für mich gestimmt und 2. war ich sehr zufrieden mit meiner Kata. Ich bin auch sehr dankbar gewesen für alle, die da waren, um mir zuzuschauen und mich anzufeuern und für mein tolles Team. Ich finde wir haben super Leistung erbracht! Osu, Kim

Anmerkung der Redaktion: Kim war gegen Jeanette Bellhäuser gestartet, eine überaus erfolgreiche Karateka, die unter anderem bei der Karate-Weltmeisterschaft in Irland Silber sowie in Japan im Team Bronze holte.



In der Trainingsgruppe ab 3. Dan gab es gleich am ersten Tag nach einer erfrischenden Einheit Gojushiho Sho bei Julien Chees ordentlich was für die Oberschenkel: Okuma Sensei ließ uns Tekki I bis III in der statischen Kiba-Dachi-Version (also „am Platz“ und ohne Übersetzschrte) ausführen. 3 Tekki und das dreimal am Stück, da freute sich das Oberbein ☺ Diese Kombination gab es dann gleich mehrmals in der zweiten Trainingseinheit, kombiniert mit aus der Kata abgeleiteten Kumite-Sequenzen, die das Prinzip „with blocking attacking“ – also Block mit gleichzeitigem Angriff – beinhalteten. Dieses Prinzip war Okuma Senseis Gasshuku-Thema für die Gruppe ab 3. Dan, denn er griff es in der vorletzten Einheit des Lehrgangs am Freitagvormittag noch einmal auf und vertiefte es. Der Vorteil dieses Prinzips läge darin, so der Meister, dass wir als ältere Karateka so den Vorteil der Jugend an Spritzigkeit und Geschwindigkeit ausgleichen könnten.



Okuma Sensei: „Understand? – I hope so!“ ☺



Torsten „kassiert“ Mae Geri von Julien Sensei

Thomas Schulze Sensei brachte uns in Einheit drei des ersten Tages mit einem Klasse Kumite-Training auf Touren: Kirikaeshi und Hikikomi gabs zunächst im Kihon Kumite, später auch im Jiyu Kumite Format mit Umsetzung des Go No Sen, Sen No Sen und Sen Sen No Sen. Zudem trainierte er mit uns die Kata Nijushiho mit Fokus auf bestimmten Übergängen und der Yoko-Geri-Vorübung, die wir schon vom Kata-Special her kannten.



Zu unserer großen Freude war auch Ochi Sensei im Dogi in der Einheit von Thomas Sensei dabei!

Die Einheit von Thomas wurde akribisch beobachtet durch unseren Shihan Ochi, der mit großer Freude an diesem Gasshuku teilnahm und das Miteinander sichtlich genoss.

Der ausschlaggebende Grund, nach Meppen zu fahren, war für Torsten und mich die Tatsache, dass auch Yuko Hirayama Sensei dort unterrichten würde. Die sympathische JKA-Instructorin durften wir bereits bei einem anderen Gasshuku kennenlernen und sie hatte uns schon damals durch ihre technische Finesse, ihr didaktisches Können und ihre sympathische Art in ihren Bann gezogen. Man kann kaum glauben, dass sie auch schon um die 50 Jahre alt sein soll! Hirayama Sensei hatte einen klaren Fokus auf dem Kumite aber auch ihre Kata Einheit Sochin war sehr lehrreich und beeindruckend!



Sehr beeindruckend: Yuko Hirayama Sensei



Torsten mit Silvana Moreno



„Very good students!“ – Okuma Sensei war begeistert von unserer Fuji Unter- und Mittelstufe!





Autogrammstunde mit Okuma Sensei



immer auch für einen Spaß zu haben: Julien Sensei

Mächtig gefordert hatte uns Toribio Sensei: In der allgemeinen Einheit am Donnerstagvormittag brachte er uns mit einem Fokus auf Zanshin und Etikette in Verbindung mit einem intensiven Kihon-Kumite-Training auf Touren. Die Kombination aus Partner*innen-Training und dem brennenden Fokus auf das Hier und Jetzt versinnbildlichten für mich die Essenz des Budo-Karate! Das war Gänsehaut pur und einer der Höhepunkte des Gasshuku! Die Kata-Einheit bei Toribio zeigte mir persönlich dann meine Grenzen auf, als er uns am Freitagmorgen die ohnehin schon anspruchsvolle Kanku Sho ura ausführen ließ. Wenn Du grade (nach einem tollen Karate-Tag wie Donnerstag) denkst, es „läuft“, wirst Du plötzlich wieder ganz klein und bescheiden ☺



Mir wurde beim Gasshuku wieder einmal bewusst, warum ein Sensei wie Toribio so wichtig ist für unser traditionelles Karate: Toribio achtet wie kein anderer auf das Einhalten der Dojo-Etikette. Das ordentliche Aufstellen in mehreren Reihen klappt leider nicht einmal in der Gruppe 3. Dan aufwärts. Pünktliches Erscheinen zum Training ist auch hier leider nicht selbstverständlich und dass jemand, der zu spät erscheint, erst einmal die Kurzmeditation nachholt und sich dann hinten links einreihet, hat sich offenbar auch noch nicht überall herumgesprochen. Ungeduld im Ausführen der Techniken und Nicht-warten-können auf die nächste Zählzeit wurden nicht nur von Toribio kritisiert. Auch bei Okuma Sensei und Hirayama Sensei wurden diese Unarten, denen ich leider selbst gelegentlich erliege, leider immer wieder benannt. Ein ordentlicher und frischer Dogi sollte selbstverständlich sein und wenn ich mir überlege, wie achtsam z. B. Okuma Sensei seine Füße zwischendurch abtupft – da ist es doch noch ein weiter Weg für uns deutsche Karateka. Was wir dann beim Abgrüßen zum Teil für Peinlichkeiten erlebt hatten, möchte ich hier lieber nicht aufschreiben. Alle 12 teilnehmenden Fujis (inklusive Kinder bzw. Unterstufe) haben selbstverständlich an allen Trainingseinheiten teilgenommen und sind dafür morgens bereits größtenteils um 05.30 Uhr aufgestanden. Niemand von uns wäre auf den Gedanken gekommen, aus Bequemlichkeit auszuschlafen oder eine Einheit zu versäumen. Wir haben in allen Einheiten alles gegeben und uns nicht zurückgehalten oder geschont. Lieber Toribio, diesen Karate-Spirit haben wir Senseis wie Dir zu verdanken! Bleib, wie Du bist. Wir brauchen Dich! Oss!

Julien Sensei forderte uns in der Gruppe ab 3. Dan dann noch einmal so richtig heraus mit den Anwendungen der Anfangssequenzen der Kata Heian 1-5 und Tekki 1. Wir hatten mit der Tekki gestartet und anschließend dann die einzelnen Heian-Gata-Starts analysiert. Kurz vor Schluss des Trainings hieß es dann „1-3“ ... es bot sich der Gedanke an, dass wir nun die Kata Heian 1-3 ausführen sollten – aber Julien wollte, dass wir die eingeübten Anwendungen hintereinander – quasi wie einen

kleinen Film – mit dem Partner/der Partnerin ausführten! Das bedurfte schon ein wenig Konzentration. Am Ende fügten wir dann auch Heian 4-5 plus Tekki I hinzu, so dass es eine „schöne Karategeschichte wurde ☺

Torsten und ich konnten es ja kaum glauben, dass „unser Risto“ ein Training in der Gruppe ab 3. Dan geben durfte! Vor einigen Jahren hatte es Klagen aus dieser Trainingsgruppe gegeben, weil Risto in der Einheit ungehalten war über die Unfähigkeit, sich Karate-dynamisch zu bewegen, darüber, dass „Belasten und Benutzen“ zwei Fremdworte zu sein schienen. Diese laut im Training geäußerte Kritik wurde ihm übel genommen und er sollte daher bedauerlicherweise in unserer Gruppe nur noch ein Kata-Training am Morgen leiten (als wären die Bewegungsprinzipien da anders ... naja). Risto unterwies uns in drei Varianten des Gyaku Tsuki. Aber wenn Torsten und ich so links und rechts schauten, sahen wir dies nur selten umgesetzt. Meist war es „irgendein Gyaku-Tsuki“. Mir selbst fielen die Feinheiten der Risto-Schule auch nicht mehr so leicht – auch hier bewahrheitet sich der Spruch vom heißen Wasser, dass ständig erwärmt werden muss ... also auch hier wieder eine Baustelle für die nächsten Wochen.



Aus meiner Sicht war dies ein grandioses Gasshuku – und zwar aus Trainings-Sicht und auch aus Sicht der Gemeinschaft! Dass die Beteiligung insgesamt etwas kleiner war als bei bisherigen Gasshuku mag zum einen der aktuellen Corona-Ungewissheit geschuldet sein und auch der Tatsache, dass Meppen erstmals das Event ausgerichtet hatte. Die Ausrichtenden haben sich aber so ins Zeug gelegt, dass es zumindest aus meiner Sicht absolut nichts zu meckern gab! Mir persönlich haben auch alle Trainings sehr gut gefallen – es baute einiges aufeinander auf und gab keine offensichtlichen didaktischen oder technischen Widersprüche, wie ich es früher schon einmal wahrgenommen hatte. Zudem waren alle Fujis bestens vorbereitet, so dass es weder technische Unzulänglichkeiten, noch konditionelle, noch mentale „Einbrüche“ gab.

Natürlich war es auch schön, viele der anderen Karateka endlich einmal wiederzusehen und den ein oder anderen lockeren Spruch rauszuhauen, gemeinsam die Pausen zu genießen und sich auszutauschen. Mir persönlich hat aber auch der Fuji-interne Zusammenhalt eine besondere Freude bereitet und vor allem die Tatsache, dass wir einhellig der Meinung waren: „Das machen wir wieder!“. So würde es mich nicht wundern, wenn wir auch im kommenden Jahr in größerer Anzahl nach Wangen, Prachatice oder Tamm reisen würden ☺



Die Gasshuku-Woche begann für uns - 9.-6.Kju - täglich um 8:00Uhr mit dem Kata-Training. Am Montag standen die Heian Katas 4 und 5 bei Sensei Markus Rues auf dem Plan, wobei dich schnell herausstellte, dass beide Katas in nur 55 Minuten nicht machbar waren. Da aber an diesem Tag noch eine weitere Einheit mit ihm auf dem Programm stand, splitterte er spontan die beiden Katas auf. Während bei der Heian Yondan der Focus auf der Abfolge Yoko Geri-Keage – Empi und einem sichere Kosa Dachi lag, war in der Heian Godan u.a. der Manji Uke unser Schwerpunkt, so dass wir am Ende des ersten Trainingstages beide Katas adäquat durchlaufen konnten.

Am Dienstag intensivierten wir unsere Kenntnisse in der Tekki Shodan bei Risto Kiiskilä, wobei er hier vor allem Wert auf die Hand-Fuß-Techniken und weniger auf die Blickrichtungen legte.

Am Mittwoch folgte unsere erste Sentei-Kata bei Thomas Schulze, der es fertig brachte uns die gesamte Kata Enpi in dieser kurzen Zeit bis auf den Sprung so zu lehren, dass wir am Ende der Stunde in der Lage waren, die Kata ganz passabel zu laufen. Vor allem wenn man bedenkt, dass es für den Großteil unserer Truppe der erste Kontakt mit den höheren Katas gewesen ist.

Die Jion am Donnerstag bei Julian Chees wurde ebenfalls von ihm in 2 Teile aufgeteilt, wodurch er uns mehrere Abschnitte der Kata sehr häufig wiederholen lassen konnte, um sie uns auch technisch gut zu vermitteln. Letztendlich folgte am Freitag noch die Bassai Dai bei Markus Rues, der uns den „Sturm auf die Burg“ so vermitteln konnte, dass wir am Ende der Einheit in der Lage waren, zumindest einen Sturm auf eine kleine Burg selbstständig durchzuführen!

Insgesamt waren es sehr lehrreiche Kata-Einheiten und es war ein tolles Erlebnis vor allem die höheren Katas einstudieren zu dürfen. Auch wenn für die meisten von uns dieser Kontakt für die nähere Zukunft der einzige sein wird, haben wir einen tollen Einblick erhalten und freuen uns auf alle Fälle auf MEHR!!! Und geschlagen haben wir uns wirklich richtig gut!
Oss! Simone



Mir hat das Kata-Training sehr gut gefallen, auch wenn ein Trainer (Toribio Osterkamp) in meinen Augen nicht besonders glänzte, weil alles perfekt*.

Das Kumite-Training war sehr interessant, aber beim Schwerpunkt Freikampf fiel es mir etwas schwerer.

Bei manchen Trainern haben wir anstatt Kumite Kata gemacht.

In der Woche haben mir vor allem Okuma Sensei, Hirayama Sensei, Julian Cheese, Markus Rues, Pascal Senn und Thomas Schultze gut gefallen.

Natürlich war Ochi Sensei auch wieder am Start.

Oss!

Femke Domscheidt

* sein sollte.

Gasshuku 2022 – die letzte Einheit - beschrieben von Dennis

Der Abschluss in Halle 3

Eine lehrreiche und schöne Woche in Meppen neigt sich dem Ende zu. Die Muskeln ermüden, die Anspannung zur darauf folgenden Kyu Prüfungen steigt und für die restlichen Karatekas ist das Wochenende zum greifen nah. Doch ein letzter Stempel wird noch benötigt. Diese letzte Einheit, die die Karatekas aus Halle 3 vor dem verdienten Wochenende (oder der Kyu Prüfung) trennt.

Diese letzte Trainingseinheit wird von Sensei Pascal Senn geleitet. Im Kiba-Dachi wärmte sich die Gruppe mit Reaktionsübungen auf. Als Pärchenübung übten wir als Spiegelbilder und gingen dann in die Ohrfeige-Abwehr Übung im richtigen Kiba-Dachi über, die nicht nur den Kindern richtig Spaß gemacht hatte, mit immer wechselnden Partnern. Anschließend wurde Kumite geübt.

Der Fokus dieser Trainingseinheit war seinen Partner kontrolliert zu treffen und die Angst zu nehmen, seinen Trainingpartner zu berühren. Mit Witz und guter Sorgfalt nahm Sensei Pascal der Gruppe diese Angst. Durch ein kontrollierten Kontakt am Partner werden die Bewegungsdistanzen und Bewegungsabläufe realistisch geübt. Wer seinen Trainingpartner bei einer Übung nicht trifft, da bewusst vorbei gezielt wird, oder vorher gestoppt wird, kann keine Distanzen richtig einschätzen und in der Selbstverteidigung nutzen. Andersherum lernt der andere Trainingspartner das Abwehren nicht realistisch und hat nicht die ausreichende Möglichkeit, sich zu verbessern.

Um das zu Üben, wurden verschiedene Partnerübungen aufeinander aufgebaut, um zum Schluß diese Reaktionsübung durchzuführen. Der/die "zu treffende" Partner/in öffnete durch eine Armbewegung nach oben die Deckung in der Kamae Haltung um eine Angriffspunkt Mae-Geri/ Gyaku- Zuki Chudan oder durch Senken des Arms um einen Kizami- Zuki oder einen Mawashi Geri Jodan festzulegen. Die Angreifende Person führte dann diesen Angriff mit leichten Kontakt durch. So verging die letzte Trainingseinheit wie im Flug und es gab weder ein Blaues Auge, noch weitere Schrammen.



Voll motiviert: Emily und Dennis

Bundesjugendkader-Training beim Gasshuku – aus der Sicht von Justus

Athlet im Bundesjugendkader zu sein bedeutet viel Bereitschaft für besondere Termine, zusätzlichen Zeitaufwand und mehr sportliche Belastung zu beweisen. Unter anderem zählen auch das Kata-Special und das einwöchige Gasshuku zu den Pflichtterminen des Kaders. Neben den bereits erschöpfenden normalen Einheiten steht hier noch ein zusätzliches Training auf dem Plan, welches in der Mittagspause oder auch nach den normalen Einheiten, wenn alle anderen schon fertig sind, liegen kann.

Dies stellt eine zusätzliche Belastung für die Kaderathleten dar, da so teilweise auf Pausen verzichtet werden muss, aber das Training lohnt sich: Es bietet vor allem im Bereich des Kumite durch viele aktive Übungen und auch tatsächliches Kämpfen eine gute Vorbereitung für den Wettkampf. Jugendtrainer Markus Rues sorgte trotz der manchmal knappen Trainingszeit ohne Probleme für eine sehr hohe Trainingsintensität.

Wenn man bereit ist, den zusätzlichen Aufwand des Jugend- und später Juniorenkaders auf sich zu nehmen, bietet dieser eine wirklich empfehlenswerte Weiterbildung des Karate. Ausgeprägtes Kumite-Training und sogar Kampferfahrungen mit den Nationalkadern anderer Länder sorgen für eine sehr gute Wettkampfvorbereitung und öffnen die Möglichkeiten für internationale Starts. Wem also das Gasshuku noch nicht anstrengend genug ist und wer noch besser im Freikampf werden möchte, der ist hier bestens aufgehoben!



Hartes Training im Bundesjugendkader zahlt sich aus! Justus (re) beim Kumite

Lehrgangsbericht

Jubiläumslehrgang:

25 Jahre Karate Dojo Hatsuun Jindo Magdeburg-Barleben



1 LEHRGANG 9 TRAINER

RISING SUN KURS- / RAUMÜBERSICHT

Tag	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr
Freitag	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr
	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr
Samstag	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr
	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr
Sonntag	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr
	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr	14:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr

Bereits Ende letzten Jahres, wurde ich auf die Ausschreibung zum Rising Sun Lehrgang des Karate Dojos Hatsuun Jindo Magdeburg-Barleben aufmerksam. Das Marketing für den Lehrgang startete zeitig. Anmeldungen waren bereits ab Ende Januar möglich. Für sein 25-jähriges Jubiläum hatte sich das Karate Dojo Hatsuun Jindo Magdeburg-Barleben etwas ganz Besonderes einfallen lassen:

Anstatt eines oder zweier „großer“ Namen aus der internationalen Karateszene, entschied man sich dafür, einer neuen Generation von Instruktoren die Chance zu geben, sich zu profilieren. Stützpunkttrainer aus den DJKB-Stützpunkten und ehemalige Nationalmannschaftskameraden von Hatsuun Jindo Cheftrainer Stephan Walsleben bildeten das Line-up der

Lehrgangsbericht

Trainer für dieses Event. Neun Karate Instrukto- ren standen somit auf der eindrucksvollen Liste. Die sportlichen Erfolge dieser neun Trainer füllen regelrecht Bände: neben zahllosen nationalen Titeln gehen auch zahlreiche internationale Titel, wie Europameister, Vizeweltmeister und Weltmeister in Einzel- und Mannschaftswettbewerben auf ihr Konto. An drei Tagen sollte in 52 Workshops ein umfangreiches Angebot an Trainingsinhalten geboten werden. Ergänzend zu den Trainingsangeboten im Karate wurden noch Einheiten für Tai Chi, Yoga, Zumba und Taiko trommeln offeriert.

Lange wusste ich nicht, ob ich an dem Lehrgang teilnehmen kann, da der Termin ursprünglich mit der Landemeisterschaft in NRW kollidierte. Als diese jedoch auf den 10. September verschoben wurde, war klar, dass ich nach Magdeburg fahren konnte. Als Andreas Klein mir dann mitteilte, dass er noch ein Team für den Vergleichskampf im Rahmen des Rising Sun Lehrgangs gemeldet habe und dieses Team ausschließlich aus Münsteranern bestünde, war endgültig klar, dass ich nach Magdeburg fahren musste. Ich verabedete mich also mit Andreas, gemeinsam nach Magdeburg zu fahren. Wir starteten frühzeitig mit ordentlich zeitlichem Puffer am Freitag in Richtung Magdeburg. Beide wollten wir am frühen Abend in Magdeburg eintreffen, um an den ersten Trainingseinheiten teilnehmen zu können. Eine Vollsperrung auf der A2 machte uns dann jedoch leider einen Strich durch die Rechnung. Anstatt mit einer Stunde Polster zum Einchecken im Hotel und (in Andreas Fall) für die Trainerbesprechung im Vorfeld des Lehrgangs, trafen wir erst mit über 2 Stunden Verspätung in Magdeburg ein. An Training und Trainerbesprechung war nicht mehr zu denken. Stattdessen begaben wir uns direkt zu dem griechischen Restaurant, in dem für den Abend einige Tische reserviert worden waren. Wir fanden



Reaktionstraining bei Pascal Senn Sensei

uns dann im Kreise der Trainer, Organisatoren, DJKB-Präsident Sepp Kröll und diversen anderen Karateka wieder. Nach einem herzlichen Empfang wurde reichlich gefachsimpelt und auch der ein oder andere Ouzo geschluckt. Stephan Walsleben sorgte hier für permanenten Nachschub. Am nächsten Morgen ging es dann für uns endlich los mit dem Training. Ich hatte mich im Vorfeld für den Workshop *Reaktionstraining für Wettkämpfer* bei Pascal Senn Sensei entschieden. Wir begannen mit einfachen Reaktionsübungen zur Abwehr und zum Ausweichen von Angriffen. Nach und nach steigerte Pascal dann die Komplexität der Übungen. Neben diversen Bewegungsmustern am Partner, verlangte die Aufgabe dann noch, auf bestimmte Positionen des Partners mit vorgegebenen Techniken zu reagieren. Nachdem wir dies anfangs nur mit Tsuki Waza gemacht hatten, sollten wir später dann auch unterschiedliche Keri Waza einsetzen. Ein anspruchsvolles und forderndes Training. Ein guter Start in den Tag!



Kata Training bei Tobias Prüfert

Als nächstes stand für mich dann Kata Training bei Tobias Prüfert Sensei auf dem Programm. In seinem Workshop sollte es vor allem um die Kata Bassai Dai und Jion gehen und darum, über die Kata JKA Prinzipien zu vermitteln. Ausführlich und fundiert brachte Tobias uns nahe, was JKA Karate ausmacht. Er verwies dabei nicht nur auf die Ausführungen der Kata gemäß JKA-Standard, sondern legte auch großen Wert auf Ausführung der einzelnen Technik nach JKA Vorgaben: Abdruck von der Ferse bei Wendungen im Zenkutsu Dachi, Hüfteinsatz, Ausholbewegungen, Atmung, etc.

Nach der Einheit bei Tobias ging es für mich zu Andreas Klein Sensei mit dem Workshop Kanku Sho Anwendungen. Hatten die ersten beiden Workshops in derselben Halle stattgefunden,

Lehrgangsbericht

musste ich nun die Halle wechseln. Da die beiden Zweifachturnhallen der Mittellandhalle baulich miteinander verbunden sind, erwies sich der Hallenwechsel als problemlos. Man konnte im Dogi selbst ohne Schuhe von einem Trainingsraum zum nächsten gelangen. Auch die kleineren Gymnastikräume, in denen einige Workshops stattfanden, gehören zum selben Gebäudekomplex und ließen sich trockenen Fußes und bequem erreichen.



Anwendungen zur Kanku Sho bei Andreas versprach wieder interessant zu werden, da Andreas sich bei Anwendungen zu Kata grundsätzlich an Selbstverteidigung und realen Kampfsituationen orientiert. Klassische Anwendungen in Kihon Ipon Kumite Format oder ähnlichem stellen eher die Ausnahme dar. Bei ihm geht es meist in die Nahdistanz und darum zu lernen, mit *nicht-karate-mäßigen* Attacken klar zu kommen. Auch diesmal überzeugte Andreas hier mit Armhebeln und anderen Techniken, die man aus den Kata-Techniken ableiten kann.



Kata Anwendungen bei Andreas Klein

Die lehrreiche und interessante Einheit bei Andreas dauerte dann etwas länger, als ursprünglich geplant. Die 45 Minuten für den Workshop erwiesen sich als zu kurz, um die, für die meisten doch ungewohnten Inhalte, abzuarbeiten. 15 Minu-

ten Zeitüberschreitung bedeuteten für mich, dass ich den von mir gewählten nächsten Workshop verpasste. Nun, dass hieß eine Stunde Pause für mich, bevor ich wieder ranmusste. Ich nutzte die Zeit, um mir einen Überblick über den Hallenkomplex und alles drumherum zu verschaffen. Was ich sah beeindruckte mich nachhaltig. Bereits im Vorfeld des Lehrgangs hatte ich festgestellt, dass die Organisatoren rund um die Familie Walsleben, an alles gedacht hatten. Die Hotelbuchung mit dem Kennwort *Rising Sun* verschaffte den Teilnehmenden einen Sondertarif im nur wenige Minuten von der Mittellandhalle entfernten Hotel. Ein Shuttle-Service vom Hotel zur Halle konnte genutzt werden, um ohne eigenes Auto zur Halle zu gelangen. Jetzt konnte ich mich in meiner Pause von weiteren Details der perfekten Organisation überzeugen: mehrere Verkaufsstände für Karate-



Stephan, Claudia und Bianca Walsleben

Accessoires, T-Shirts und Fachliteratur und im Innenhof der Mittellandhalle Getränke- und Grill- bzw. Imbißstände, Zelte mit Tischen und Bänken, Roll-up Displays mit Informationen zur Geschichte und Struktur des Dojos, etc. Ein Wahnsinnsaufwand den dieses Dojo da betrieben hat!

Mein nächster Workshop war wiederum eine Einheit mit Anwendungen zu Kata bei Andreas. Diesmal setzen wir uns im kleinen Gymnastikaum 3 mit der Kata Gankaku auseinander. Auch diesmal ging wieder handfest und schonungslos zur Sache. Verschiedene Armhebel und Fußheber bzw. Sicheltechniken mit den Beinen führten bis zum Bodenkampf. Hier erwies sich meine Trainingspartnerin Tanja als äußerst robust und

Lehrgangsbericht

kampfstark. Als nächstes stand nun ein Highlight des Lehrgangs an: der Vergleichskampf. Delegationen aus den DJKB-Stützpunkten sollten gegeneinander antreten. Ähnlich wie beim Vergleichskampf während des Gasshukus in Meppen, sollten jeweils in Kata und Kumite ein männlicher und ein weiblicher Karateka gegeneinander antreten. Da für den Stützpunkt West bzw. das Team Arawashi Bottrop, kurzfristig eine Starterin abgesagt hatte, nominierte Andreas Nina Mons aus Bonn nach, so dass Juliane nicht immer in beiden Disziplinen antreten musste. Ursprünglich wollte ich gemeinsam mit Andreas das Team betreuen, doch Stephan Walsleben hatte mich gebeten, als Kampfrichter einzuspringen, weil auch hier kurzfristig jemand ausgefallen war. Der Vergleichskampf sollte auf zwei Kampfflächen gleichzeitig stattfinden. Die acht gemeldeten Teams wurden in zwei Gruppen à vier Teams eingeteilt. Innerhalb der Gruppen sollten alle Teams einmal gegeneinander antreten. Die jeweils Gruppenersten und -zweiten kamen ins Halbfinale, die Sieger aus diesen Paarungen stellten dann die Finalisten.



Claudia Walsleben mit der Ehrenurkunde des DJKB; am Rednerpult dahinter DJKB-Präsident Sepp Kröll

Bevor es jedoch mit dem Wettkampf losgehen konnte, mussten zunächst die obligatorischen Reden gehalten und Ehrungen vorgenommen werden. Nachdem die Vorsitzende des HKC Magdeburg, Claudia Walsleben, kurz die Geschich-

te des Dojos aufgezeichnet hatte, war es an DJKB-Präsident Sepp Kröll, ihr die offizielle Ehrenurkunde des DJKB anlässlich des 25-jährigen Vereinsbestehens zu überreichen. Nach ausgiebigen gegenseitigen Danksagungen und auch Dank an die Sponsoren, konnte es endlich mit dem Wettkampf losgehen. Für eine einmalige Atmosphäre und tolle Einstimmung sorgte dann noch das Taiko-Trommel-Team des HKC Magdeburg. Ein Gänsehautmoment, der einer Deutschen Meisterschaft oder JKA-Cup würdig gewesen wäre. So eingestimmt, konnten die Spiele beginnen!



Taiko Trommel-Gruppe des HKC

Auf dem Pool, auf dem ich als Kampfrichter eingesetzt war, starteten das Dojo-Team vom HKC Magdeburg, ein Team vom Stützpunkt Nord, das Team vom Stützpunkt Süd-West und unser Team West bzw. Arawashi Bottrop. Auf die einzelnen Kämpfe und Ergebnisse will und kann ich hier nicht eingehen. Für Andreas und mich war vor allem wichtig zu beobachten, dass sich all unsere Starter*innen nochmals weiterentwickelt und verbessert hatten im Vergleich zu ihren letzten Wettkampfauftritten. Ein Höhepunkt war hier sicherlich die Kumite-Begegnung zwischen Juliane und Caroline Sieger, einer langjährigen Nationalkämpferin und sowohl national, als auch international erfolgreichen Kumite-Expertin. Juli konnte den Kampf lange offen gestalten, ging sogar mit einem Wazaari in Führung. Am Ende erhielt sie sogar großes Lob von ihrer Gegnerin für den guten Kampf. Letztlich setzen sich die Teams vom Stützpunkt Nord und vom Stützpunkt Süd-West (Makoto Baden-Baden) durch. Diese beiden Teams fochten dann auch das Finale gegeneinander aus. Der Sieg ging dann knapp an das Team aus Baden-Baden. Neben den guten Kämpfen sorgte auch ein guter Zeitplan und dessen Einhaltung für große Zufriedenheit. Da der Vergleichskampf bereits um 16 Uhr begonnen

Lehrgangsbericht

hatte und gegen 18:30 Uhr beendet werden konnte, hatten Starter*innen, Betreuer, Kampfrichter und Zuschauer ausreichend Zeit und Gelegenheit, sich zu duschen, umzuziehen und rechtzeitig zur Lehrgangspartie zurück zu kommen. Diese fand im Innenhof des Mittellandhallenkomplexes statt. Erschienen die Zelte tagsüber noch überflüssig, erwiesen sie sich im Laufe des Abends als sehr sinnvoll, da es dann doch noch regnete. Feucht-fröhlich nicht nur von außen ging die Party bis spät in die Nacht. Als Stimmungskanone, Animateurin und Eintänzerin tat sich hier die 1. Vorsitzende des HKC hervor.

Am nächsten Morgen ging es dann mit dem Lehrgang weiter. Es standen noch drei Workshops auf dem Plan: *Funktionelles Erwärmen für Wettkämpfer*, *Oikomi Gyaku Tsuki* und *JKA Standards ausgewählter Kata* hatte ich mir ausgesucht. Der Workshop *funktionelles Aufwärmen für Wettkämpfer* wurde von Markus Stäudel geleitet. Markus war selbst ein erfolgreicher Wettkämpfer und ist nun seit einigen Jahren als Physiotherapeut und Athletiktrainer im Saarland tätig. Gemeinsam mit Andreas Leitner und Emanuele Bisceglie ist er als Stützpunktrainer im DJKB-Stützpunkt Mitte aktiv. Den Workshop besuchten vor allem zahlreiche aktive Wettkämpfer, um sich Tipps zu holen für ihre eigenes Warm-up auf Wettkämpfen. Markus stellte uns einige interessante Übungen vor, welche die Gelenke mobilisieren, die Muskeln, Bänder und Sehnen auf die Anforderungen eines Karate-Wettkampfs vorbereiten sollten. Ein anspruchsvolles Programm, welches in der Kürze der Zeit relativ schnell abgehandelt werden musste. Vertiefungen und spezielle Übungen für eventuelle Problemfälle/bereiche einzelner konnten so leider nicht behandelt werden. Trotzdem schaffte Markus es, uns ein Portfolio von Übungen für den gesamten Körper vorzustellen. Den zweiten Workshop des Tages leitete Giovanni Macchitella. Beim Oikomi Gyaku Tsuki handelt es sich um den überlaufenen Gyaku Tsuki. Neben der technischen Basis für die Technik zeigte uns Giovanni noch Schrittkombinationen, um sich in die richtige Position für die erfolgreiche Anwendung des Oikomi Gyaku Tsuki zu bringen. Die letzte Einheit des Tages und *Rising Sun Lehrgangs* hatte ich dann bei Emanuele Bisceglie. Der Kata-Experte aus Frankfurt ging mit uns diverse Kata durch und erläuterte uns die aktuellen Ausführungen der JKA. Basierend auf der



Juliane und Caro Sieger

Kata-Auswahl der Wettkämpfer während des Vergleichskampfs, entschied sich Emanuele dafür die Kata Enpi, Kanku Sho und Nijushiho zu behandeln. Auch wenn für mich nichts fundamental Neues dabei zutage trat, war eine Vertiefung des vorhandenen Wissens durchaus sinnvoll und zielführend.

Fazit:

Mit dem *Rising Sun Lehrgang* haben es in diesem Jahr zwei Magdeburger Dojos geschafft, Standards für die Organisation von großen Karate-Events zu setzen. Nach dem tollen Kata-Spezial, organisiert und ausgerichtet vom BKC Magdeburg, stellte der *Rising Sun Lehrgang* ein absolutes Highlight im Karatejahr 2022 dar. Das Gesamtkonzept mit kürzeren Trainingseinheiten bzw. Workshops mit definierten Themenschwerpunkten und die Auswahl der Trainer einer neuen Generation erwies sich als tragfähiges Konzept, welches alle Teilnehmenden begeisterte. So könnte (und sollte!) die Zukunft großer Karate-Lehrgänge aussehen. So könnten rückläufige Teilnehmerzahlen an Gasshuku und Kata-Spezial aufgefangen werden. An der einen oder anderen Stelle ist vielleicht noch etwas Finetuning notwendig, doch insgesamt bietet der *Rising Sun Lehrgang* eine hervorragende Blaupause für künftige Großereignisse im Karate. Vielen Dank noch einmal an das Team vom HKC Magdeburg-Barleben für alles! Ihr wart großartig!

Lehrgangsbericht

Hier noch einige Fotos vom Rising Sun. Weitere Fotos und einen Bericht vom Ausrichter findet Ihr hier:
<https://www.hkc-magdeburg.de/rising-sun/>



FUJI SAN Delegation beim *Rising Sun* Lehrgang in Magdeburg



Team Arawashi Bottrop / Stützpunkt West beim Vergleichskampf

Lehrgangsbericht



Vereinsgeschichte des HKC im Überblick



Abschlussfoto mit Stephan Walsleben

„Rising Sun“ – aus der Sicht von Simone



Ein absolut intensiver Karate-Workshoptag geht zu Ende und wir haben es geschafft von 10-15:30Uhr insgesamt 5 Workshops zu belegen, wobei sich jeder einzelne absolut gelohnt hat. Während Annika und Emily sich alleine in der Kidsgroup tapfer schlugen und neben Kihon, Kihon Ippon Kumite, motorischen Grundlagen, Selbstbehauptung, sowie Anwendungen der Heidan Sandan praktizierten, bekamen Dennis, Femke und ich Einblicke in Bunkais von Heidan Jondan sowie in einer Mischung von mehreren Katas (mit dem einen oder anderen blauen Fleck 🌈). Während Dennis und ich in der Folge bei Kihon einmal anders schwitzen durften - zuvor besuchten wir einen super interessanten Workshop zu dem Thema Karate movement pattern, in dem wir tolle Übungen für verletzungsanfällige Körperpartien erlernten - machte sich Femke zu dem Workshop Bassai Dai/Jion und Freikampf auf.

Zum Schluss besuchten Femke und ich noch den auch außerordentlich tollen Workshop von Annika Lapp mit dem Thema Selbstverteidigung für Frauen, der uns für so manche brenzlige Situationen stärken konnte! Eine wirklich gelungene Workshopkombi! Vielen lieben Dank an die Veranstalter den HKC Magdeburg-Barleben e.V.!

Am Sonntag durften wir noch Stände-Training und Bunkais der Heidan Godan genießen - anstrengend, aber total klasse. Femke konnte mit Torsten zusammen den überlaufenen Gyaku Tsuki trainieren, während Annika und Emily Kata-Training und Sanbon Kumite als Workshops genießen durften. Bei der Abreise war schon etwas gedrückte Stimmung, da wir in diesem Jahr 2x die absolut herzliche Gastfreundschaft hier in Magdeburg genießen durften und nun für uns die "Saison" leider vorbei ist. Wir würden uns sehr freuen mal wieder Karate-Gast in Magdeburg sein zu dürfen.

Lehrgangsbericht

Jubiläumslehrgang:

50 Jahre Karate Dojo Shikoku Niederkrüchten



Sensei und Ausrichter (v.l.): Thomas Schulze, Andreas Klein, Ochi Sensei, Willi Oligschläger und Wilfried Kaufhold

Nach dem Jubiläumslehrgang zum 25-jährigen Bestehen des Karate Dojos *Hatsuun Jindo* Magdeburg Barleben reiste ich am 30. September 2022 gemeinsam mit Juliane zum Lehrgang anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Karatedojos Shikoku Niederkrüchten an den Niederrhein. Bereits im Frühjahr hatten wir den Lehrgang ins Auge gefasst, da für Juliane und Kai hier die Möglichkeit bestand, ihre Shodan-Prüfung abzulegen. Für mich war es selbstverständlich, die beiden zu begleiten, um vor Ort zu sein bei diesem Meilenstein im Leben eines jeden Karateka. Der Lehrgang war auf drei Tage angelegt, ungewöhnlich für die heutige Zeit, in der es sich (leider!) etabliert hat, Wochenendlehrgänge auf einen Trainingstag auszuschreiben. Für das 50. Jubiläum hatte sich das Karatedojo Niederkrüchten nicht nur ein dreitägiges Event gegönnt, sondern darüber hinaus auch eine illustre Trainerriege aufgefahren: DJKB-Chiefinstructor Ochi Sensei, Nationalcoach Thomas Schulze Sensei und DJKB-Stützpunkt- und Landeskadertrainer Andreas Klein Sensei. Neben den beiden Dan-Prüflingen und mir reiste auch Uta nach Niederkrüchten, um am Lehrgang teilzunehmen und alte Freunde wiederzutreffen, da sie eine Zeitlang dort gelebt und gearbeitet hatte.

Die erste Trainingseinheit fand am Freitagabend um 19:30 Uhr statt. Da das Training bis 21 Uhr angesetzt war, hatte das ausrichtende Dojo einen Pizza-Service organisiert, damit man im Anschluss ans Training noch gemeinsam essen konnte. So wurde am Eingang zur Halle nicht nur die Lehrgangsgebühr kassiert, sondern auch gleich die Bestellung für die Pizza danach aufgenommen. Die Trainingseinheit war als allgemeine Einheit für Weiß- bis Schwarzgurte ausgeschrieben und wurde von Nationalcoach Thomas Schulze geleitet. Im Fokus der Einheit standen Kiri Kaeshi Bewegungsmuster mit verschiedenen Arm- und Fußtechniken. Zunächst ließ Thomas Sensei uns das Bewegungsmuster Kihon-mäßig trainieren, bevor er dann die verschiedenen Kiri Kaeshi Bewegungen in die Taikyoku Shodan übertrug. Körper und Geist kamen hier schon ganz ordentlich ins Schwitzen, da nicht nur ungewöhnliche Kiri Kaeshi Bewegungen verlangt wurden, sondern auch noch das Enbusen der Kata verändert wurde. Anstatt der drei Techniken auf den langen Bahnen der Kata, verkürzte der Sensei die Bahnen auf eine Technik, dafür sollten wir dann auf den kurzen Bahnen, die Drehung durch Heranziehen

Lehrgangsbericht

des hinteren Beins unter den Schwerpunkt einleiten. Das Training sollte uns vorbereiten auf die Trainingseinheit am folgenden Tag bei Thomas Sensei. Dann wollte er die eingeübten Bewegungsmuster im Partnertraining umsetzen. Nach dem Ende der Trainingseinheit und einer warmen Dusche in der Halle, wartete dann schon die bestellte Pizza auf uns im Begegnungszentrum, das sich direkt neben der Halle befand. Hier hatten wir noch die Möglichkeit, ungezwungen mit den Sensei zu reden. Ein gut gelaunter Ochi Sensei trieb seine Scherze, insbesondere nach dem er erfahren hatte, dass die ihm gegenüberstehende Juliane am nächsten Tag ihre Dan-Prüfung ablegen sollte. Verschiedene "Vorschläge" für alternative Prüfungskata und ein erweitertes Prüfungsprogramm hier wurden geäußert. 😊

Am Samstag stieß dann auch Kai zu uns, der nicht gemeinsam mit uns bereits am Freitag anreisen konnte, da er erst am Freitagabend von einer Jahrgangsstufenfahrt zurückgekommen war. Die erste Einheit des Tages startete um 11 Uhr. Da zwei Hallen zur Verfügung standen, konnten Ober- und Unterstufe parallel trainieren und mussten nicht nacheinander trainieren. Die Oberstufe bekam es nun mit Andreas zu tun. Mit interessanten und für ihn typischen Kihon-Kombinationen und dem besonderen Fokus auf Effektivität starteten wir ins Training und den Tag. Über die Kihon-Übungen leitete Andreas Sensei uns zur Kata Nijushiho, die wir dann ebenfalls unter dem besonderen Augenmerk auf Effektivität aller Bewegungsmuster trainierten. Gemäß Andreas' Devise, dass jede Bewegung eine Bedeutung, also Funktion, im Kampf oder der Selbstverteidigung habe, absolvierten wir die Kata anders, als man sie sonst ausführt: kürzere Ausholbewegungen, die zugleich als Abwehr oder Deckung dienen, Ausführung der Techniken, so dass sie auch in der Nahdistanz wirksam sind, etc.

Nach einer angenehm kurzen Mittagspause ging es dann am frühen Nachmittag mit Thomas Schulze weiter. Wie bereits angekündigt standen auch in dieser Einheit wieder Kiri Kaeshi Bewegungen im Mittelpunkt. Nachdem wir die Bewegungsmuster ausgiebig ohne Partner trainiert hatten, ging es an den Partner. Nun sollten wir am Partner Kiri Kaeshi oder Hikikomi einsetzen, um wahlweise Sen no Sen, Go no Sen oder Sen Sen no Sen umzusetzen - anspruchsvolles Kumite-Training, welches hohe

Konzentration und Präzision von den Trainierenden verlangte. Etwa 20 Minuten vor Ende der Einheit ließ Thomas Sensei uns dann einige Runden Jiyu Ippon Kumite absolvieren, bevor er die noch verbleibende Zeit nutzte, um noch einmal die Kihon Kombinationen aus den Prüfungsprogrammen zum Shodan und Nidan durchzugehen, denn im Anschluss an die Einheit standen die Prüfungen auf dem Plan.

Nach einer halben Stunde Pause nach der Trainingseinheit stellten sich dann je vier Prüflinge der Prüfung zu Shodan und ebenfalls vier der Prüfung zum Nidan. Leichte Nervosität stellte sich ein, doch da unsere beiden Prüfungskandidaten gut vorbereitet waren, konnten sie auch dieser Prüfung ohne Furcht ins Auge blicken. In der kleineren der beiden Hallen in Niederkrüchten wurde der Prüfertisch mit drei Stühlen aufgebaut. Neben dem Prüfer Ochi Sensei agierten Thomas Schulze Sensei und Andreas Klein Sensei als Beisitzer und Assistenten bei der Prüfung. Da Dan-Prüfungen bei uns im Verband grundsätzlich ohne Zuschauer abgehalten werden, musste ich vor der verschlossenen Hallentür der Dinge harren, die da kommen mochten. Doch ich war zuversichtlich, dass bei den beiden alles glatt gehen würde und sie ihre Dan-Prüfung mit Bravour bestehen würden.



Kai und Juli nach der Prüfung: warten auf das Resultat

Lehrgangsbericht



Kai und Juli mit einem sichtlich zufriedenen Ochi Sensei und ihren Dan-Urkunden

Bereits nach relativ kurzer Zeit kamen die Prüflinge zum Shodan wieder aus der Halle. War etwas schiefgelaufen? Hatte der Prüfer die Prüfung abgebrochen oder warum kamen die vier Prüflinge schon nach gefühlten fünf Minuten wieder heraus? Doch das Zeitgefühl hatte mich getäuscht – vor allem auch deshalb, weil die Prüfung nicht erst, wie geplant, um 16 Uhr begonnen hatte, sondern beinahe eine Viertelstunde früher. Unsere beiden Prüflinge waren sichtlich erschöpft und selbst bei Juli zeigte sich ein Schweißtropfen auf der Stirn. Nun hieß es erneut warten, bis die Prüfungen zum Nidan abgeschlossen waren und danach die Resultate der Prüfungen verkündet würden. Als die Nidan-Prüflinge fertig waren und aus der Halle kamen, dauerte es dann noch einige Minuten, bevor die Prüflinge wieder hereingerufen wurden. Erneut standen wir vor der verschlossenen Tür und harrten der Dinge. Als sich die Tür wieder öffnete war schnell klar, dass alle bestanden hatten. Jeder der insgesamt acht Prüflinge hatte die Dan-Urkunde, die Faltschachtel für deren sicheren Transport und das obligatorische gelbe Formular für die Dan-Registrierung in Japan in Händen. Gut vorbereitet wie ich war, ließ ich den Korken aus der (alkoholfreien) Sektflasche knallen und wir stießen auf die frisch gebackenen Schwarzgurte an. Schnell gesellten sich auch die Sensei Ochi, Andreas und Thomas dazu und ließen es sich nicht nehmen, ebenfalls mit uns anzustoßen. Alle drei waren sehr

zufrieden mit den von Juli und Kai gezeigten Leistungen und sprachen von einer ganz starken Prüfung der beiden.

Zurück im Hotel hieß es dann duschen und kurz entspannen. Zur Stärkung aßen wir dann im chinesischen Hotelrestaurant, bevor wir wieder Richtung Halle und Begegnungszentrum fuhren, wo die Lehrgangsparty stattfinden sollte. Auf der Party hatten wir dann Gelegenheit ausführlich mit den Sensei zu sprechen und uns mit Karateka aus anderen Dojos auszutauschen und auf die erfolgreichen Prüflinge anzustoßen.

Am Sonntagmorgen entschieden den Sensei dann, dass die Trainingseinheiten für Unter- und Oberstufe in der gleichen Halle stattfinden sollten, auch wenn die zweite Halle nur einen Eingang weiter lag. Nach dem gemeinsamen Angrüßen durfte dann Juliane noch die gesamte Trainingsgruppe auf Betriebstemperatur bringen, bevor die Trennwand heruntergelassen wurde und Andreas Sensei dann die Unterstufe im linken Teil der Halle und Thomas Sensei die Oberstufe im rechten Teil der Halle anleitete. Andreas widmete sich in der Unterstufe ausgiebig dem Thema Kihon Ippon Kumite, während Thomas die Oberstufe mit Kata forderte.



Uta beim Kihon Ippon Kumite

Lehrgangsbericht

Die Oberstufe beschäftigte als erstes mit der Kata Enpi. Da Kai diese auch als Prüfungskata für seine Shodan-Prüfung gewählt hatte, holte Thomas Sensei ihn auch nach vorn zur Demonstration einiger Schlüsselstellen der Kata. Nach der Enpi ging

es dann weiter mit Jitte, Bassai Dai und Jion. Zum Abschluss wurde die Trennwand wieder hochgefahren und beide Trainingsgruppen zum Abgrüßen wieder zusammengeführt.



Juliane beim Aufwärmen der Gruppe (l.); Kai mit Thomas Schulze Sensei: Kata Enpi (r.)



Foto vom Freitagabend mit unserer Karatefreundin Tanja Waldherr aus Darmstadt



NIEDERKRÜCHTEN E.V.

P.S.: Das Karatedojo Shikoku Niederkrüchten trägt seine enge Verbundenheit zu Ochi Sensei übrigens im Namen: *Shikoku* ist die japanische Heimatinsel unseres Chiefinstructors.

Fuji San Fight Camp – Bericht von Justus

Fuji San Fight Camp mit Michael Jarchau und Andreas Klein

Das Fuji San Fight Camp am 20.08 war ein hervorragender Einblick in die Welt des Boxens, Kickboxens und Kontakttrainings, der allen Teilnehmenden eine neue Herangehensweise an das Kämpfen, abseits des traditionellen, karatemäßigen Kumite, geboten hat. Neben verschiedenen Boxtechniken und Abläufen aus anderen Kampfsportarten stand auch sehr viel Impact- und Pratzentraining auf dem Plan, bei dem jede/-r Karateka so richtig zum Schwitzen gebracht wurde. So war es möglich, auch mal andere starke und effektive Schläge zu erlernen und diese mit voller Kraft auszuprobieren, wie es sonst im traditionellen Karatetraining eher selten vorkommt. Neben den vielen Angriffen wurde von Landeskadertrainer Andreas Klein auch die Reaktion auf und das Blocken von gegnerischen Angriffen trainiert, sodass das Camp mit einigen lockeren Runden Sparring, einem Trainingskampf, ausklingen konnte. Abschließend wurden so alle gelernten Aspekte noch einmal abgefragt und auf die Probe gestellt.

Für Kumite-Starter auf Wettkämpfen war dieses Spezialtraining eine große Hilfe, da es sich von den „statischen“ Karatekämpfen entfernt, wie man es, für Erfolg, auch auf dem Wettkampf, in angemessenem Ausmaß, tun sollte. Grundsätzlich lassen sich alle genannten Trainingsaspekte auch JKA-mäßig im Kumite wiederfinden und replizieren.

Letzten Endes ist es egal, ob man die eigene Kraftübertragung verbessert hat, die Ausdauer gestärkt wurde oder ob man sich auf Wettkämpfen besser behaupten kann, denn man kann ganz klar sagen, dass es allen Teilnehmenden und auch den beiden Trainern unglaublich viel Spaß gemacht hat.



Justus (hier bei einer der wenigen und kurzen Pausen, 3. von rechts) fand das Fight Camp super!





vorher



nachher

50 und 40 Jahre Kampfsport – zwei beeindruckende Jubiläen!

Am 24.09.2022 waren Torsten und ich eingeladen, an einem Lehrgang und einer Party anlässlich des 50-jährigen Kampfsport-Jubiläums unseres hochgeschätzten Senseis Michael Jarchau teilzunehmen.

Wir fuhren mittags gemeinsam mit unserem Karatefreund Thorsten Rabeneck nach Wesel und überraschten Micha zunächst gemeinsam mit vielen anderen Karateka mit einem Spalier vor der Trainingshalle. Anschließend gab unser gemeinsamer Freund Andi Klein Sensei ein super Training, an dem wir alle teilnahmen. Den Tag und Abend ließen wir bei leckerem Essen und Getränken sowie super Musik und ausgelassenem Tanzen in der Gaststätte „Zum Schwan“ in Wesel ausklingen.

Eine besondere Ehre wurde Micha Sensei zuteil, als ihn der Vorstand des Vereins Shotokan Wesel e. V. am Abend zum Ehrenmitglied machte. Micha ist seit Jahrzehnten Mitglied des Shotokan Wesel e. V. und ist dort maßgeblich für die Trainingsleitung verantwortlich.



Micha hatte im Alter von 15 Jahren zunächst mit Judo begonnen, bevor er zum Karate wechselte. Daneben scheute er nie den Blick über den Tellerrand: Eine Kostprobe seiner Kenntnisse im Kick- und Tai-Boxen konnten wir ja beim Fight-Camp erlangen. Natürlich gab es bei der Jubiläumsfeier auch die ein oder andere Trainingsanekdote aus alten Zeiten zu hören! Das waren damals noch andere Zeiten, als die Mitgliederzahl nicht aus Gründen wie „Unlust“ schrumpfte, sondern wegen zahlreicher Verletzungen! Sicher eine spannende Zeit – auch wenn früher nicht alles besser war als heute!



„O Sensei“ – unser Ehrentitel für Micha

Micha hat wie kaum ein anderer meine frühen Karate-Jahre geprägt: Als Hauptkampfrichter bei diversen Dojo-Cups und (über)regionalen Turnieren reichte der Blick seiner stahlblauen Augen aus, um mich zu Höchstleistungen anzutreiben. Seine Meinung (und die Thorsten Rabenecks) war mir damals schon im Hinblick auf kritische Themen wertvoll und ohne seine Loyalität, seine Unterstützung und seinen Zuspruch hätte ich wohl niemals überhaupt den Mut dazu aufgebracht, ein eigenes Dojo zu gründen.

Micha hat über viele Jahre hinweg in unserem ehemaligen Verein das Training am Dienstagabend geleitet – für mich und viele andere der Trainingshöhepunkt jeder Woche! Das Training war für mich ein Pflichttermin!

Absolut vorbildlich hatte Micha sich schon immer weiterentwickelt und war nie in altem Wissen oder Können verharret.

Micha trainiert unermüdlich, arbeitet an sich und bringt immer wieder neue Impulse in die Trainings mit hinein – ein großes Vorbild für alle, die ernsthaft Karate trainieren.

Mein größter „Ritterinnen-Schlag“ hatte sich ereignet, als Micha vor einigen Jahren in unserem damaligen Verein ankündigte, dass er wegen einer schon lange geplanten Operation für einige Wochen als Trainer ausfallen würde. Im Trainer*innen-Team wollte er verkünden, wer ihn die kommenden Wochen über vertreten sollte. Vermutlich staunte ich von allen am meisten, als er meinen Namen nannte! Ich sollte also die „heilige“ Einheit am Dienstag für ihn leiten? Wow! Diese Entwicklung bescherte mir zwar nicht nur neue Freunde – aber sie war der vielleicht entscheidende Schritt in eine Zukunft als Trainerin und Dojo-Leiterin.





Torsten und ich hatten Micha zum Jubiläum eingerahmte japanische Schriftzeichen mit der Bedeutung „O-Sensei“ geschenkt. O-Sensei ist eine Art Ehrentitel, mit dem wir ihm unsere besondere Wertschätzung und unseren besonderen Dank übermittelten.



Etwas leiser hatte bereits Anfang des Jahres das 40-jährige Karatejubiläum unseres gemeinsamen Karate-Freundes Thorsten Rabeneck stattgefunden: Obwohl er damals verletzungsbedingt bereits seit einigen Jahren nicht trainieren konnte, hatten wir auch ihm die Treue gehalten und ihm im Januar eingerahmte Schriftzeichen überreicht mit der Bedeutung „Siebenmal fallen, achtmal aufstehen“, verbunden mit der Hoffnung, irgendwann wieder mit ihm im Dogi in einer Reihe zu stehen.

Und dieser Wunsch erfüllte sich für uns alle bei Michas Jubiläum, als Thorsten mit uns anderen Karateka an der Einheit von Andi Klein teilnahm.

Siebenmal fallen, achtmal aufstehen!

Ich bin unendlich glücklich, mit Torsten, Micha, Thorsten und Andi so wertvolle Menschen an meiner Seite zu wissen.

Osu!

Endlich wieder Kreuzviertelfest!





Prüfungen

Prüfungen am 22.06.2022

zum 6. Kyu:
Leonie Chamera
Helene Ischner

zum 5. Kyu:
Emma Rybacki

Zum 3. Kyu:
Frederik Schmidtke
(krankheitsbedingt nachgeholt)

zum 2. Kyu:
Philipp Dissel

zum 1. Kyu:
Justus Rudel



Stolze Prüflinge vom 22.06.2022 (auf dem Foto fehlt Frederik, der die Prüfung verletzungsbedingt nachgeholt hat)

Prüfung am 05.08.2022 (in Meppen beim Gasshuku)

zum 6. Kyu:
Simone Domscheidt



Dan-Prüfungen am 01.10.2022 in Niederkrüchten

Juliane und Kai legten unter den kritischen Blicken von Ochi Shihan und Thomas Schulze Sensei ihre Prüfung zum 1. Dan ab. Beide haben schon als Kinder mit dem Karatetraining begonnen und 7 bzw. 8 Jahre fleißigen Trainings für den Weg zum Schwarzen Gürtel benötigt. Juli und Kai sind die ersten Fujjis, die den Weg ausschließlich in unserem Dojo bis zum Meistergrad beschritten haben. Wir sind mega stolz auf die beiden und wünschen ihnen viel Freude, Erfolg und Glück auf dem weiteren Karate-Do. Osu!



Kai und Juli mit Shihan Ochi

Als frischgebackene Dan-Trägerin durfte Juli am letzten Lehrgangstag direkt das Warmup des ersten Trainings übernehmen ☺



Dan-Taufe von Juli und Kai

Der 04.10.2022 war für Torsten und mich ein großer Tag: Wir feierten unsere ersten Dan-Schüler*innen! Genau genommen war Alex Schmidt vor einigen Jahren unser erster Dan-Schüler - allerdings war er bereits Braungurt, als wir Fuji San gründeten. Juli und Kai sind die ersten Karateka, die von Anfang an bei uns trainiert hatten - und hoffentlich noch viele Jahre bei uns trainieren werden! Torsten hatte sich ein paar feine Ideen einfallen lassen, um die Dan-Taufe zu einem besonderen Ereignis werden zu lassen: Er hatte die neuen Obi, die Juli und Kai von uns zur Dan-Prüfung geschenkt bekamen, an exponierter Stelle bereit gelegt. Dann hatte er nach einer kleinen Ansprache ein klasse Training gegeben - sehr traditionell japanisch mit vielen Wiederholungen und vielen Kiai 😊 Zum Abschluss des Trainings wurden Kai und Juli mit reichlich Gyaku-Tsuki "getauft". Anschließend wurden den beiden neuen Dan-Träger*innen die Obi überreicht und es gab unser traditionelles "Anklatschen". Last but not least ließen wir die Korken knallen und es gab Sekt mit oder ohne Alkohol, Osaft und Knabbereien. Ein sehr schöner Abend, an den wir wohl alle noch oft denken werden 😊



Erfolge

Landesmeisterschaft NRW in Coesfeld

10.09.2022



Fujis vor den Fights



..... und danach ☺

Name	Vorname	Alter	Kyu	Kata Einzel	Kumite Einzel	Kata Team
Suermann	David	8	7.			3.
Domscheidt	Annika	9	6.	4.	3.	
Kampen	Christian	10	6.	3.		
Chamera	Leonie	9	6.	1.	3.	1.
Rehmsmeier	Philipp	11	5.	3.		
Donath	Johann	9	6.	1.		
Rybacki	Emma	11	5.	2.	2.	1.
Domscheidt	Femke	11	4.	1.	1.	
Hanselle	Caya	13	5.		3.	
Maschke	Alesia	16	3.		1.	1.
Rutz	Fiona	15	3.			
Dissel	Kim	17	4.	2.	3.	
Kaleschke	Julia	15	2.	3.		1.
Drop	Juliane	18	1.	2.	1.	
Rudel	Justus	15	1.	2.	1.	
Freese	Kai	17	1.	1.	2.	2.
Dissel	Philipp	18	2.	3.		
Schmidtke	Frederik	13	3.		1.	
Domscheidt	Simone	45	6.			3.
Barnett-Manrique	Henry	48	6.	2.		

Kata Team Kinder 1: Caya, Femke, Emma 1.

Kata Team Kinder 2: Johann, Philipp, Leonie 1.

Kata Team Kinder 3: David, Christian, Annika 3.

Kata Team mixed 1: Justus, Kai, Philipp 2.

Kata Team mixed 2: Juliane, Kim, Julia 1.

Kata Team Jugend 1: Alesia, Fiona, Kim 1.

Kata Team mixed 3: Jette, Freddy, Simone, Henry 3.

Julia Kaleschke mit dem Kata-Team Hennef (sie war krankheitsbedingt eingesprungen) 2

13 x Landesmeister

9 x zweiter Platz

9 x dritter Platz

Presstext Landesmeisterschaft 10.09.2022

Die Karateschule Fuji San Münster hat mit einigen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen am 10.09.2022 an der Landesmeisterschaft NRW in Coesfeld teilgenommen. Die akribische Vorbereitung der Startenden in den vergangenen Wochen durch Cheftrainer Torsten Uhlemann wurde mit 13 ersten Plätzen, 9 zweiten Plätzen und 9 dritten Plätzen belohnt.

Erfolgreichste Fuji-San-Kämpferin war die 11-jährige Femke Domscheidt: Sie freut sich über jeweils den ersten Platz im Kata Einzel, Kumite Einzel und Kata Team (zusammen mit Emma Rybacki und Caya Hanselle). Über zwei erste Plätze jeweils in Kata Einzel und Team freuen sich Johann Donath und Leonie Chamera. Im Team waren sie mit Philipp Rehmsmeier gestartet, der sich hier auch über Platz 1 freut. Für die drei Kinder waren es die ersten Wettkampfstarts überhaupt. Die weiteren Wettkampf-Küken David Suermann, Christian Kampen und Annika Domscheidt zeigten ebenfalls gute Leistungen und kamen auf zweite und dritte Plätze.

Bei den Jugendlichen ging je zweimal Gold an Alesia Maschke (Kumite Einzel und Kata Team mit Fiona Rutz und Kim Dissel) und Juliane Drop (Kumite Einzel und Kata Team ebenfalls mit Kim Dissel und mit Julia Kaleschke). Durch die Team-Aufstellungen kam demnach auch Kim Dissel zweimal auf Platz eins. Alesia Maschke wurde nach ihren Starts in den Landes-Jugendkader eingeladen. Das starke Kata Team der Damen ließ sogar das erfolgsverwöhnte Kata-Team der Fujis Philipp Dissel, Kai Freese und Justus Rudel hinter sich, die sich hier mit Platz zwei begnügen mussten. In der Disziplin Kata musste Juliane Drop sich erst im Finale der Vize-Weltmeisterin Melissa Rathmann (Remagen) geschlagen geben, hinter der sie dann auf Platz zwei kam. Justus Rudel und Frederik Schmidtke siegten jeweils im Kumite ihrer Altersklasse und Kai Freese in Kata. Zudem freuten sich fast alle Erstplatzierten noch über zweite und dritte Plätze.

Erstmals waren auch zwei der Karate-Eltern gestartet, die regelmäßig gemeinsam mit ihren Kindern trainieren: Henry-Barnett-Manrique holte Platz 2 im Kata Einzel und zusammen mit Simone Domscheidt (und Frederik Schmidtke) Platz 3 im Kata Team. Von allen Startenden der Karateschule Fuji San Münster ist keine Person ohne Medaille oder Pokal nach Hause gefahren.

Karate: Erfolge für Fuji San und das Budosportcenter

Münsteraner glänzen bei NRW-Titelkämpfen

-ag- MÜNSTER. Die Karateschule Fuji San und das Budosportcenter Münster hatten am Wochenende bei den NRW-Landesmeisterschaften in Coesfeld allen Grund zum Feiern. 13 erste sowie je neun zweite und dritte Plätze sicherte sich die große Abteilung des Fuji San vor allem mit seinem Nachwuchs, vier Silbermedaillen und eine in Bronze gingen an die erwachsenen Kämpfer vom Budosportcenter.

Dessen Bundeskaderathlet David Segbert sicherte sich Rang zwei in der Kata-Disziplin der Braun- und Schwarzgurte. Im Freikampf (Kumite) belegte er nach hauchdünner Halbfinalniederlage gegen den späteren Sieger Jeffrey Evers aus Düsseldorf Rang drei, den er sich mit Vereinskamerad Nico Schulte teilte. Bester Budosportler war hier aber Erik Holtz auf Rang zwei. Als Team wurde das Trio im Freikampf ebenfalls Zweiter. Den zweiten Platz belegte auch David Najdkowski im Freikampf der Ü-38-Klasse.



Die Aktiven des Fuji San Münster vor dem Wettkampf – nach den Landesmeisterschaften hatten alle mindestens eine Medaille um den Hals hängen.

Foto: Fuji San Münster

Aufs Podest schafften es die Aktiven vom Fuji San in den unteren Gürtelfarben: Henry Barnett-Manrique (Zweiter Kata Ü 38) und Simone Domscheidt (gemeinsam mit Barnett-Manrique und Frederik Schmidtke

Dritte im Kata-Team) freuten sich über die eigenen Erfolge, vor allem aber über die ihrer Kinder, die ebenfalls erfolgreich waren.

Femke Domscheidt (11) sammelte bei ihrem ersten Wettkampf gleich drei Titel im Kata, Kumite und im Kata-Team (mit Emma Rybacki und Caya Hanselle). Erste Plätze sicherten sich auch Johann Donath und Leonie Chamera. Gemeinsam mit Philipp Rehmsmeier waren sie zudem im Teamwettbewerb erfolgreich. Zweite Ränge bei ihrer Premiere gingen an David Suermann, Christian Kampen und Annika Domscheidt.

Bei den Jugendlichen gewannen Alesia Maschke (Kumite-Einzel und Kata Team mit Fiona Rutz und Kim Dissel) sowie Juliane Drop (Kumite-Einzel und

Kata-Team ebenfalls mit Kim Dissel und mit Julia Kaleschke). Maschke bekam eine Einladung in den Landes-Jugendkader. Das starke Kata-Team der Damen verwies sogar die Herren mit Philipp Dissel, Kai Freese und Justus Rudel auf Platz zwei. Im Kata musste Drop sich erst im Finale Vize-Weltmeisterin Melissa Rathmann (Remagen) geschlagen geben. Justus Rudel und Frederik Schmidtke siegten jeweils im Kumite ihrer Altersklasse und Kai Freese im Kata.

„Die vielen Stunde daes Trainings beginnen sich auszuzahlen“, so Trainer Jörg Gantert vom Budosportzentrum. Thorsten Uhlemann vom Fuji San freut sich schon auf die nächsten erfolgreichen Wettkämpfe seiner jungen Athleten und Athletinnen.



Das erfolgreiche Quartett des Budosportcenters mit Nico Schulte, Eric Holtz, David Segbert und David Najdkowski

Foto: Budosportcenter

Sicherheit von Anfang an – Sicherheit ein Leben lang!

Wir haben im Herbst 2022 unser Programm ausgeweitet! Nun decken wir mit unserem Sicherheitskonzept die ganze Lebensspanne unsere Mitglieder ab: Nach dem Motto „Wer laufen kann, kann auch trainieren“ beginnen bereits kleinste Kinder als „Pinguine“ bei uns mit dem Training. Und ab Oktober haben wir mit „Senior Goshin Karate“ Eigenschutz für ältere Personen mit ins Konzept aufgenommen – zunächst für zehn Termine.



Kleinst-Größe an Karate-Gi: 80 cm



Karate wirkt!

„Einmal war ich nachts alleine auf dem Weg nach Hause und ein fremder Mann hat mir an einer Ecke aufgelauert und mich von hinten begrapscht, als ich in einem Bogen an ihm vorbeigehen wollte.“

Ich hatte riesige Angst, hab aber tatsächlich gedacht: "Ich bin kein Opfer, sondern kämpfe, was das Zeug hält!". Als er mir dann weiter hinterherlief und ekelhafte Sachen gesagt hat und mich weiter anfassen wollte, hab ich mich umgedreht und ihn angebrüllt (nicht mit einer quietschigen Stimme, sondern Kiai-mäßig wie ich es bei Euch gelernt habe und mit passendem Blick) und bin dabei mit erhobenen Fäusten auf ihn zugegangen. Offensichtlich war er davon so erschrocken, dass er weggelaufen ist. Ich habe keine Ahnung, wie ich diese Situation ohne euer Training gemanagt hätte und bin überzeugt, dass mir mein selbstbewusstes Auftreten in dem Moment den Arsch gerettet hat.“ – Tabea, 30 Jahre alt

(Foto: Shutterstock)

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.

Deutscher Ärztinnenbund e. V. zu Gast im Fuji San

Selbstverteidigung für Ärztinnen – am 24.08.2022 hatte ich eine Gruppe des Deutschen Ärztinnenbundes e. V. bei uns im Dojo zu Besuch! Ursprünglich war der Workshop schon für 2020 geplant gewesen - musste dann aber zweimal "wegen Corona" verschoben werden. Nun war es endlich soweit! Von ursprünglich 19 angemeldeten Frauen kamen 12 zum Kurs. 3 sind tatsächlich grade an Corona erkrankt und die anderen hatten Sorge, das Training bei der Hitze nicht vertragen zu können. Letztlich hatten wir aber nicht nur stimmungsmäßig ein super Klima im Dojo! Unser Verpächter hatte die Klimaanlage eingeschaltet und ein Ventilator sorgte zusätzlich für "frischen Wind".

Die Gruppe war in vielerlei Hinsicht heterogen: Die jüngste Teilnehmerin war vermutlich knapp über 30 - sie klettert in ihrer Freizeit, was man an ihrem beherzten Handgriff bemerken konnte, als wir einige Befreiungstechnik übten. Die älteste der Frauen war bereits im Ruhestand. Eine Dame kam mit einer Gehhilfe ins Dojo. Ich schlug ihr vor, nur Zuschauerin zu bleiben - aber sie wollte Trotz Handicaps bei zahlreichen Übungen gerne mitmachen und stellte hinsichtlich ihres Kampfgeistes so manch andere der Frauen in den Schatten! Es waren zahlreiche verschiedene medizinische Fachrichtungen vertreten: Psychiatrie und Psychologie, Dermatologie, Gynäkologie und vermutlich noch weitere.

Ich staunte nicht schlecht, als mir ein Gesicht bekannt vorkam: Meine Augenärztin war auch mit dabei! Kaum eine der Frauen hatte jemals etwas in Sachen Eigenschutz erlernt - daher war das Konzept sehr niederschwellig ausgelegt und ohne Annahme von Vorkenntnissen. Wir schulten die Stimme, trainierten Blick und Körperhaltung, probierten die "Verfolger*innen-Übung" aus, spürten uns in Nähe und Distanz hinein und erlernten einige Basis-Befreiungstechniken. Am Ende gab es noch Antworten auf viele interessierte Nachfragen, dann war leider der kurzweilige Nachmittag auch schon vorbei!



Liebe Frau Häusler!

Es war ein hochinteressanter Nachmittag, bei dem ich sehr viel gelernt habe .
Wir waren alle sehr begeistert, auch von der Art des Unterrichts, hoffen natürlich, es nie anwenden zu müssen, sind aber jetzt viel besser vorbereitet!

Mit sehr herzlichen Grüßen

Liebe Frau Haeusler,

wie versprochen 2 Bilder von unsererm
Workshop gestern. Er hat wahnsinnig viel
Spass gemacht und hat allen super gefallen.
Sie haben zudem sehr viel Humor! 😊 Vielen
vielen Dank. Und wir werden auf jeden Fall
Werbung für Sie machen und ich könnte mir
schon vorstellen, dass die eine oder andere
Praxis - evtl. mit anderen zusammen
nochmals vorbeikommt.



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
- Wunschpyramide 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 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