



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Das Mitglieder-Magazin der
Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 13 (Januar 2017)

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt und Impressum	Seite 2
Konichi wa!	Seite 3
Technik Fibel	Seite 4
Der Finne im Fuji San – Risto Kiiskilä auf Inspektion bei uns	Seite 7
Berlin Spezial mit den Senseis Naka und Kiiskilä	Seite 12
Lehrgang mit Thomas Schulze Sensei	Seite 15
Intensiv-Lehrgang bei Risto Sensei in FFM	Seite 17
Kurzbericht Lehrgang mit Julian Chees	Seite 19
Zivilcourage und Deesklation – Seminar Nutze Deine Angst	Seite 20
SV mit BKA-Ausbilder Detlef Kröschel	Seite 25
Prüfungen	Seite 27
Erfolge	Seite 28
Karate von einem anderen Stern	Seite 35
Presse	Seite 36
Termine	Seite 40

Fuji Dayori – Neues vom Fuji – das Mitglieder-Magazin der Karateschule Fuji San Münster

Inhaberin/Redaktion: Andrea Haeusler

Auf dem Draun 79, 48149 Münster

☎ 0251/ 82715

eMail: andreaheusler@t-online.de

Liebe Mitglieder und Freunde der Karateschule Fuji San Münster,

wir blicken auf ein sportlich **äußerst erfolgreiches** Jahr 2016 zurück: Unsere Karate-Kids aus der Leistungsgruppe konnten in den vergangenen Monaten ihr Können zeigen und sich sogar überregional sehr positiv präsentieren – wie z. B. bei der Norddeutschen Meisterschaft in Hannover, bei der wir von 35 startenden Dojos in der Gesamtwertung auf Platz 6 landeten! Aber auch die Kinder und Erwachsenen, die Karate eher zur **Stärkung der eigenen Persönlichkeit** oder vielleicht auch nur als Freizeitsport ausüben, haben sich super gut entwickelt. Dies zeigt unter anderem die sehr gute Beteiligung an unserem internen kleinen Wettkampf, dem Fuji San Cup im Dezember. Auch zahlreiche **sehr gute Prüfungsergebnisse** bei den Lehrgängen mit Thomas Schulze und Julian Chees lassen unsere Trainerherzen höher schlagen.

Eine besonders erfreuliche Entwicklung nahm in den letzten Monaten die Teilnahme an unseren offenen Angeboten zu den Themen **Selbstverteidigung, Deeskalation und Zivilcourage** ein: Das Seminar „Nutze Deine Angst“ mit Ralf Bongartz war mit 40 Teilnehmenden bis auf den letzten Platz ausgebucht! Ebenso verhielt es sich mit dem Selbstverteidigungslehrgang mit BKA-Ausbilder Detlef Kröschel. Und auch die künftigen Workshops und Seminare (Street Combatives im März und „Nutze Deine Angst“ im September) sind bereits gut belegt bzw. beinahe ausgebucht! Ganz neu im Konzept ist unsere Selbstverteidigung für Senioren, die erstmals am 04.02. stattfinden wird. Auch hier ist die Resonanz bereits sehr groß. Die Themen Eigenschutz und Selbstverteidigung scheinen in der Öffentlichkeit doch immer mehr Raum einzunehmen.

In diesem Magazin finden sich **drei Artikel** über Lehrgänge mit **Risto Kiiskilä** Sensei. Und das hat einen guten Grund! Denn für Torsten und mich hat die Trainingslehre von Risto einen ganz besonderen Stellenwert. Nicht nur, dass Ristos Training eines unserer ersten Gesprächsthemen war, als wir uns vor über 6 Jahren kennen lernten – nein, Risto ist auch maßgeblicher Ideengeber unseres gemeinsamen Karate-Weges. Aus diesem Grund möchten wir, dass auch unsere Mitglieder sich regelmäßig von Risto unterrichten lassen. Und auch Torsten und ich scheuen keine Mühe und keinen Weg, um uns von Risto wieder auf die Spur bringen zu lassen.

Im Februar können wir uns wieder auf ein ganz besonderes Trainingshighlight freuen: Giovanni Macchitella und Emanuele Bisceglie (beide übrigens Schüler von Risto Sensei!) geben bei uns einen zweitägigen Lehrgang. Wir hoffen, dass möglichst viele unserer Mitglieder daran teilnehmen und sich von dem **dynamischen und modernen** Karate der beiden **mehrfachen Europameister** inspirieren lassen.

Auch die kommenden Wochen und Monate lassen keine Wünsche offen, was Karate-Events für Aktive und Zuschauer betrifft: Neben einiger Wettkämpfe unserer eigenen Karateka sollten wir unbedingt zur **EM nach Sittard** (Nähe Maastricht) fahren und uns dort von den Top-Athleten Europas inspirieren lassen.

Oss, Andrea

TECHNIKFIBEL

Seiken Choku Tsuki

Eine der wohl am häufigsten trainierten Techniken im Shotokan Karate ist Seiken Choku Tsuki. In all den Jahren, die ich nun Karate trainiere, kann ich mich an kaum eine Trainingseinheit erinnern, in der kein Choku Tsuki ausgeführt wurde. Beim Seiken Choku Tsuki handelt es sich um die Grundform des geraden Fauststoßes mit der Vorderfaust. Ausgeführt wird er im Shotokan Karate normalerweise im Hachiji Dachi oder Kiba Dachi. Die Beine stehen in einer Parallelstellung, anders als bei Oi Tsuki oder Gyaku Tsuki, die prinzipiell Formen des Choku Tsuki sind, jedoch in einer der Schrittstellungen, wie z.B. Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Fudo Dachi oder auch Hangetsu Dachi ausgeführt werden.

Seiken – die Vorderfaust

Zur korrekten Ausführung des Seiken Choku Tsuki muss zunächst einmal die Faust korrekt gebildet werden. Um sich beim Auftreffen auf ein hartes Ziel,

Bewegungsspielraum zwischen den Fingern führt zwangsläufig zu Verletzungen im Falle des Auftreffens auf einen harten Gegenstand. Unsere Faust muss also so geformt sein, als sei sie ein solider Monolith, der härter ist, als alles, auf was er trifft. Abschließend werden der kleine Finger und der Ringfinger noch stärker eingezogen. Dadurch erzeugen wir die Trefferfläche Seiken, die Vorderfaust, bei der als Trefferfläche lediglich die Fingerknöchel von Zeige- und Mittelfinger mit dem oberen Teil der mittleren Fingerglieder dienen. Die Fotostrecke demonstriert, wie die Karatefaust korrekt bildet wird. Ob tatsächlich die ersten beiden Finger die Trefferfläche bilden, kann man recht gut kontrollieren, indem man nach dem Zusammenziehen auf der Kleinfingerseite, die Faust von oben betrachtet. Zeige- und Mittelfinger sollten nun ein wenig hervor stehen (Foto ganz rechts).



sei es nun ein Makiwara, ein Boxsack oder das Kinn eines Gegners, nicht zu verletzen, muss unsere Faust so hart und stabil wie möglich sein. Dazu müssen unsere fragilen Finger- und Mittelhandknochen so fest zusammen gepresst werden wie es möglich ist.

Es darf keine Luft, kein Spielraum zwischen unseren Fingern und der Handfläche vorhanden sein.



Seiken

Choku Tsuki

Nachdem wir die Faust nun korrekt gebildet haben, kommen wir zum Choku Tsuki. Dazu nehmen wir zunächst einmal die Stellung Hachiji Dachi ein (siehe dazu Technikfibel im FUJI DAYORI, Ausgabe 12). Für die Ausgangsposition für Chudan Choku Tsuki nehmen wir nun den linken Arm nach vorne und der rechte Arm wird angewinkelt an die rechte Körperseite angelegt. Die Faust des vorderen Arms weist mit der Fingerseite nach unten, die Fingerseite der Faust des rechten Arms zeigt nach oben. Der linke Arm zeigt leicht nach innen, so dass die Faust in gerader Linie vor unserem Solar Plexus liegt. Der Ellenbogen des linken Arms sollte möglichst nach unten weisen, nicht nach außen. Das Handgelenk des rechten Arms liegt seitlich an unserem Brustkorb an, der Unterarm ist parallel zum Boden, der Ellen wird Richtung Wirbelsäule und leicht nach unten gespannt. Das erreichen wir dadurch, dass wir die Kleinfingerseite der Faust anheben.

Der Tsuki wird durch eine Drehung des linken Unterarms eingeleitet. Diese wird ausgelöst, indem wir die linke Hüfte leicht zurück ziehen.

TECHNIKFIBEL

Der Unterarm wird in Richtung des kleinen Fingers soweit gedreht, dass nun die Finger und der Daumen der Faust oben liegen. Durch die Drehung des Unterarms wird der Ellenbogen automatisch etwas enger an den Körper gezogen. Gleichzeitig mit dem Eindrehen des Unterarms drücken wir unsere rechte Ferse fester auf den Boden, stoßen uns quasi ab, um den Fauststoß mit dem rechten Arm einzuleiten. Der linke Arm

maximale Wirkung zu erzielen. Auch wenn wir es mit einer Armtechnik zu tun haben, spielen die Beine und die Hüfte die entscheidende Rolle. Der von der Ferse des Beines auf der jeweils stoßenden Seite ausgehende Impuls, die Übertragung dieses Kraftimpulses über die Hüfte auf den Oberkörper sorgen für die Kraft hinter dem Tsuki, nicht die Schultern und Arme.



Seiken Choku Tsuki, Frontalansicht

wird möglichst eng am Körper zurückgeführt, bis er die Ausgangsposition erreicht hat, die ich oben für den rechten Arm beschrieben habe. Gleichzeitig wird der rechte Arm nach vorne gestoßen. Während der Vorwärtsbewegung wird die Faust über dreiviertel der Strecke mit nach oben liegenden Fingern nach vorn gestoßen. Erst im letzten Viertel des Fauststoßes wird der Unterarm gedreht, so dass am Ende der Handrücken nach oben zeigt. Wichtig ist, dass der Unterarm nicht zu weit gedreht wird. Der Ellenbogen des rechten Arms muss am Ende des Fauststoßes nach unten weisen. Der Tsuki muss, wie alle unsere Karatetechniken, mit dem ganzen Körper ausgeführt werden, um

Von der Hüfte aus wird der Ellenbogen beschleunigt, der Schlag wird mit dem ganzen Körper ausgeführt, die Faust ist lediglich der Körperteil, der trifft. Im Moment des Auftreffens wird der Fauststoß mit dem breiten Rückenmuskel (Latissimus dorsi) im Schulterbereich stabilisiert. Die Verbindung zwischen Unterkörper und Oberkörper wird durch die Rumpfmuskulatur, vor allem die Bauchmuskeln stabilisiert. Deren korrekter Einsatz wird wiederum durch die Atmung gesteuert. Erst die Beteiligung des ganzen Körpers, macht den Tsuki zu einem „Ganzkörperschlag“.



Seiken Choku Tsuki, Seitenansicht

Japanisch für Karateka



Migi	rechts
Hidari	links
Mae	vorne / nach vorne
Ushiro	hinten / nach hinten
Yoko	Seite / zur Seite
Jodan	obere Stufe
Chudan	mittlere Stufe
Gedan	untere Stufe

Der Finne im Fuji San! „Inspektion“ durch Sensei Risto Kiiskilä

DJKB-Instructor Sensei Risto Kiiskilä war eines der ersten Gesprächsthemen zwischen Torsten und mir, als wir uns vor gut 6 Jahren kennen lernten. Schnell war heraus, dass Risto für uns beide Wegbereiter unseres Karate war und ist. Es ist für uns auf der einen Seite ein großer Luxus, mit Risto regelmäßig einen DJKB-Instructor ins Fuji San einladen zu können. Andererseits ist es uns aber auch eine wichtige Überprüfung unseres eigenen Karate-Trainings.



Ristos Trainings haben oftmals ein überdurchschnittlich hohes Niveau und für Torsten und mich als Leiter/in des Dojos bedeutet dies, die Trainingsgruppen in den Wochen vor einem Lehrgang bei Risto schon auf diesen hohen Anspruch vorzubereiten. Natürlich sind die Begriffe „Belasten und Benutzen“ und sämtliche „Ristorismen“ bei uns im Training Gang und Gäbe. Dennoch legen wir besonders in den Wochen vor einem „Ristorante“ noch mal einen besonderen Fokus auf die Trainingslehre des finnischen Karatemeisters.





Speziell in unseren Kinderkursen wird vor jedem Lehrgang sorgsam ausgewählt, wer teilnehmen darf oder sollte und vor allem auch, wer sich ggf. einer Kyu-Prüfung stellen darf. So war es auch diesmal wieder und unsere strengen Vorgaben in den Trainings vor dem Lehrgang trugen Früchte: Kein Karate-Kind scherte aus der Reihe, niemand musste ermahnt werden, die Gruppen waren durchweg diszipliniert und aufmerksam.



Risto hatte dadurch die Möglichkeit, bereits die Gruppen der Unterstufe voll in seinen Bann zu ziehen. Gerade auch unsere größeren Karate-Kinder saugten seine Trainingsimpulse voller Eifer auf und Ristos Humor fiel ebenso auf fruchtbaren Boden wie seine Trainingslehre.



Im Oberstufentraining gab es neben den klassischen Bewegungsmustern natürlich auch reichlich Körperkontakt und zudem zahlreiche Trainingstipps zu diversen Kata.



Den ersten Trainingstag ließen wir gemütlich im Asia-City ausklingen und am zweiten Abend genoss ein kleiner Kreis Fujis noch ein leckeres Essen in einem Tapas-Restaurant.





Berlin Spezial 2016 – Lehrgang mit Sensei Tatsuya Naka und Sensei Risto Kiiskilä

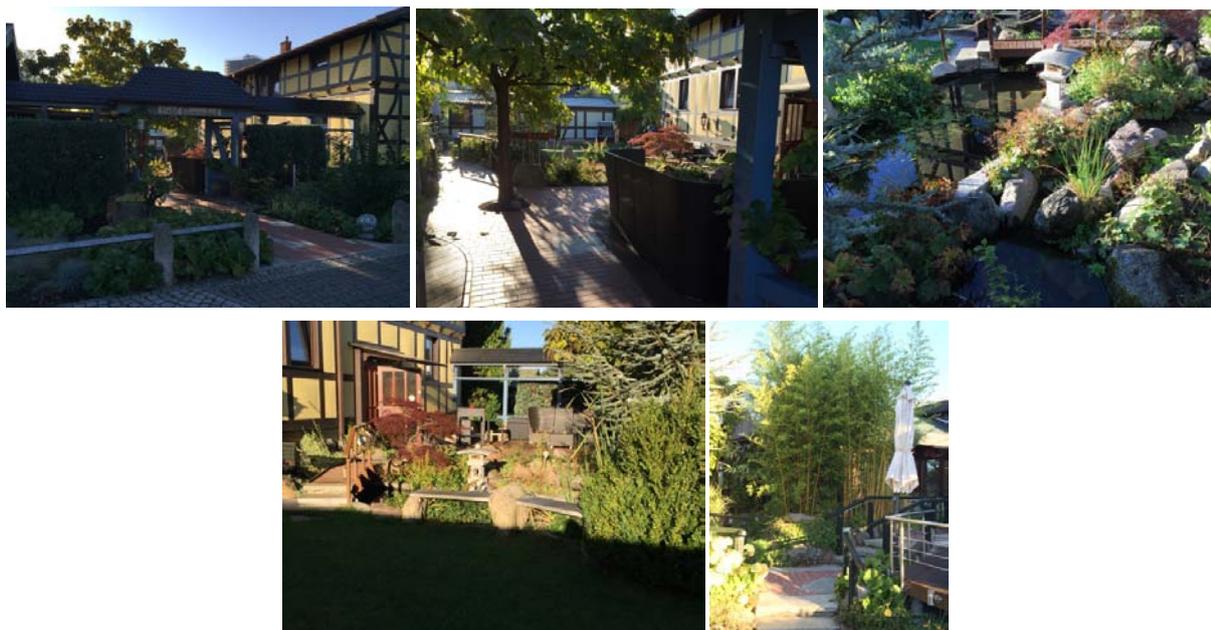


Bereits zum neunten Mal lud das Bushido Dojo Berlin Anfang Oktober zu einem exquisiten Karatelehrgang ein. Zum Dritten Mal mit den beiden Senseis Tatsuya Naka und Risto Kiiskilä. Dank des Feiertags am 03. Oktober, der diesmal auf einen Montag fiel, konnte der Lehrgang als dreitägiges Event veranstaltet werden. Eine glückliche Fügung, die wohl alle Teilnehmer begrüßt haben.

Sarah und ich machten uns also am Freitag auf den Weg in die Hauptstadt. In unserer Pension angekommen, stellten wir fest, dass das Ambiente unserer Unterkunft wunderbar zu unserer Lehrgangsreise passte. Mitten in Berlin Marzahn liegt diese kleine Pension mit japanisch inspiriertem Garten: Steinlaternen, Koiteich, kleinwüchsiger Fächerahorn und großwüchsiger Bambus vermittelten von Anfang eine japanisch angehauchte Atmosphäre.

Beim Frühstück am Samstagmorgen gab es dann eine weitere schöne Überraschung: nicht nur Karateka aus Mönchengladbach und dem Frankfurter Ippon Dojo zählten ebenfalls zu Gästen der Pension, sondern auch Karatefreunde aus Frankreich und der Türkei und, besonders erfreulich, auch die beiden Senseis waren hier untergebracht. In entspannter Atmosphäre plauderten wir mit ihnen schon während des Frühstücks, bevor es dann zum ersten Training ging.

Für uns hieß es zunächst einmal schwitzen bei Risto Sensei. Zum Aufwärmen gab es ein paar ausgesuchte Übungen aus dem Powerpack-Programm des Ippon Dojos. Dermaßen auf Touren gebracht, ging es dann ans Techniktraining. In den Fokus dieser Einheit hatte Risto den überlaufenen Gyaku Tsuki gerückt. Wir begannen mit einigen Vorübungen zum korrekten Hüfteinsatz. Aus Shizentai zurück in Zenkutsu Dachi mit



Impressionen von der Pension Blumenbach

Berlin Spezial 2016 – Lehrgang mit Sensei Tatsuya Naka und Sensei Risto Kiiskilä

Age Uke, dann mit starkem Hüfteinsatz wieder vor in Shizentai mit Tsuki. Anschließend den Tsuki bereits im Zenkutsu Dachì ausführen und sich mit Hikite nach vorne reißen lassen. Unsere unzulänglichen Versuche versuchte der Sensei immer wieder mit *Ristorismen* zu verbessern. Leider haben nicht alle so einen begnadeten Körper wie Risto! Auch wenn wir mit ihm sprechen, tut er nicht immer das, was man ihm sagt. ;-)

Nach den Trockenübungen ging es danach daran, die erworbenen Fähigkeiten am Partner auszuprobieren. In klassischer Jiyu Ippon Kumite Konstellation sollte der Verteidiger nach dem Block jedes Mal mit überlaufenem Gyaku Tsuki kontern. Eine wirklich interessante und herausfordernde Variante, dieses einem auch ermöglicht, die Distanz wieder zu überwinden, wenn man beim Block zu weit herausgeglitten ist.



Die Senseis Risto Kiiskilä und Tatsuya Naka

Naka Sensei griff in der ersten Einheit wieder sein diesjähriges Schwerpunktthema auf: die Optimierung des Tsukis durch Kompression und Aufrichtung des Oberkörpers. Wie schon Anfang des Jahres in Dresden und auch beim Gasshuku in Tschechien demonstrierte uns der Sensei, wie durch Zusammenziehen des Oberkörpers bei Chudan Tsukis und Aufrichten bzw. Strecken des Oberkörpers bei Jodan Tsukis, die Effektivität verbessert werden kann. Eindrucksvoll stellte Naka Sensei die mögliche Kraftentfaltung durch korrekten Einsatz des Oberkörpers und der Atmung unter Beweis, indem er sich aus dem Seiza aufrichtete, obwohl jemand versuchte, ihn durch Druck auf die

Schultern unten zu halten. In einer zweiten Demonstration, ließ er einen von uns im Liegestütz auf seinen Handgelenken liegen, während er im Seiza saß. Er richtete dann in Hüfte und Oberkörper auf und hob den Probanden wie nichts aus der Liegestützposition in die Senkrechte. Nachdem wir diese Übungen dann selbst mit Partner ausprobiert hatten, ging es ans eigentliche Techniktraining. Wir starteten mit einem wahren Tsuki-Feuerwerk. Zunächst einmal absolvierten wir zahlreiche Choku Tsuki mit Fokus auf die Oberkörperbewegung sowohl in horizontaler, als auch in vertikaler Richtung. Anschließend ließ uns der Sensei Sanbon Tsuki in verschiedenen Varianten ausführen. Permanente Wechsel zwischen Jodan und Chudan Tsuki, als auch Wechsel im Rhythmus ließen uns ein ums andere Mal verzweifeln. Nachdem wir die Kombinationen aus Shizentai heraus im Stand ausführlich trainiert hatten, sollten wir das Ganze dann im Vorwärts- und Rückwärtsgehen üben. Anschließend forderte uns Naka Sensei dazu auf, die verschiedenen Kombinationen und Rhythmen mit Partner zu trainieren. Die unterschiedlichen Rhythmen dienten nun dazu, die Angriffskombinationen und Schrittfolgen zu timen. So sollten wir z.B. den klassischen Sanbon Rhythmus für einen Oi Tsuki plus einem weiteren Oi Tsuki und Gyaku Tsuki einsetzen. Die Kopmbination aus zwei schnellen Tsukis, dann eine kurze Unterbrechung und einem weiteren Tsuki, wurde umgesetzt in Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki – Ashi Barai / Oi Tsuki. Tolle Übungen und Kombinationen, die uns der Sensei präsentierte und trainieren ließ. Anspruchsvoll und fordernd und mit viel Entwicklungspotential für uns alle. Eine hervorragende Lehrstunde in Sachen Budo Karate vom derzeit wohl angesagtesten Instructor der JKA. Für mich immer wieder besonders interessant ist, dass die beiden Senseis Naka und Kiiskilä nahezu deckungsgleiche Inhalte vermitteln, weshalb die Kombination der beiden in einem Lehrgang wohl als optimal angesehen werden kann.

Nachdem der erste Lehrgangstag mit der Einheit bei Naka Sensei abgeschlossen wurde, begann der zweite Tag dann wieder mit einer Einheit bei dem JKA Instructor aus dem Tokioter Headquarter. Diesmal stand die Umsetzung der bereits am Vortag geübten Oberkörperbewegungsmuster in der Kata auf dem Programm. Wir beschäftigten uns hauptsächlich mit der Kata Heian Nidan. Der Sensei ließ uns die Kata mehrfach absolvieren. Immer wieder unter anderen Gesichtspunkten bzw. Schwerpunkten, die sich nach und nach aufaddierten. So trainierten wir die Kata mal mit fixiertem rechten Arm, dann mit fixiertem linken Arm, was uns helfen sollte, uns auf den Körper- und

Berlin Spezial 2016 – Lehrgang mit Sensei Tatsuya Naka und Sensei Risto Kiiskilä

Hüfteinsatz in jeder einzelnen Technik zu konzentrieren. Ziel Naka Senseis bei der Ausführung aller Techniken und Kata ist es immer, diese nach dem Ideal des Budo auszuführen. Schnelle Körperbewegungen und Richtungswechsel durch ausnutzen der Schwerkraft und bewusst herbeigeführter Disbalance stehen im Mittelpunkt seiner Lehre. Diese Art der Technikausführung ist nicht unbedingt das, was für Wettkampf und Prüfung gefordert wird, ermöglicht es uns aber ein tieferes Verständnis für die Kata und Einzeltechniken zu entwickeln. Naka Sensei bemerkte am Rande des Lehrgangs übrigens, dass er heute mit fast Mitte 50, schneller sei, als in seiner aktiven Wettkampfzeit. Denn jetzt verstehe er die Prinzipien, die den Techniken und Bewegungsmustern im Karate zugrunde liegen, anders als in jungen Jahren. Dieses Wissen ermögliche es ihm sich heute schneller und effektiver zu bewegen.

In der zweiten Einheit bei Risto stand Jiyu Ippon Kumite im Mittelpunkt des Trainings. Insbesondere die unbemerkte Annäherung an den Partner und die darauf folgende schnelle Überbrückung der Distanz lagen dem Sensei am Herzen. Starke Angriffe sollten den Verteidiger unter Druck setzen und zwingen schneller und besser zu blocken und zu kontern. Die hohen Ansprüche des Senseis führten immer wieder zu Unterbrechungen und hilfreichen Erläuterungen.

OSS, Risto, danke, dass Du Dich um uns kümmerst! ;-)

Die letzte Einheit des Lehrgangs für die Oberstufe am Montagvormittag leitete erneut Naka Sensei. Wir starteten mit einigen ungewöhnlichen Kihon Kombinationen, die sich im Folgenden als Techniken aus der Tekki Shodan erwiesen. Naka Sensei hält diese Kata, zusammen mit ihren Verwandten Tekki Nidan und Tekkis Sandan, für eine wichtigsten Kata im Shotokan Karate. Die drei Shotokan Kata der Tekki Familie seien alle aus der alten Kata Naihanchi hervorgegangen und böten zahllose Anwendungsbeispiele und Trainingsmöglichkeiten. Für die Anwendungen müsse man sich aber von der strikten Form der Kata und ihrer Ausführung auf einer Linie nur in Kiba Dachi lösen. Dann eröffneten sich ungeahnte Möglichkeiten insbesondere im Hinblick auf das Budo Karate. Die drei Tekki Kata bildeten eine wichtige Basis für die Selbstverteidigung im Nahbereich und ein ausgezeichnetes Trainingsinstrument für die Prinzipien des Budo im Karate-Do. Zum Abschluss ließ Naka Sensei uns mit Partner noch einmal an der Idee der Dreierkombinationen arbeiten. Ein Partner nahm seinen Obi und schlug damit nach dem anderen, der ausweichen sollte und dann immer mit drei Techniken kontern sollte. Eine tolle Übung und ein würdiger Abschluss eines erstklassigen Lehrgangs.

Ich hoffe, dass es unseren Berliner Freunden in zwei Jahren wieder gelingen wird, den Lehrgang mit diesen beiden exquisiten Instruktoren auszurichten!



Sarah und ich mit Naka Sensei in Berlin

Lehrgang mit DJKB-Nationaltrainer Thomas Schulze

Lehrgang mit DJKB-Nationaltrainer Thomas Schulze in Münster



Sensei Thomas mit Vincent, Moritz, Jacqueline, Alexander, Finn und Arvin

Wie schon in den letzten Jahren, veranstaltete das Karate-Dojo Bushido Münster am ersten Adventswochenende auch in diesem Jahr einen Lehrgang mit dem DJKB-Nationalcoach Thomas Schulze. Trotz der Widrigkeiten aufgrund der Dauerbaustelle an der Paul-Gerhardt-Schule gelang es Christina und Klaus Maretzke wieder, eine perfekt organisierten Lehrgang auf die Beine zu stellen. Unser Dojo nahm mit insgesamt 21 Karateka am Lehrgang teil.

auszuführen. Neben dem Wechseln von Shomen zu Hamni, kam in der Oberstufeneinheit noch das Schließen der Hüfte und die Gewichtsverlagerung beim Abschluss der Angriffs- bzw. Kontertechnik hinzu. Wir starteten in Zenkutsu Dachi mit Tate Shuto Uke in Hamni, um einen möglichst starken Gyaku Tsuki ausführen zu können. Nach dem Gyaku Tsuki öffneten wir dann die Gyaku Hand, um damit wiederum Tate Shuto Uke auszuführen, wobei wir das Gewicht nun aufs hintere Bein verlagern sollten, während sich die Hüfte zu Gyaku Hamni bewegte. Den Abschluss bildete dann ein Oi Tsuki lediglich aus der Gewichtsverlagerung und dem Schließen der Hüfte heraus. Im Anschluss gab es dann noch eine Partnerübung, wie Thomas Sensei sie gerne machen lässt: Die Partner stehen sich im Shizentai gegenüber und weichen dann beide mit Age Uke schräg nach hinten aus, um dann wieder mit Gyaku Tsuki und Suri Ashi zu kontern. Dann aus der Endposition direkt wieder ausweichen mit



Gruppenfoto der Teilnehmer des Lehrgangs mit Thomas Schulze in Münster

Thomas' Fokus lag in der Unterstufe auf dem korrekten Einsatz der Hüfte, insbesondere auf den Wechsel von Shomen zu Hamni. Weiß- bis Grüngurte trainierten in Kihon, Kata und Kihon Kumite immer wieder den Wechsel von Shomen zu Hamni und zurück. Während der einzelnen Übungen fragte Thomas immer wieder, wie die Hüfte in der jeweils ausgeführten Technik zu stehen habe. Auch in der Oberstufe lag der Schwerpunkt auf dem Hüfteinsatz. Allerdings trainierten wir deutlich Kumite-orientierter. Ähnlich wie bei seinem südafrikanischen Mentor Malcolm Dorfmann, arbeiteten wir mit großer Vorspannung der Hüfte, um die Techniken wirkungsvoller und stärker

Soto Uke und ebenfalls mit Gyaku Tsuki kontern. Als letztes dann ausweichen mit Gedan Barai und Gyaku Tsuki kontern.

In der zweiten Einheit beschäftigten wir uns dann ebenfalls mit dem Thema Kumite. Die Annäherung an den Partner im Jiyu Ippon und Jiyu Kumite standen hier zunächst im Fokus des Trainings. Standbein – Sitzbein – belasten und benutzen quasi typische Risto-Übungen, die wir da trainierten. Anschließend trainierten wir mit dem Partner verschiedene Empi Uchi Varianten. Eng am Partner bleibend nach dem Angriff sollten wir mehrere Ellenbogentechniken ins Ziel bringen und diese mit Einsatz des ganzen Körpers

Lehrgang mit DJKB-Nationaltrainer Thomas Schulze

unterstützen. Diesen sollten wir durch Hüfteinsatz, Körperrotation und Kompression erreichen.



Impressionen vom Lehrgang mit Thomas Schulze

Im Rahmen des Lehrgangs stellten sich zehn Karateka aus unserem Dojo den kritischen Augen des Nationaltrainers und legten ihre Prüfung zur nächsten Kyu-Graduierung ab. Alle Prüflinge überzeugten durch gute bis herausragende Leistungen und bestanden ihre Prüfungen mit Bravour.



Unsere Lehrgangsteilnehmer und Prüflinge

Intensiv-Lehrgang in Frankfurt – mit einschlagendem Erfolg

Nach fünf Jahren Pause konnte ich in diesem Jahr erstmals wieder an einem Intensiv-Lehrgang bei Risto Kiiskilä in Frankfurt teilnehmen. Der Intensiv-Lehrgang findet jedes Jahr in der ersten vollständigen Januar-Woche statt, diesmal also vom 02.-06.01.2017. Erstmals begleitete mich Torsten zu diesem Karate-Event, das ich bisher immer zu den härtesten und anspruchsvollsten Trainingserfahrungen gerechnet hatte.

Ristos Dojo im Frankfurter Stadtteil Sossenheim ist uns beiden bereits von zahlreichen Karate-Lehrgängen bekannt und auch die eingeschweißte Truppe, die sich regelmäßig dort für intensive Karateerfahrungen trifft, zählen größtenteils zu unseren langjährigen Karatefreunden. Und doch bereichern jedes Jahr auch neue Gesichter die Trainingsatmosphäre, so dass es immer spannend bleibt, mit wem man es zu tun bekommt. Da die Gruppe mit 20 bis 30 Karateka ab 3. Kyu sehr überschaubar ist, bildet sich in den Intensiv-Wochen immer eine sehr private Gemeinschaft. In Vorjahren hatte ich häufig aus Kostengründen die Möglichkeit genutzt, das Dojo auch als Übernachtungsmöglichkeit zu nutzen – hier muss ich gestehen, dass ich mir inzwischen gerne ein Hotel gönne, um ausreichend regenerieren zu können. Erstmals war in diesem Jahr in dieser Woche sogar eine Sauna mit ihm Hotel, was meine müden Muskeln sehr zu schätzen wussten!

Der erste Trainingstag begann um humane 12 Uhr und umfasste zwei Einheiten. In den Folgetagen standen wir dann bereits um 09.00 oder gar um 08.30 Uhr im Dojo und folgten Ristos akribischen Trainingsanleitungen.



Eine besondere Bereicherung waren für mich die Kata-Einheiten am Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagmorgen, die durch Emanuele Bisceglie abgehalten wurden – selber inzwischen mehrfacher Europameister im Kata-Team und im Februar zusammen mit seinem Karate-Team-Kollegen Giovanni Macchitella auch bei uns im Fuji San zu Gast. Emanuele ist zwar ein Schüler Ristos, hat aber längst seine eigene Art zu unterrichten gefunden. Wir lernten bei ihm Feinheiten zu Kanku Sho, Chinte, Jitte, und Unsu. Zum Ende jeder Einheit wurden die einzelnen Karateka aufgefordert, eine Kata für die nächste Prüfung zu überlegen und diese im Anschluss in Gruppen (bis 1. Kyu, 1. + 2. Dan und ab 3. Dan) vorzutragen. Am letzten Tag setzte Emanuele wie in einer Prüfungssituation noch weitere Kata oben drauf, die er dann jeweils auswählte.

Ristos Trainings waren wie immer extrem lehrreich und absolut individuell. Es war einfach alles dabei, was für ein „vernünftiges“ Karate wichtig ist: Basics zu Kihon und Kata als Vorbereitung auf die Dan-Prüfung, intensives Partnertraining mit Tsukis, Keris, Ashi Barei und Blaue-Flecken-Garantie! Am letzten Tag gab es dann noch einen Querschnitt durch Ristos Trainingslehre, seine selbst entwickelte Kata Hokkyokuko mit vielen wichtigen Bewegungsmustern und Elementen aus dem Halbfreikampf.



Die Intensiv-Woche geht mir immer extrem unter die Haut, weil ich das Gefühl habe, wirklich permanent unter dem kritischen Blick des Meisters zu stehen. Da kann man sich nicht mal in eine ruhige Ecke verkümmeln und für sich üben oder gar etwas langsamer oder lockerer gehen lassen, nach dem Motto: sieht mich ja keiner! Nein – hier ist es unmittelbar, intensiv und sehr kritisch. Und das eine Woche lang! Es ist für mich eine hohe Kunst, eventuell aufkommenden Frust an die Seite zu schieben. Aber ich weiß ja, dass der Erkenntnisgewinn, dass die Fortentwicklung grade bei so einer intensiven Unterweisung auch extrem hoch ist. Darum heißt es: durchhalten und weitermachen! Und auch die totale Ernüchterung in der Begegnung mit den anderen, sehr guten Trainingspartnern als Ansporn zu sehen für die eigene Weiterentwicklung.

Auch auf Torsten machten diese „Begegnungen“ einen nachhaltigen „Eindruck“: Er konnte nach der halben Woche stolz auf seinen mehrfach „eingefärbten“ Torso blicken ☺ Die Trainingswoche Anfang Januar kann ich jedem engagierten Karateka nur empfehlen! Es ist lang, es ist hart – aber es bringt Dich weiter!

In diesem Sinne wieder einmal: Oss! (= „Danke, Risto, dass Du Dich um uns kümmerst!“ ☺)

Lehrgang mit Julian Chees Sensei (Bericht von Peter „Elvis“ Mandrella)

Schöner Lehrgang bei Julian!

Aber kalt!!!! Umkleide kalt mit Steinfußboden, Halle kalt und traditionsgemäß die Duschen nach einiger Zeit auch...

Deshalb gab es in der ersten Einheit der Oberstufe ein bewegungsreiches Aufwärmtraining, nach dem ich dachte, dass ich eigentlich schon nicht mehr kann und Feierabend machen könnte. 😊

Dann gab's zunächst in der ersten Einheit Kata mit entsprechender Bunkai. Kata, immer wieder Kata ohne Pause. Mann, war ich alle.

Gemacht haben wir die Tekki Shodan und Bassai Dai.

In der 2. Einheit haben wir dann die Tekki Nidan, Tekki Sandan und Wankan gemacht.

Leider bin ich in der 2. Einheit nicht richtig warm geworden. Lag vielleicht auch daran, dass ich die beiden Tekki Kata nicht oft genug laufe und somit öfter abgucken musste.

Trotzdem ein schöner und motivierender Lehrgang. Schön, auch "alte Weggefährten" wiedergetroffen zu haben.

Solche Lehrgänge motivieren mich immer und Motivation kann ich im Moment echt gebrauchen.

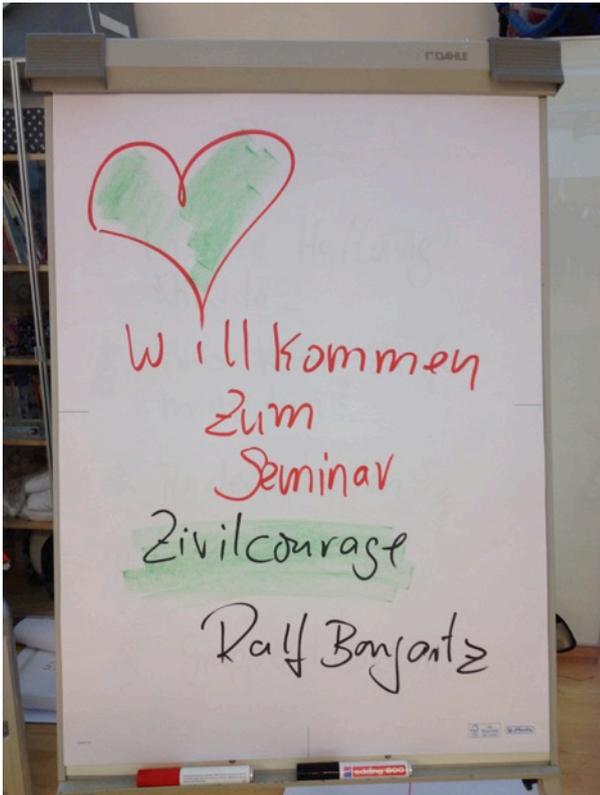
Quelle: facebook (mit freundlicher Genehmigung von Elvis)



Suchbild – finde den Peter 😊

Nutze Deine Angst! Seminar mit Ralf Bongartz im Fuji San

Das Team der Karateschule Fuji San Münster hat es sich zum Ziel gesetzt, neben der "technischen Selbstverteidigung" - also der Abwehr von Angriffen durch Schläge, Tritte oder andere Techniken - vor allem auch die Gewaltprävention zu trainieren und zu vermitteln. Aus diesem Grund werden regelmäßig spezielle Lehrgänge angeboten, an denen auch Gäste ohne jegliche Vorkenntnisse teilnehmen können. Am Samstag, den 08.10., fand in der Karateschule ein Seminar mit dem Titel "Nutze Deine Angst" statt. Dozent war der aus Bonn stammende ehemalige Kriminalhauptkommissar, Buchautor und Deeskalations-Trainer Ralf Bongartz.



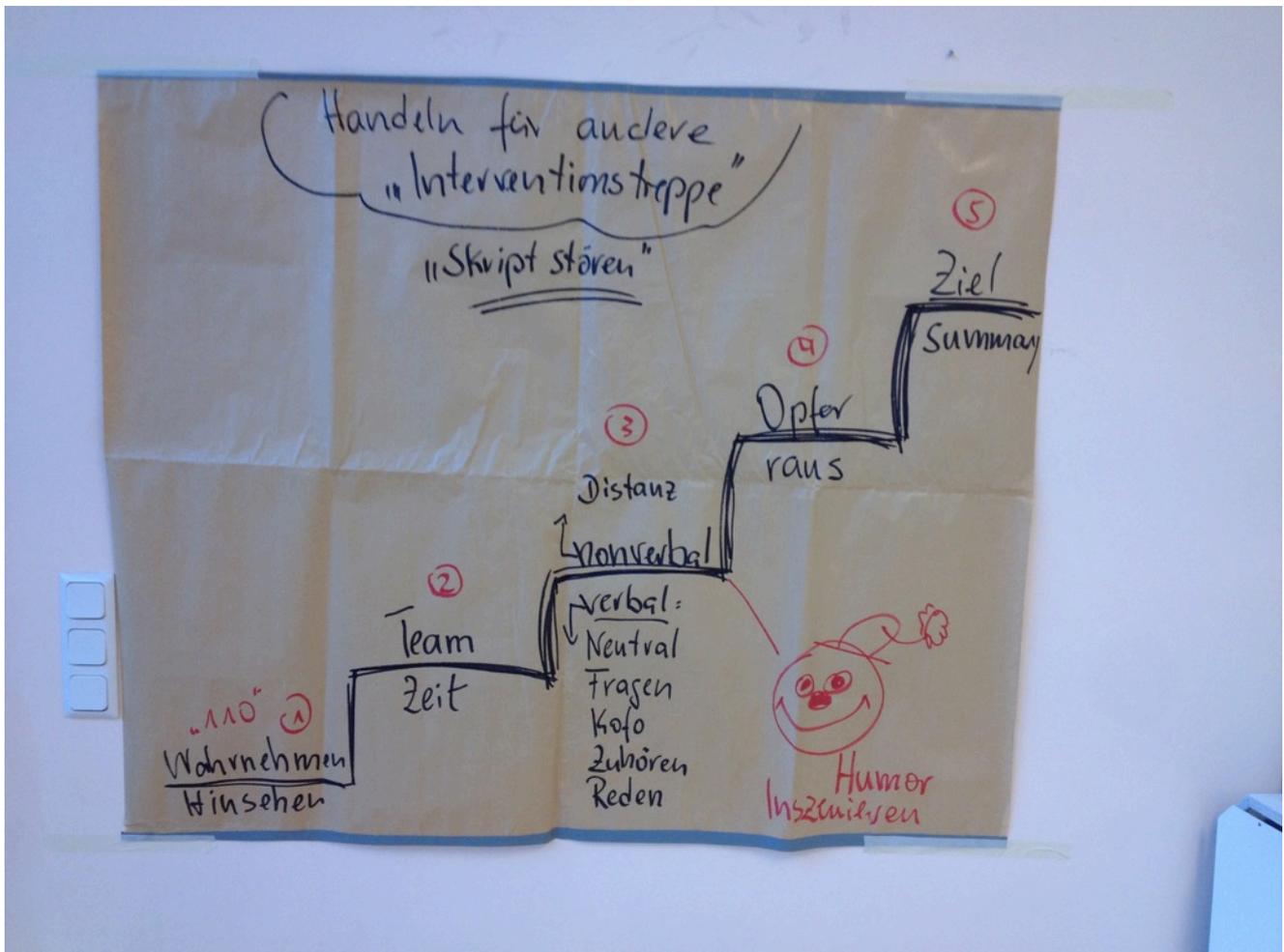
Ralf, der Torsten und mich bereits zu Fachpädagogen für Konfliktkommunikation ausgebildet hat, vermittelte in dem ganztägigen Seminar verschiedene Stufen der Gewalt, gegen die wir uns selbst wehren und in denen wir andere schützen können. Hierbei standen Begriffe wie Gefahrenradar, Deeskalation und Selbstbehauptung im Vordergrund.

Zivilcourage - ist das nicht viel zu gefährlich? Was da in der aktuellen Vergangenheit alles passiert ist! Die tragischen Schicksale von **Dominik Brunner** und **Tugce Albayrak** sind noch sehr präsent und so fragten sich die über 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 14 bis 60 Jahre, ob es überhaupt ratsam ist, anderen helfen zu wollen - oder ob man sich dadurch nicht vielleicht selber viel zu sehr gefährdet.



"Macht nur das, was Ihr Euch zutraut", riet Ralf uns eindringlich. Es kann schon reichen, die Polizei zu rufen. Ein tätliches Eingreifen hängt von vielen Faktoren ab und meistens ist es

wichtig, dabei einen guten Sicherheitsabstand einzuhalten. "Lautes Rufen, Stören kann hier schon dazu führen, dass ein Täter seine Tat abbricht."



Geübt wurde überwiegend in Rollenspielen - so wurde etwa eine Szene in einer Straßenbahn nachgestellt oder eine Gewaltszene auf der Straße. Manchmal waren es Nuancen, die zu einem erfolgreichen Abschluss der Übung führten und immer waren die Rollenspiele und nachgestellten Situationen sehr hilfreich.



Das Konzept "Nutze Deine Angst" ist durch die Behandlung der wichtigen Themen Zivilcourage und Deeskalation eine wertvolle Ergänzung der Angebote der Karateschule Fuji San Münster. Wegen der großen Nachfrage wird am 02. und 03.09.2017 ein weiteres Seminar dieser Art stattfinden. Auf Wunsch der Teilnehmenden wird es dann zweitägig sein. Die Kosten betragen 59 Euro für beide Tage. Anmeldungen sind ab 01.03.2017 möglich über andreaheusler@t-online.de



Bild rechts: Was gemütlich aussieht, war in Wahrheit ein spannendes Rollenspiel.

Bild unten: „Stopp“-Sagen Unter verschärften Voraussetzungen mit entsprechender Körperhaltung, Mimik, Stimme Und Gestik.





Wir stellten Situationen in öffentlichen Verkehrsmitteln nach und lösten die Konflikte.



Ralf unterstützte die Inhalte durch anschauliche Video-Clips.



Schwarze Gewalt! Der blanke Horror! Wie hier helfen, ohne sich selbst zu gefährden?



Zwei zufriedene Gesichter nach dem gelungenen Seminar1

Selbstverteidigung mit BKA-Ausbilder Detlef Kröschel

Vor einigen Jahren lernte ich im Rahmen eines stiloffenen Lehrgangs Detlef Kröschel kennen. Er bot damals einen sehr interessanten Einblick in ein Selbstverteidigungskonzept an, aus dem ich zahlreiche Anwendungen auch in meine Kurse übernommen habe. Vor ein paar Monaten hatte ich dann zufällig wieder Kontakt zu Detlef und beschloss kurzer Hand, ihn in die Karateschule Fuji San Münster einzuladen. Ich hatte maximal 40 Teilnehmende vorgesehen – und ruckzuck waren alle Plätze vergeben! Neben Karateka aus unserem Dojo und auch aus anderen Vereinen (z. B. aus dem Karate-Dojo Halle / Westfalen) hatten sich auch zahlreiche Karate-Eltern und andere Verwandte unserer Karatekids angemeldet und ich konnte sogar externe Gäste begrüßen, die mit Karate und sonstigen Kampfkünsten und –systemen noch gar keine Berührung hatten.

Die Halle war also schon gut voll, als Detlef mit der Vorstellung seines Programms begann. Wir starteten mit einem kleinen Einblick in das Notwehrrecht und natürlich wurden hier Begriffe wie Verhältnismäßigkeit, Angemessenheit und unmittelbare Reaktion beleuchtet. Karateka und Kampfsportler sollten immer ein besonderes Augenmaß darauf haben, dass das erforderliche Maß an körperlicher Gewalt nicht überschritten wird. Nach einem kleinen Warmup durch mich starteten wir mit verschiedenen Befreiungstechniken (aus der Handgelenksumklammerung, aus dem Griff am Revers etc.). Die Befreiung aus der Umklammerung von hinten und von vorne wurde ebenfalls intensiv und mit zahlreichen Partnerwechseln geübt.



Nach jedem Themenblock gab es eine Phase des freien Übens, in der wir kreuz und quer über die Trainingsfläche laufen und uns gegenseitig angreifen sollten. Nach einer kurzen Pause ging es in den Bereich der Würgetechniken (von vorne, von hinten, mit dem Ellenbogen, im Schwitzkasten). Hier gab es auch für mich persönlich zahlreiche neue Impulse, die ich künftig vertiefen werde.



Die abschließende Befreiung aus der Bodenlage würde ich ganz gerne noch mal intensiver üben, da ich mit dem Ergebnis nicht ganz zufrieden war.

Vom Sinn und Unsinn erlaubter Hilfsmittel bekamen wir im Anschluss einiges zu hören: Wie ist die Wirkung von Tränengas und Pfefferspray? Welche Vor- und Nachteile hat ein mitgeführter Schriallarm? Wie stark ist überhaupt die Wirkung eines Elektroshockers?

Wer dachte, dass dem Dozenten nach diesem Theorieteil die Ideen ausgegangen wären, der ging fehl: Detlef begann nun mit einem Einblick in das Thema Kobutan, die wir beim nächsten Mal sicher noch vertiefen werden. Auch die Drill-Kombination, mit der der Workshop abschloss, werden wir beim nächsten Mal wieder mit rein nehmen. Der nächste Termin steht zum Glück schon fest: Am 13.01.2018 wird es eine Neuauflage geben. Es lohnt sich jetzt schon, den Termin frei zu halten!

Prüfungen

Prüfungen

Beim Lehrgang mit Thomas Schulze in Münster

7. Kyu:

Finn Hörmeyer
Alexander Streck

6. Kyu:

Florentina Mehmeti
Marie Scheidemann
Luise Tenbosch
Alesia Maschke

5. Kyu:

Ole Gerdes
Precha Safi
Louis Focke

3. Kyu:

Gerrit Kaleschke

Beim Lehrgang mit Julian Chees in Münster

6. Kyu:

Franziska Haeusler
Anna Schürmann
Julia Kaleschke

Erfolge

Norddeutsche Meisterschaft 23.10.2016 in Hannover

Im Medaillenspiegel Platz 6 bei 35 startenden Dojos (darunter zahlreiche Dojos mit einer erheblich größeren Anzahl von Startern!)

Medaillenspiegel Norddeutsche Meisterschaft 2016
vom 23.10.2016 in Hannover



Platz	Dojo	Gold	Silber	Bronze	Starter	Teams	KARI
1.	HKC Magdeburg	10	8	11	25	5	1
2.	BKC-Magdeburg	9	5	7	14	4	1
3.	Shotokan Göttingen	4	1	1	7	1	0
4.	Kiko Hannover	3	5	4	23	4	2
5.	Arasato Gladbeck	3	5	1	6	1	1
6.	Fuji San Münster	2	2	6	9	3	0
7.	Karate Dojo Remagen	2	0	4	6	1	0
8.	Kaltenkirchener Turnerschaft	2	0	2	6	0	0
9.	Shogun Bremen	2	0	1	11	1	1
10.	Shotokan Braunschweig	1	1	0	2	0	0
11.	KD Wattenscheid	1	0	0	1	0	0
12.	Karate Dojo Hannover	0	4	7	20	3	1
13.	Tonbo Dojo Berlin	0	2	1	6	1	0
14.	Tiger Dojo Helmstedt	0	1	3	5	1	1
	Budokai Schwerin	0	1	1	3	0	1
	Karate Dojo Marburg	0	1	1	8	3	0
15.	Budosportcenter Münster	0	1	0	4	0	0
	Tokon Stendal	0	1	0	1	0	1
	Karate Dojo Rotenburg (Fulda)	0	1	0	2	1	1
16.	Shuyukan Osnabrück	0	0	2	15	0	0
17.	Makoto Baden Baden	0	0	1	1	0	0
	Shotokan Herford	0	0	1	1	0	0
	Karate Dojo Göttingen	0	0	1	2	1	0
18.	Karate Dojo Fallersleben	0	0	0	6	0	1
19.	Karate Dojo Lehrte	0	0	0	7	0	0
20.	Kyotokan Kaltenkirchen	0	0	0	1	0	0
21.	Zanshin Prenzlau	0	0	0	5	1	1
22.	Karate Dojo Sehnde	0	0	0	3	0	0
23.	Samurai Ryu Berlin	0	0	0	1	0	0
24.	Karate Dojo Gladbeck	0	0	0	2	0	1
25.	OTB Osnabrück	0	0	0	3	0	1
26.	Tora Flensburg	0	0	0	3	1	0
27.	SH Hankenberge Wellendorf	0	0	0	3	0	0
28.	Agon Hamburg	0	0	0	1	0	0
29.	Karate Dojo Elmshorn	0	0	0	1	0	0
	35 Dojos				214	32	

Norddeutsche Meisterschaft – die Erfolge unserer Kids im Einzelnen:

Kata Einzel Jungen, 8-11 Jahre:

Justus Rudel Platz 2

Peer Salow Platz 3

Kata Einzel Jungen, 12-13 Jahre:

Kai Freese Platz 1

Dennis Smirnov Platz 3

Kumite Einzel Mädchen, 12-13 Jahre:

Precha Safi Platz 3

Kumite Einzel Jungen, 12-13 Jahre:

Kai Freese Platz 1

Dennis Smirnov Platz 3

Kata Einzel Jungen 14-15 Jahre:

Ole Gerdes Platz 2

Kumite Einzel Jungen 14-15 Jahre:

Ole Gerdes Platz 3

Kai Freese ist somit zweifacher Norddeutscher Meister!

Alle Kinder konnten sich ganz ausgezeichnet präsentieren. Was uns Trainer aber am meisten freute, war der enge Zusammenhalt unserer Kids und der Umgang mit Sieg und Niederlage! Weiter so, Kids, Ihr seid auf einem richtig guten Weg!

JKA Cup 2016

Kata Einzel Herren ab 38 Jahre:

Torsten Uhlemann Platz 2

3. Fuji San Cup

Am 19.11.2016 fand der 3. Fuji San Cup statt. Leider hatten unsere Freunde des Dojos Shogun Osnabrück kurzfristig abgesagt, so dass die Wettkämpfe Fuji-San-intern ausgetragen wurden. Gleichwohl konnten wir uns über spannende Begegnungen freuen und haben Dank Matthes Elzinga tolle Fotos, die das Wettkampfgeschehen dokumentieren. Ein herzlicher Dank geht ebenfalls an Thorsten Rabeneck, der uns als Hauptkampfrichter tatkräftig unterstützte.

Als jüngste Teilnehmerin ging sehr beherzt und voller Kampfgeist die erst 5-jährige Femke Domscheidt an den Start. Nur wenig älter, ihr in Sachen Kampfgeist und Mut aber in nichts nachstehend, wagte sich auch der knapp 6-jährige Jaron Schiffer auf die Tatamis.

Bei den Senioren überzeugte vor allem Gaby Styler, die erst nach einiger Überredungskunst an den Start ging und sich dann sehr tapfer durch die Kata-Begegnungen kämpfte! Sie war auch Mitglied des Kata-Senioren-Teams, das unter anderem gegen unsere Landeskader-Athleten antrat und einen wackeren dritten Platz erzielen konnte!



Hier die Ergebnisse des FUJI SAN Cups 2016 im Überblick:

Altersklasse 6-11 Jahre

10. bis 8. Kyu

Kumite Einzel:

1. Platz: René Pabst
2. Platz: Belal Safi
3. Platz: Laurenz von Thünen



Kata Einzel:

1. Platz: René Pabst
2. Platz: Alexander Streck
3. Platz: Laurenz von Thünen



ab 7. Kyu

Kumite Einzel:

1. Platz: Justus Rudel
2. Platz: Julia Kaleschke
3. Platz: Peer Salow



Kata Einzel:

1. Platz: Peer Salow
2. Platz: Severin Bohn
3. Platz: Florentina Mehmeti



Kata Team bis 11 Jahre:

1. Platz: Alesia Maschke, Fiona Rutz, Luise Tenbosch
2. Platz: Justus Rudel, Peer Salow, Severin Bohn
3. Platz: Julia Kaleschke, Marie Scheidelmann, Emely Beckedahl



Altersklasse ab 12 Jahre

Kumite Einzel:

1. Platz: Kai Freese
2. Platz: Louis Focke
3. Platz: Ole Gerdes



Kata Einzel:

1. Platz: Louis Focke
2. Platz: Kai Freese
3. Platz: Juliane Drop



Kata Team ab 12 Jahre:

1. Platz: Louis Focke, Ole Gerdes, Precha Safi
2. Platz: Florentina Mehmeti, Juliane Drop, Kai Freese
3. Platz: Gabi Styler, Gerrit Kaleschke, Folker Salow



Herzlichen Glückwunsch an alle Sieger und Platzierte! Oss!

Karate von einem anderen Stern!

Unsere Karateschülerin Julia wollte verschiedene Karatestände und –techniken einmal auf eine ganz besondere Weise vorstellen – wir sind begeistert!



Tätliches Eingreifen nur mit Sicherheitsabstand

Karateschule „Fuji San Münster“ trainierte Gewaltprävention

MÜNSTER. Das Team der Karateschule Fuji San Münster hat es sich zum Ziel gesetzt, neben der „technischen Selbstverteidigung“ – also der Abwehr von Angriffen durch Schläge, Tritte oder andere Techniken – vor allem die Gewaltprävention zu trainieren und zu vermitteln. Aus diesem Grund werden regelmäßig spezielle Lehrgänge angeboten, an denen auch Gäste ohne Vorkenntnisse teilnehmen können, heißt es in einer Pressemitteilung.

Jetzt fand in der Karateschule ein Seminar mit dem Titel „Nutze Deine Angst“ statt. Dozent war der aus Bonn stammende ehemalige Kriminalhauptkommissar, Buchautor und Deeskalations-Trainer Ralf Bongartz.

Bongartz vermittelte verschiedene Stufen der Gewalt, gegen die sich Menschen selbst wehren können und in denen sie andere schützen



Wie Menschen sich gegen Gewalt wehren können, das vermittelte das Team der Karateschule Fuji San Münster.

können. Hierbei standen Begriffe wie Gefahrenradar, Deeskalation und Selbstbehauptung im Vordergrund. Es ging um Zivilcourage. Die Schicksale von Dominik Brunner und Tugce Albayrak sind noch präsent und so fragten sich die über 40 Teilnehmer zwischen 14 und 60 Jahren, ob es überhaupt ratsam sei, anderen helfen zu wollen. „Macht nur das, was

ihr Euch zutraut“, riet Bongartz. Es könne schon reichen, die Polizei zu rufen. „Ein tätliches Eingreifen hängt von vielen Faktoren ab und meistens ist es wichtig, dabei einen guten Sicherheitsabstand einzuhalten.“ Geübt wurde in Rollenspielen. Wegen der großen Nachfrage wird im kommenden Jahr ein weiteres Seminar dieser Art statt finden.

Durchschlagende Erfolge

Karateka aus Münster sammeln Medaillen bei den Norddeutschen Meisterschaften

MÜNSTER. Bei den Norddeutschen Karate-Meisterschaften am vergangenen Wochenende sammelten die Kämpfer des Budosportcenters Münster und des Fuji San Münster nicht nur wertvolle Wettkampf-Erfahrung – sondern auch Pokale und Medaillen. Mansoor Hussain vom Budosportcenter Münster sicherte sich in einem hochkarätigen Teilnehmerfeld souverän die Silbermedaille. Der Schüler von Jörg Gantert belegte Rang zwei in der Disziplin Kata der Jugend. Die amtierende Landesmeisterin Tenzing Bhutia, ebenfalls vom Budosportcenter, schied denkbar knapp in der zweiten Runde der Disziplin Kata Damen aus.

Trainerin Andrea Häusler vom Fuji San Münster war gleich mit neun hoffnungsvollen Nachwuchskräften in der niedersächsischen Landeshauptstadt erfolgreich vertreten: Der bereits beim Nakayama Cup in Krefeld herausragende Kai Freese wurde in seiner Altersklasse



Schlagkräftige Abordnung aus Münster: Mansoor Hussain vom Budosportcenter (kleines Foto) holte Silber, die Nachwuchskämpfer vom Fuji San sicherten sich zwei Titel. Fotos: Fuji San(Budosport

sowohl in der Disziplin Kata, als auch im Kumite Norddeutscher Meister. Der 14-jährige Ole Gerdes freute sich über einen 2. Platz in

der Disziplin Kata und einen 3. Platz im Kumite. Eine Silbermedaille im Kata Shiai gab sicherte sich Justus Rudel. Precha Safi (Kumite

Mädchen), Peer Salow (Kata Jungen) und Dennis Smirnov (Kata und Kumite) belohnten sich mit dritten Plätzen.

WN, 25.10.2016

Nonhoff siegt, Uhlemann Zweiter

Karate ■ Beim größten Karate-Turnier des Jahres, dem traditionellen JKA-Cup in Bottrop, gewann Till Nonhoff vom Budosportcenter Münster die Goldmedaille im Mannschafts-Kumite. Der Schüler von Weltmeister Jörg Gantert steigerte sich in der Freikampfdisziplin der Senioren von Kampf zu Kampf und sicherte sich durch seinen Sieg einen Platz im Bundeskader. Die 18-jährige amtierende Landesmeisterin Tenzing Bhutia erreichte in der Damenklasse Kata das Juniorinnen-Finale und belegte Rang vier. Torsten Uhlemann von Fuji San Münster erkämpfte sich



Till Nonhoff, Jörg Gantert (r.)

im Kata Einzel den zweiten Platz. Gegen Cosimo Piepoli, ehemaliger Nationalkader-Athlet und Vize-Europameister, gewann Uhlemann und traf im Finale unter anderem auf Christian Jürgens aus Bremen. Uhlemann kam mit einer starken Kata Unsu auf Platz zwei vor Dennis Kramer, der für Bushido Münster gestartet war.

WN, 14.11.2016



LVM UND KARATE – GEGENSÄTZE ODER DOCH GEMEINSAMKEITEN? →

Die Familientradition war der Grund für die solide kaufmännische Ausbildung von Andrea Haeusler, die sie 1987 zur LVM brachte. Eine Entscheidung, die sie bis heute nicht bereut. Schon während der Lehrzeit wusste die heute 48-Jährige: *»Haftpflicht und besonders Haftpflicht-Schaden ist mein Ding. Jeder Fall ist anders und dabei bleibt es immer spannend.«* Obgleich sie nach über zehnjähriger Tätigkeit als Schadensachbearbeiterin auch im Regressteam, in der Haftpflichtverkaufsförderung und im Bereich Controlling der Abteilung tätig war, ist sie bis heute noch immer besonders dem Thema Haftpflicht-Schaden verbunden.

UND WIE PASST KARATE IN DAS LEBEN VON ANDREA HAEUSLER? |

Andrea Haeusler machte ihre erste Karateerfahrung mit 16 Jahren. Sie besuchte einen Lehrgang mit ihrer damaligen Clique. Schnell faszinierte sie dieser Sport. Karate ist nicht nur die Kampfkunst der »leeren Hand«, das heißt waffenlos und ohne böse Absichten, es beinhaltet vor allem auch Respekt, Disziplin, Höflichkeit, Mut und Bescheidenheit. *»Mir macht Karate viel Spaß. Für mich war und ist Karate nicht nur Sport, sondern ein Lebensweg.«* Andrea Haeusler hat an vielen Wettkämpfen

teilgenommen. 2012 wurde sie sogar Landesmeisterin NRW im Freikampf der Damen. Neben dem Erwerb der Übungsleiterlizenz ließ sie sich auch zur Kindertrainerin und zur Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ausbilden. Auslöser war eine Talkrunde im Fernsehen im September 2013, die sie zufällig sah. Gast war Ralf Bongartz, ein Deeskalationstrainer und ehemaliger Kripobeamter. Sein Auftritt beeindruckte Andrea Haeusler derart, dass sie unbedingt mehr über ihn und seine Arbeit erfahren wollte. Seine Methoden zur Gewaltprävention wollte sie als Trainerin auch vermitteln. Im Rahmen einer einjährigen, berufsbegleitenden Fortbildung ließ sie sich bei Ralf Bongartz zur Fachpädagogin für Krisen- und Konfliktkommunikation ausbilden.

Der Fokus ihrer Trainertätigkeit liegt heute auf dem Kindertraining. Hier stehen die Sicherheit des Kindes, die Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens, das »Abgrenzen-Lernen« und »Nein-sagen Können« im Zentrum. Andrea Haeusler gibt ihren jungen Karateschülern praktische Verhaltenstipps für bestimmte Situationen an die Hand.

»Karate beginnt und endet mit Respekt«, sagt die Expertin. *»Man verbeugt sich vor dem Partner. Karate vermittelt Werte, die nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Miteinander Anwendung finden sollten.«* Und hier schließt sich der Kreis: Auch die LVM Versicherung steht für Werte wie Vertrauen und Verlässlichkeit. Werte, die auch im Kampfsport Karate wichtig sind und eine Gemeinsamkeit mit der LVM bilden.

■ Andrea Schüttler

Termine

Wann?	Was?	Wo?
04.02.2017	NEU: Selbstverteidigung für Senioren (ca. 50 – ca. 80 Jahre)	Fuji San
17. – 18.02.2017	Ippon is it! 2. Lehrgang mit Giovanni und Emanuele	Fuji San
11.03.2017	Aktionstag im Fuji San	Fuji San
18.03.2017	Selbstverteidigung „Street Combatives“ (nur mit vorheriger Anmeldung!)	Fuji San
01.04.2017	JKA-EM	Sittard bei Maastricht (NL)
06.05.2017	Westdeutsche Meisterschaft	folgt
13.05.2017	Shihan Ochi in Münster	Ludwig-Erhard-Schule, Inselbogen
20.05.2017	Deutsche Meisterschaft	Bochum
01.07.2017	Nakayama Gedächtnisturnier	Krefeld
02. – 03.09.2017	Nutze Deine Angst – Seminar mit Ralf Bongartz	Fuji San
29. – 30.09.2017	Lehrgang mit DJKB-Instructor Toribio Osterkamp	Fuji San
14.10.2017	Aktionstag im Fuji San	Fuji San
11.11.2017	JKA Cup	Bottrop