FUJI SAN
Karateschule Münster

# Fuji Dayori – Neues vom Fuji

## Mitgliedermagazin der
## Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 26 (Dezember 2021)

## Inhaltsverzeichnis


Inhalt ..... 2

Konichiwa! ..... 3

Technik-Fibel: Mawashi Geri ..... 4

Ferien Karate ..... 8

Endlich wieder Lehrgänge! – Lehrgang mit Andi in Osnabrück ..... 9

Kata-Lehrgang mit Torsten und Andi im Fuji San ..... 10

Passion und Perfektion – Lehrgang mit Michi Jarchau im Fui San ..... 15

Der Finne im Fuji San – Lehrgang mit Risto im Fuji San ..... 20

Training bei Ochi Sensei ..... 23

Hojo Undo – ergänzende Trainingsmethoden ..... 25

100-Kata-Challenge ..... 30

Kai und Justus beim Kader-Gasshuku ..... 35

Deutsche Meisterschaft in Bochum ..... 36

Landeskader-Training in Bottrop (JKA-Cup-Vorbereitung) ..... 38

JKA-Cup ..... 40

Fuji San Cup ..... 42

Prüfungen ..... 46

Presse ..... 55

Fortbildungen und Events im Trainer*innen-Team ..... 58

Stadtradeln ..... 68

Auflösung Rästel aus dem vorigen Magazin ..... 69

Weihnachtliches Mattenpicknick ..... 70

# Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

dies ist wohl das bisher umfangreichste Mitgliedermagazin seit Bestehen der Karateschule ☺ Grund ist, dass es zunächst wegen Corona zu wenig zu berichten gab, als dass es zwei Magazine im Sommer und Herbst gefüllt hätte – und im Anschluss überschlugen sich die Ereignisse, do dass dieses Magazin alle bisherigen Grenzen sprengt!

Torsten hatte in der Zwischenzeit viel Zeit und Gelegenheit, sich für Euch ein neues Technik-Turorial zum Thema Mawashi Geri zu überlegen (ab Seite 4) und zudem noch einen Artikel zum Thema Hojo Undo (Abhärten, Vorbereiten, Grundlagenfitness etc.) erstellt. Den Artikel zum Hojo Undo findet Ihr weiter hinten im Magazin auf Seite 25. Ich kann mir keinen Grund vorstellen, der Euch davon abhält, nach dem Lesen dieses Artikels nicht sofort mit Eurem ergänzenden Training loszulegen! ☺

Endlich wieder Lehrgänge! – Unsere Kids starteten im Sommer mit dem Lehrgang bei Andi Klein in Wellendorf und im Fuji San gab es mit dem Kata-Lehrgang von Andi und Torsten, dem inspirierenden Lehrgang mit Michi Jarchau und der zweitägigen „Nachhilfe-Lektion" mit Risto Sensei insgesamt drei Lehrgänge im zweiten Halbjahr. Selbstverständlich haben wir diese Lehrgänge für Euch im Heft dokumentiert!

Dokumentiert haben wir natürlich auch Eure Leistungen – in Form der abgelegten Prüfungen und der Wettkampferfolge auf der DM, dem internationalen JKA-Cup und natürlich auch intern auf dem Fuji San Cup! Ganz stark, was Ihr alles trotz der schwierigen Trainingsbedingungen unter Corona geleistet habt!

Eine tolle Leistung war auch die diesjährige 100-Kata-Challenge, an der diesmal auch viele Karateka aus der Unter- und Mittelstufe teilnahmen – woher die Idee mit der Kata-Challenge stammt und welchen historischen Hintergrund sie hat, lest Ihr ab Seite 30.

Sicherlich wolltet Ihr schon immer mal wissen, wie wir unsere Trainer*innen aus- und fortbilden – hierzu haben wir am Ende des Magazins ein paar Eindrücke gesammelt. Neben den Fortbildungen sorgen wir auch im Trainer*innen-Team für Gemeinschaft durch gemeinsames Essen oder eine Paddeltour.

Und natürlich verraten nun wir auch die Lösung unseres Rätsels aus der vorigen Ausgabe! Ihr findet sie auf Seite 69.

In diesem Jahr konnten und wollten wir wegen Corona natürlich keine ausschweifende Weihnachtsfeier abhalten – so ganz ohne Fröhlichkeit und Naschkram wollten wir aber auch nicht aus dem Jahr hinausschleichen. Darum hatten wir ziemlich spontan ein kleines „weihnachtliches Mattenpicknick" organisiert, zu dem sich zahlreiche Fujis mit Anhang einfanden. Ein paar Eindrücke findet Ihr ab Seite 70.

Nun wünschen Torsten und ich Euch viel Spaß beim Lesen und schon einmal schöne Feiertage und alles Gute für ein trainingsreiches und vor allem gesundes Jahr 2022!

Osu!
Andrea

**TECHNIKFIBEL**

## Mawashi Geri

In dieser Ausgabe der Technikfibel widmen wir uns dem Mawashi Geri oder Halbkreisfußtritt. Mawashi Geri ist eine Fußtechnik, die erst mit dem Wettkampfkarate populär wurde und ins Curriculum des Karate-Do Einzug hielt. In den traditionellen Kata kommt Mawashi Geri nicht vor. Mawashi Geri gehört zu den Techniken, die aus anderen Kampfsportarten ins Karate übernommen wurden. Der Mawashi Geri, ebenso wie sein Pendant, der Ura Mawashi Geri, sind Fußtechniken, mit denen es möglich ist, eine Deckung zu umgehen und das Ziel von der Seite zu treffen, auch wenn man in gerader Linie vor dem Gegner steht. Ähnlich wie Schwinger und Haken beim Boxen, ermöglicht es der Mawashi Geri, quasi von außerhalb des Sichtfelds seitlich ins Ziel zu kommen. Seine Wirkung entfaltet der Mawashi Geri durch eine Kombination aus Rotationsenergie und Schnelligkeit.

### Technikanalyse

An dieser Stelle will ich ausschließlich die grundschulmäßige Ausführung des Mawashi Geri mit dem hinteren Bein behandeln. Auf spezielle Formen, wie Kizami Mawashi Geri und Wettkampfvarianten werde ich nicht eingehen.

Im Ido Kihon führen wir Mawashi Geri aus Zenkutsu Dachi mit Chudan Kamae aus. Zu Beginn verlagern wir unseren Körperschwerpunkt weiter nach vorne und heben das hintere Bein seitlich an. Die Oberschenkelvorderseite des angehobenen Beins sollte dabei in einer Linie mit Hüfte und Rumpf gehalten werden. Das Bein muss dabei parallel zum Boden geführt werden. Der Unterschenkel ist angezogen, die Ferse möglichst weit zum Gesäß gezogen. Von vorn betrachtet sollten Unterschenkel und Fuß des angehobenen Beins nicht zu sehen sein. Als nächstes wird auf dem Standbein gedreht, bis das Knie in Richtung Ziel bzw. nach vorne zeigt. Sobald das Knie in Richtung Ziel zeigt, wird der Unterschenkel nach vorn geschnappt. Gleichzeitig wird der Hüftbeuger aktiviert, der Oberschenkel wieter angezogen und die Hüfte leicht nach unten gekippt. Trefferfläche beim Mawashi Geri ist der Fußballen. Dafür wird die Fußspitze angezogen und die Zehen stark zurückgezogen. Die Stellung des Fußes entspricht in der Endposition in etwa der Haltung wie auch bei Yoko Geri, d.h., die Fußspitze weist leicht nach unten. Nach dem Treffen müssen Fuß und Unterschenkel wieder komplett zurückgeschnappt werden. Das Knie behält dabei seine Höhe. Nach dem Zurückschnappen wird die Vorwärtsbewegung in den Zenkutsu Dachi weitergeführt. Das Bewegungsmuster für Mawashi Geri ist unabhängig von der Zielhöhe. Für einen Tritt in Kopfhöhe muss lediglich das Knie in der Vorwärtsbewegung soweit wie möglich nach oben gezogen werden. Ganz egal, ob wir Jodan oder Chudan treten, der Mawashi Geri trifft idealerweise von oben nach unten, d.h., wir treffen, nachdem die Fußtechnik ihren höchsten Punkt überschritten hatte. Das erreichen wir dadurch, dass wir die Hüfte korrekt einsetzen. In der Endphase des Tritts wird nicht nur der Oberschenkel mit Hilfe des Hüftbeuger in Richtung Rumpf gezogen, sondern auch so gekippt, dass die Oberschenkelvorderseite leicht abwärts weist. Der Oberkörper sollte während der gesamten Bewegung möglichst aufrecht gehalten werden. Das tretende Bein sollte nur durch die Rumpfmuskulatur angehoben und in Position gehalten werden. Ein extremes Abkippen des Oberkörpers und ein dadurch bedingtes Anheben des Beins, sollte unbedingt vermieden werden.

Entscheidenden Anteil an einem korrekt ausgeführten Mawashi Geri hat das Standbein. Nach Anheben des Beins muss eine Drehung auf dem Standbein eingeleitet werden. Dabei wird auf dem Fußballen gedreht, bis, im Moment des Treffens, die Ferse des Standbeins schon in Richtung Ziel zeigt.

## TECHNIKFIBEL

### Voraussetzungen

Bei Mawashi Geri handelt es sich um einen komplexen Bewegungsablauf für dessen exakte Ausführung einige Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Der Mawashi Geri wird, wie alle Fußtechniken im Karate, auf einem Bein stehend ausgeführt. Hinzu kommt hier noch die Komponente der Rotation auf dem Standbein und das seitlich angehobene Bein. Das erfordert ein gut geschultes Gleichgewichtsgefühl. Für das Anheben und Führen des Beins ist eine gut ausgebildete (seitliche) Rumpfmuskulatur erforderlich. Um Jodan treten zu können, muss zudem eine gewisse Flexibilität vorhanden sein bzw. antrainiert werden. Die Fähigkeit zum Seitspagat ist jedoch keine notwendige Voraussetzung.

Unterschenkel und Fuß müssen dabei ebenfalls möglich eng an den Oberschenkel herangezogen werden, um eine Vorspannung in der Beinmuskulatur zu erzeugen, die eine möglichst schnelle Schnappbewegung des Unterschenkels ermöglichen. Die Kamae Position der Arme bleibt unverändert. Nun wird der gesamte Körper auf dem Standbein nach vorne gedreht. Die Haltung von Körper und Bein wird nicht verändert, bis das Knie auf das Ziel ausgerichtet ist. Dann wird die Schnappbewegung des Unterschenkels ausgelöst und mit einer Kontraktion des Hüftbeugers unterstützt. Einen zusätzlichen Impuls erfährt der Mawashi Geri noch dadurch, dass gleichzeitig die Ferse des Standbeins schnell aufs Ziel zubewegt wird.

Mawashi Geri Jodan aus Zenkutsu Dachi in der Frontalansicht

Mawashi Geri Jodan in der Seitenansicht

### Wichtige Aspekte

Bereits im Ansatz birgt der Mawashi Geri einige Tücken, die gemeistert werden müssen. Beim Anheben des tretenden Beins muss der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert werden, ohne dass das Standbein gestreckt wird. Das Bein muss dabei so angehoben werden, dass es parallel zum Boden bewegt werden kann. Der Oberschenkel des angehobenen Beins muss möglichst weit seitlich bzw. leicht nach hinten gezogen werden, um eine optimale Vorspannung im Hüftbeuger zu erzielen.

Wie bei allen keage ausgeführten Techniken im Karate, ist es auch beim Mawashi Geri wichtig, dass die Technik wieder komplett zurückgeschnappt wird. Unterschenkel und Ferse müssen wieder bis in die Ausgangsposition vor der Schnappbewegung zurückgezogen werden. Nur so kann die Technik kontrolliert bis zu Ende geführt werden. Das Zurückschnappen sorgt für die notwendige Körperkontrolle, um wieder korrekt im Zenkutsu Dachi absetzen bzw. Folgetechniken ausführen zu können.

Einige Fehler bei Mawashi Geri (v.l.nr.): Oberschenkel und Unterschenkel nicht parallel zum Boden; das Knie wurde direkt nach vorne hochgezogen, nicht seitlich; unzureichende Rotation auf dem Standbein, Hüfte nicht gestreckt bis in Zielrichtung geführt, Fußspitze weist nach oben, statt nach unten; Oberkörper zu weit abgekippt, Kamae Position der Arme nicht gehalten, Blick nicht Richtung Ziel

## Häufige Fehler

Die Komplexität des Mawashi Geri trägt dazu bei, dass es auch zu zahlreichen Fehlern bei der Ausführung kommen kann. Die am häufigsten zu beobachtenden Fehler will ich hier kurz ansprechen.

Wie bereits erwähnt, kommt dem Auftakt beim Mawashi Geri entscheidende Bedeutung zu. Werden hier Fehler gemacht, sind diese im Zuge der Ausführung der Technik nicht mehr zu korrigieren. Sehr häufig zu beobachten ist eine mangelhafte Positionierung des tretenden Beins. Der Oberschenkel wird nicht exakt seitlich und parallel zum Boden angehoben und die Haltung des Unterschenkels und des Fußes wird vernachlässigt. Oftmals wird auch das Bein gar nicht erst seitlich angehoben, sondern wie bei Mae Geri direkt nach vorne hochgezogen. Anschließend kippt man dann einfach in der Hüfte ab, um die seitliche Schnappbewegung hinzubekommen. Beide Fehler sind vor allem auf mangelnde Rumpfstabilität bzw. zu schwache Rumpfmuskulatur zurückzuführen. Diese ist jedoch unabdingbare Voraussetzung für einen korrekt ausgeführten Mawashi Geri.

Ein weiterer Fehler, der vor allem die Stärke und Effektivität des Mawashi Geri beeinträchtigt ist, wenn der Hüftbeuger bereits vor der Schnappbewegung in der Endphase gebeugt wird. Die fehlende Vorspannung und der daraus resultierende mangelnde Hüfteinsatz nehmen dem Mawashi Geri einen großen Teil seiner Kraft und Durchschlagskraft. Zudem sind mit einer so stark gebeugten Hüften Tritte auf Kopfhöhe unmöglich. Dieser Fehler geht zumeist einher mit einem weiteren Fehler, nämlich der mangelnden Rotation auf dem Standbein. Auch wenn es für einen Chudan ausgeführten Mawashi Geri ausreichen kann, den Standfuß lediglich rechtwinklig zur Technik auszurichten, muss für einen Jodan Mawashi Geri der Fuß deutlich weitergedreht werden. Wird der Standfuß überhaupt nicht bewegt oder zu wenig in Richtung Ziel bewegt, verlieren wir viel von der Rotationsenergie und opfern eine optimale Kraftübertragung, da das Standbein dazu nicht optimal zum Ziel ausgerichtet ist.

Insbesondere wenn es darum geht, hoch zu treten, kann man häufig beobachten, dass der Ausführende den Oberkörper extrem abkippt, um das Bein anzuheben. Der Körperschwerpunkt wird dabei vom Ziel weg, anstatt in Richtung Ziel bewegt. Der Mawashi Geri verliert so erheblich an Wirkung. Die Balance wird nachhaltig gestört.

Wie bei anderen Fußtechniken auch, ist die Armhaltung auch beim Mawashi Geri ein ganz entscheidender Faktor. Die Kamae Position der Arme bietet nicht nur Deckung, sondern sorgt auch für Stabilität im Rumpf. Während Drehung vollziehen die Arme automatisch einen Kamae-Wechsel. Der hintere Arm kommt mit der Hüfte nach vorn. Dann behält er seine Ausrichtung aufs Ziel bei. Um das zu erreichen muss der vordere Arm nach außen gezogen werden, so dass der Unterarm parallel zum tretenden Bein steht. Eine Vernachlässigung der Armhaltung führt zwangsläufig zu Instabilität und mangelnder Körperspannung.

## Trainingstipps für zuhause

Auch wenn Mawashi Geri eine sehr raumgreifende Technik ist, kann man diverse Übungen zur Verbesserung der Technik auch zuhause und auf kleinem Raum machen.

Nicht nur für den Mawashi Geri, sondern grundsätzlich für alle Fußtechniken und zur Verletzungsprofilaxe, ist regelmäßiges Stretching (mindestens zweimal pro Woche!) zu empfehlen. Die Verbesserung der Flexibilität und Mobilität ist

nicht nur dem Karate zuträglich, sondern sorgt auch im Alltag für positive Effekte. Neben einem Mindestmaß an Flexibilität ist jedoch vor allem eine Kräftigung des Rumpfes und die Verbesserung der Fähigkeit, die Beine seitlich vom Körper anzuheben und oben zu halten, die wohl wichtigste Voraussetzung, um Mawashi Geri korrekt auszuführen. Eine gute Übung dafür ist es, ein Bein abgewinkelt seitlich vom Körper anzuheben und dieses dann einige Male in dieser anzuheben. Dabei ben wir nun das Bein an, so dass das Bein über der Rückenlehne des Stuhls schwebt. Jetzt drehen wir auf dem Standbein soweit, bis das angehobene Bein über der Rückenlehne des vor uns stehenden Stuhls schwebt. Nun erfolgt die vollständige Streckung zu Mawashi Geri und das Zurückschnappen. Dann wird das erhobene Bein über beide Rückenlehnen hinweg wieder in die Ausgangsposition geführt. Die Übung wird in der Fotostrecke unten auf der Seite demonstriert.

Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur

sollte das Bein in der unteren Position etwa parallel zum Boden gehalten und von dort angehoben werden. Für eine weitere Übung benötigt man einen Stuhl. Man stellt sich auf die Rückseite des Stuhls und stützt eine Hand auf dessen Lehne. Dann hebt man das Bein auf der dem Stuhl abgewandten Seite an und streckt es mehrmals zu Mawashi Geri (siehe Fotostrecke oben). Von beiden Übungen sollte man je Seite/Bein 5 Sätze à 10 Wiederholungen machen.

Gleich zwei Stühle werden für eine weitere hervorragende Übung benötigt. Diese werden im rechten Winkel zueinander aufgestellt. Die Rückenlehnen zueinander gewandt. Wir stellen uns für die Übung hinter die Stühle, so dass einer der Stühle neben uns, der andere vor uns steht. Auf der Körperseite, wo der Stuhl neben uns platziert ist, he-

Da diese Übungen hauptsächlich der Kräftigung der Rumpfmuskulatur dienen, sollten sie langsam ausgeführt werden und in den Endpositionen kurz gehalten werden, bevor man in die Ausgangsposition zurückkehrt.

Es gibt im Alltag zudem zahlreiche weitere Möglichkeiten seine Techniken zu verbessern. Um Fußtechniken zu verbessern, insbesondere um die Kontrolle der Tritte zu optimieren, kann man beispielsweise Lichtschalter mit den Füßen bedienen. Wichtig ist hier, dass man lediglich den sanften Druck, der nötig ist, um den Lichtschalter zu bedienen, ausübt und nicht mit größerer Wucht zutritt. Viel Spaß beim Trainieren!

Mawashi Geri über zwei Stühle

# Ferien-Karate

Wer Karate liebt, kann immer und überall trainieren ☺ Wir freuen uns immer über Eure liebsten Karate-Schnappschüsse, z. B. beim Spaziergang oder am Strand!

# Endlich wieder Lehrgänge!

Erster Lehrgang nach Corona: Training mit Andi Klein Sensei in Wellendorf – unsere Jugendtrainer*innen waren dabei!

# Kata-Lehrgang mit Andreas und Torsten im Fuji San

Am 11.09.2021 fand bei uns eine schöne Premiere statt: Erstmals leitete unser Trainer Torsten Uhlemann offiziell einen eigenen Kata-Lehrgang – gemeinsam mit unserem Freund und Landeskader-Trainer Andreas Klein!

Volles Haus beim Kata-Lehrgang mit Andi Klein und Torsten Uhlemann im Fuji San!

Schon als Torsten und Andreas damit begannen, einen gemeinsamen Kata-Lehrgang bei uns im Dojo zu veranstalten, konnte ich den Termin kaum abwarten! Beide Trainer sind nicht nur extrem kompetent in Sachen Kata und daraus abzuleitenden Anwendungsmöglichkeiten – sie sind auch karate-technisch und sportphysiologisch voll auf einer Linie, so dass der Lehrgang unweigerlich zu einem Top-Event werden musste! Im Vorfeld hatten sich nicht nur eine große Zahl kleiner und großer Fujis angemeldet, sondern auch viele Gäste aus anderen Dojo, die zum Teil weite Wege auf sich genommen hatten!

Auf dem Programm standen die Kata Heian Yondan und Nijushiho. Andi und Torsten hatten sich abgestimmt: Je einer stellte in einer Einheit den Ablauf inklusive technischer Details der einen Kata vor und der andere übernahm am Nachmittag den Part, die Anwendung zu vermitteln.

Andi erklärte den Ablauf Heian Yondan ……

….. Torsten vermittelte Details zur Nijushiho

Ganz offensichtlich hatten unsere Kids mächtig Spaß an den zum Teil ziemlich knackigen Anwendungen ☺

Der arme Chris musste bei Torstens Demos ziemlich einstecken ☺

Die Trainings am Nachmittag hatten es dann nochmal richtig in sich: Torsten vermittelte Verteidigungs-Anwendungen zur Heian Yondan, die der angreifenden Person nicht viele Möglichkeiten ließen, zu bestehen.

Als Demonstrations-Person durfte meist Chris dienen, der deutlich mehr als einmal zu Boden ging!

Und wer denkt, handfeste Selbstverteidigung sei nur was für „harte Kerle“, der hat unsere jüngeren Mädels noch nie kämpfen sehen! ☺

Leonie hat Annika fest im Griff ☺

In der vierten Einheit des Tages gab es im Training bei Andi Sequenzen aus der Nijushiho. Zunächst trainierten wir Anwendungen, die größere Nähe zur Kata aufwiesen – bis wir hinterher in immer fließendere Bewegungen übergingen, die definitiv „straßentauglich“ waren! ☺

# Passion und Perfektion – Lehrgang mit Michi Jarchau

Knapp 50 Fujis rockten das Dojo beim Lehrgang mit Michi Jarchau Sensei!

Mein Karate-Leben lässt sich grob in drei Bereiche einteilen: Karate als Jugendliche, Karate nach der Babypause und Karate im Fuji San. Der mittlere Abschnitt war ganz maßgeblich geprägt durch das Training von Michael Jarchau Sensei, der zu dieser Zeit ein tonangebender Trainer in meinem damaligen Verein war. Micha vereint Karate auf vielfältige Weise – als jahrzehntelanger Schüler Ochi Senseis (kürzlich berichtete er, dass er bei seinen ersten Trainings im Dojo von Ochi Sensei noch Grüngurt war und keinen Führerschein hatte!) hat er traditionelles Karate und traditionelle Trainingsmethoden in sich aufgesogen.

Anders als viele seiner Weggefährten blieb er jedoch nicht hierauf reduziert, sondern bildete sich auf unzähligen Lehrgangsbesuchen und Karatereisen unermüdlich fort. Das neue Wissen wurde dann regelmäßig in die Einheiten getragen. Dies allein mag man von einem hochgraduierten Karatemeister erwarten – was Micha aber in meinen Augen besonders macht, ist die Leidenschaft, mit der er Karate

lebt, trainiert und vermittelt! Er strahlt Karate mit jeder Faser seines Körpers aus, sein Blick vermittelt eine Klarheit und Authentizität, die mich jedesmal zu durchdringen scheint.

Ich kann mich noch gut an die Trainings Ende der 1990er und Anfang der 2000er Jahre erinnern – wie Michas Anweisungen und Kommandos in den Trainings mich nicht nur instruiert, sondern regelrecht mitgerissen hatten!

Bei den damaligen Dojo-Cups schien ich über mich selbst hinaus zu wachsen, weil Micha mich als Hauptkampfrichter mit seinen stahlblauen Augen derart fokussierte, dass es keine andere Möglichkeit gab, als die Höchstleistung zu zeigen!

Aus diesem Grund war es für mich ein großes Geschenk, als Micha Sensei in diesem Jahr unserer Anfrage, einen Lehrgang bei uns zu geben, zustimmte.

Es war eine wahre Freude, wieviele Fujis sich von der Lehrgangsausschreibung, die den Titel „Passion und Perfektion“ bekam, mitreißen ließen – ruckzuck waren alle Plätze belegt und Micha staunte vielleicht etwas über die sowohl in der Unter- als auch in der Oberstufe vollen Einheiten!

Micha startete mit seinem ganzheitlich gelebten Karate-Ansatz bereits bei dem Aufwärmtraining, bei der er methodisch und didaktisch von vielem, was andere Trainer vermitteln, abwich: Der Körper müsse so programmiert werden, dass er genau wisse, was zu tun sei – und damit könne man bereits beim Aufwärmen, beim Vorbereiten, beim Stretchen beginnen. „Warmup“ bedeutet bei Micha nicht nur, den Kreislauf in Schwung zu bringen oder Faszien zu dehnen, sondern dem Körper bewusste, konkrete Signale zu geben, was zu tun sei und was noch kommen würde.

„Ich will Eure Seele erreichen!“ – Mit Sätzen wie diesen überraschte Micha vermutlich einen Großteil der Trainingsgruppe. Seine Erklärung folgte dann aber auf dem Fuße: „Die ersten Jahre lang muss man die Technik trainieren und den Körper stärken. Wer dann aber weiter kommen und Karate ein Leben lang trainieren will, der muss mit Leidenschaft trainieren, mit der Seele, aus ganzem Herzen.“

FUJI SAN

Vollen Fokus gab es dann in der Unterstufe mit viel Basis und einer intensiven Vorbereitung und akribischem Training des Gohon-Kumite. Natürlich wurde hier neben der technischen Perfektion die Entschlossenheit und Passion trainiert, mit der anzugreifen und abzuwehren war.

In der Oberstufe gab es dann an Perfektion und Leidenschaft noch ein „Schippchen drauf" – wir trainierten verschiedene Varianten an Angriff – Block – Konter mit Tae Sabaki und vielen Keri Waza!

Die Essenz des Lehrgangs war: Leidenschaft ist nicht alles – aber ohne Leidenschaft ist alles nichts! Die einhellige Meinung war: Micha muss wiederkommen und wir hoffen alle auf viele weitere Trainings im kommenden Jahr, die uns bereichern und unser Karate vervollständigen!

So sehen zufriedene Karateka nach einem Lehrgang aus ☺

# Der Finne im Fuji San – Lehrgang mit Risto Sensei

Endlich war es wieder so weit: Unser Karate-Wegbereiter, DJKB-Instructor, Alle-Techniken-am-Sandsack-Ausprobierer und Merksatz-Autor Risto Kiiskilä Sensei war wieder zu Gast im Fuji San!

Exakt 60 Karateka folgten unserer ersten 2-G-Plus-Einladung: Teilnehmen konnte nur, wer sich vorher verbindlich per Mail angemeldet und den Lehrgangsbeitrag auf das Konto unseres Fördervereins Fuji San Keiko e. V. überwiesen hatte. An beiden Lehrgangstagen kontrollierte Torsten akribisch den Impfstatus und zusätzlich wurde noch ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis verlangt. All dies wurde dokumentiert und neben der in der Hall of Sports geltenden Maskenpflicht waren somit alle Voraussetzungen für ein unbeschwertes Lehrgangsergebnis erfüllt.

Unterstufe am Freitagabend

Ursprünglich hatten wir für Freitagabend Training in einer gemeinsamen Einheit für Unter- und Oberstufe vorgesehen. Aus „Corona-Schutz-Gründen" hatten wir nach einer kleinen Umfrage unter den Angemeldeten dann beschlossen, die Gruppe zu teilen und jeweils eine Stunde zu trainieren (statt gemeinsam 90 Minuten). Im Anschluss an die Trainings am Freitag ging es dann traditionell in unser „Stamm-Restaurant" Gourmetwald mit asiatischer Küche. Bis nach Mitternacht wurde dort fleißig gefachsimpelt, gelacht und Ristos Anekdoten und Lebensweisheiten gelauscht ☺

Am nächsten Morgen startete die Unterstufe bereits um 11 Uhr. Im Fokus stand die Heian Sandan. Risto legte wie immer viel Wert auf die korrekte Ausführung der Techniken und die richtige Körperhaltung. Einen Riesenrespekt an dieser Stelle an alle kleinen Fujis, die sich in allen Einheiten mega konzentriert gaben! Ich glaube, dies ist wirklich ungewöhnlich auf Lehrgängen, dass bereits kleinere Kinder so fokussiert trainieren, keinen Quatsch machen und nicht den Unterricht stören! Hut ab, Kinder! Richtig stark!

In der Oberstufe hatten wir sogar einige externe Gäste aus Wellendorf, Osnabrück und Rotenburg (Wümme). Hier ging es ums „Belasten und Benutzen“ und natürlich um viele weitere „Ristorismen“. Es ist immer gut und wichtig – auch für uns Trainer*innen – stets an diese Prinzipien erinnert zu werden, auch wenn wir das meiste davon natürlich längst in unseren Trainings umsetzen. Im Bereich Kata hatte Risto bei uns die Tekki Shodan und die Bassai Dai in den Fokus genommen. Diese waren auch bei den abschließenden Prüfungen in der Oberstufe die maßgeblichen Prüfungs-Gata.

Am Ende des langen Lehrgangswochenendes stellten sich insgesamt 25 Prüflinge (darunter ein externer Prüfling aus Krefeld) Ristos Prüfungsaufgaben. Wie zu erwarten war, wurde Ristos kritischer Blick mit dunkleren Graduierungen immer schärfer.

Am Freitagabend gab es ja – wie bereits berichtet - das traditionelle Lehrgangsessen im „Gourmetwald“. Hier begleiteten uns nicht nur zahlreiche Kinder, die auch am Lehrgang teilgenommen hatten, sondern auch die aus Rotenburg angereiste Annika, die seit dem Lehrgang mit Michi Jarchau Sensei total begeistert ist von unserem Dojo und den Lehrgangskonzepten. Natürlich musste Sensei Risto auch am Samstagabend gebührend gestärkt werden und mit ihm gingen wir dann in das Restaurant La Tapia / E.A.T. am Germania Campus. Risto übernachtete erstmals im „vor Corona“ eröffneten Hotel Adler der Familie Safi, deren Kinder alle im Fuji San trainieren, und wurde dort sehr herzlich bewirtet.

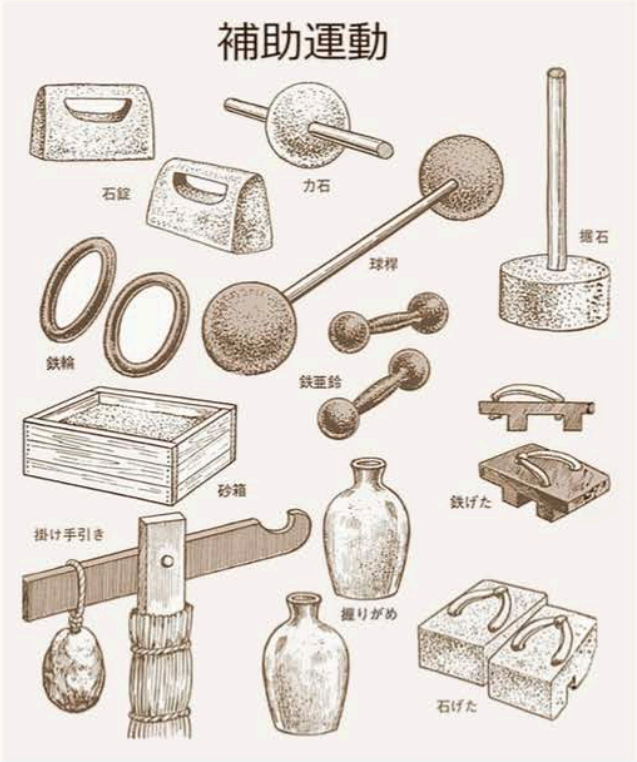
# Training bei Ochi Sensei

Seit Mitte Juni 2021 trainiere ich wieder regelmäßig zweimal die Woche im Dojo von Ochi Sensei: mittwochs Kihon und Kumite, donnerstags Kata.

Am Donnerstag, 29.07.2021, hatten wir einen ganz besonderen Besucher: Nationalcoach Sensei Thomas Schulze kam überraschend zum Training und reihte sich in der hinteren Reihe in die Gruppe ein – ein Vorbild an Haltung und Bescheidenheit.

# Hojo Undo – Voraussetzungen schaffen (Artikel von Torsten)

**Training – Fitness – physische Ausbildung**




## Hojo Undo

Hojo Undo heißt so viel wie *zusätzliches Training* oder *ergänzende Übungen*. Auf Okinawa, in traditionellen Karate Dojo wie dem von Higaonna Sensei, bei dem wir 2019 die Ehre hatten, trainieren zu dürfen, ist Hojo Undo fester Bestandteil des alltäglichen Trainings. Dieses ergänzende Training dient vor allem der Konditionierung des Körpers des Karateka. Diese Konditionierung lässt sich grob in drei Kategorien einteilen: 1. Kräftigungsübungen, 2. Abhärtungsübungen und 3. Einschlag- bzw. Aufprallübungen, wobei die Kategorien 2 und 3 eng miteinander verbunden sind und zum Teil in ein und derselben Übung trainiert werden.

Für diese spezielle physische Konditionierung, sind auf Okinawa diverse Gerätschaften entwickelt worden, von denen einige auf der Abbildung oben zu sehen sind. Einige Gerätschaften findet man so nur auf Okinawa bzw. in Japan. So z.B. die eisernen Geta: die klassischen japanischen Holzlatschen, nur eben aus Eisen oder auch aus Stein, um durch das zusätzliche Gewicht, die Beine stärker zu trainieren. Auch Chi Ishi, ca. 50-70 cm Holzstangen mit einem Steingewicht an einem Ende, sind wohl auf Okinawa entstanden. Andere Geräte, wie Hanteln, Handgewichte mit Griff, etc finden sich auch anderswo und werden durchaus in anderen Kampfkünsten und Sportarten eingesetzt. Mit unterschiedlichen Materialien gefüllte Kisten, Kübel, Fässer oder Eimer werden auch im Kung Fu benutzt und fanden wohl auch mit dem Kung Fu ihren Weg nach Okinawa. Hieran werden vor allem offene Handtechniken trainiert, insbesondere die Speerhandtechniken. Auch die schweren Tonkrüge, massive Ringe aus Holz oder Metall kennt man aus altertümlichen Darstellungen aus China. Das Tragen dieser Krüge nur mit den Fingern, dient vor allem der Entwicklung der Finger- und Griffkraft und der Stabilisierung der Stände. Die Ringe benutzt man für isometrische Kraftübungen.

Weitere Gerätschaften, die hier nicht abgebildet sind, sind u.a. das Makiwara in verschiedenen Ausführungen und der Boxsack. Letzterer hielt erst im 20. Jahrhundert Einzug in Karate Dojos, ist aber heute unverzichtbar geworden. Vor dem Aufkommen des Boxsacks nutzte man im Karate nahezu ausschließlich den Schlagpfosten, das Makiwara. Ein Holzpfosten, welcher mit Reisstroh umwickelt wurde (nichts anderes heißt Makiwara). Für Fußtechniken gab es eine Sonderform des Makiwaras: eine große, schwere Rolle aus Reisstroh, welche aufgehängt wurde und als Ziel für die Tritte genutzt wurde.

## Training – Fitness – physische Ausbildung

### Bedeutung von ergänzendem Training

Die Bezeichnung „ergänzendes oder zusätzliche Training“ ist irreführend. Diese Übungen dienen eigentlich der Vorbereitung des Körpers auf die Belastungen, welche in einem realen Kampf auftreten können. Hojo Undo bildet das Fundament für gute und effektive Karatetechniken und das Bestehen in einer Kampfsituation, sei es im Wettkampf oder in der Selbstverteidigung. Eine Technik kann so gut oder schön ausgeführt werden, wie es nur geht, wenn sie nicht mit einer entsprechenden Kraft und Schnelligkeit ausgeführt wird, bleibt sie wirkungslos. Wer es nicht trainiert und erfährt, was es heißt, getroffen zu werden, wird, wenn das dann in einem echten Kampf passiert, vermutlich geschockt und im schlechtesten Fall geradezu paralysiert dastehen. Wer Muskeln, Gelenke, Knochen, Bänder, Haut und Nerven nicht „desensibilisiert“ und gestärkt hat durch entsprechende Abhärtungsübungen, wird sich, sobald er/sie einen Treffer landet oder die Technik abgewehrt wird, verletzen. Stärkung und Abhärtung des Körpers spielen also eine zentrale Rolle in den Kampfkünsten, unabhängig davon, ob man an Wettkämpfen teilnimmt oder nicht. Ich denke, jeder wird verstehen, dass für eine effektive Technik eine gewisse Durchschlagskraft erforderlich ist. Diese lässt sich eben nicht nur mit Kihon und Kata erreichen. Karateka sollten sich nicht nur technisch weiterentwickeln, sondern auch stärker, härter und flexibler werden. Im Taekwondo und Kyokushinkai Karate wird dies übrigens mittels sogenannter Bruchtests überprüft. Diese bilden stets den Abschluss einer Gürtelprüfung. Die Anforderungen in den Bruchtests werden von Graduierung zu Graduierung gesteigert. So wird die Dicke oder Anzahl der zu zerschlagenden Bretter größer oder die geforderten Techniken werden im Schwierigkeitsgrad gesteigert. Wird der Bruchtest nicht gemeistert, gilt die Prüfung als nicht bestanden. Auch wenn wir im Shotokan Karate diese Anforderungen nicht in der Prüfungsordnung stehen haben, sollten wir uns an solchen Anforderungen orientieren. Von Gürtelgrad zu Gürtelgrad sollte jede(r) Karateka davon überzeugt sein, dass seine/ihre Techniken stärker geworden sind und dass sie effektiver, sprich durchschlagskräftiger geworden sind. Das dient auch der Steigerung der Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins.

### Zeitgemäßes Hojo Undo

Ich möchte hier die Begrifflichkeit Hojo Undo als zusätzliches bzw. ergänzendes Training sehr allgemein und weitgefasst definieren und nicht etwa auf ein auf durch spezielle Übungen und Gerätschaften beschränktes Training begrenzen. Dazu greife ich die oben definierten drei Kategorien wieder auf.

### Ausdauer- und Kräftigungsübungen

Unter dem Begriff Kräftigungsübungen möchte ich verschiedene Trainingsformen und -bereiche zusammenfassen und nicht nur Krafttraining. Jegliche Form des Trainings, welches den Körper auf Belastungen vorbereitet, der Optimierung der Hauptaktivität dient, Verletzungen vorbeugt etc., ist hier gemeint: Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Krafttraining, Mobilitäts- und Flexibilitätstraining.

Wie für alle Sportarten gilt auch fürs Karate, dass eine gute Grundlagenausdauer eine Voraussetzung für die erfolgreiche Ausübung des Sports ist. Regelmäßiges extensives Ausdauertraining wie z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen, etc bieten eine gute Möglichkeit sich in diesem Bereich zu verbessern. Eine andere Möglichkeit bietet HIIT (High Intensity Intervall Training) wie z.B. Tabata-Einheiten. Eine Mischung aus extensivem Ausdauertraining und HIIT würde ich als optimale Mischung fürs Karate ansehen und empfehlen. Zwei bis dreimal pro Woche 15 - 30 Minuten Ausdauertraining niedriger bis mittlerer Intensität oder vier bis achtminütige HIIT-Trainings können regelrecht Wunder bewirken.

Für das Kraft- und Stabilisierungstraining werden im klassischen Hojo Undo spezielle Trainingsgeräte genutzt. Wer das möchte, findet im Internet diverse Angebote für den Erwerb oder das Anfertigen solcher Gerätschaften. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, die z.T. skurrilen Geräte durch Trainingsutensilien zu ersetzen, die wir auch im Repertoire gut ausgestatteter Fitnessstudios oder im Sportartikelhandel hierzulande finden.

Kettlebells, Clubbells und Kurzhanteln finden sich auch bei uns im Dojo und können problemlos für ein effektives Krafttraining benutzt werden. Selbst klassische Übungen aus dem okinawanischen Hojo Undo, können damit aus-

geführt werden. Weniger gut trainierten Karateka empfehle ich, nicht direkt mit Übungen aus dem klassischen Hojo Undo zu beginnen, da einige Übungen große Belastungen für Gelenke, Bänder und Sehnen enthalten. Wie bei vielen anderen Sportarten, so gilt auch für das Karate, dass viele althergebrachte Übungen unvereinbar sind mit heutigen Erkenntnissen der Sportwissenschaft und Sportmedizin. Das heißt nicht, dass man die Übungen grundsätzlich nicht machen sollte, da sie durchaus gesundheitliche Risiken in sich bergen, sondern lediglich, dass die Ausübenden einen gewissen Grad an Athletik erreicht haben sollten, bevor die Übungen sicher und verletzungsfrei ausgeführt werden können.

Grundsätzlich gilt jedoch, dass jegliche Form von Krafttraining dem Karate zugutekommt. Ein regelmäßiges Training im Fitnessstudio an Gewichten und Geräten ist hier natürlich optimal, doch auch Bodyweight-Exercises zuhause oder regelmäßige Nutzung der Fitnessgeräte im Keller/Abstellraum sind dem Karate förderlich. Um explosive und vor allem effektive Techniken ausführen zu können, ist ein gewisses Maß an Kraft erforderlich. Es sind keine olympischen Höchstleistungen nötig, aber, wer nicht mindestens 12-15 saubere Liegestütze hinbekommt, kann sich wohl selbst ausrechnen, dass es einem Tsuki an Durchschlagskraft mangeln dürfte. Bodyweight-Exercises sind hervorragende Kraftübungen, weil sie in der Regel aus komplexen Bewegungen bestehen und nicht nur einen Muskel isoliert trainieren. Steigerungsmöglichkeiten sind auch hier möglich, indem man beispielsweise bei Liegestützen die Auflage für die Füße erhöht oder den Range of Motion steigert, indem man mit zusätzlichen Handgriffen arbeitet; Varianten mit unterschiedlichen Handhaltungen, Griffbreiten, etc sorgen ebenfalls für unterschiedliche Trainingsreize und Kraftzuwachs. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Intensität der Belastung zu erhöhen, indem man bei bestimmten anstatt beidbeinig oder beidarmig zu trainieren, Übungsformen wählt, die einbeinig oder einarmig ausgeführt werden. Ein paar grundlegende Bodyweight-Exercises kann jede(r) ohne großen Zeitaufwand täglich machen. Wer nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet, sollte jedoch nicht nur auf die Wiederholungszahl hin trainieren - soll heißen: nicht einen Satz beenden, wenn 10 Wiederholungen erreicht sind - sondern möglichst bis zum Muskelversagen trainieren und so viele Wiederholungen machen, wie technisch sauber möglich sind. Das dauert nur einige Minuten, kann also z.B. jeden Morgen nach dem Aufstehen durchgeführt werden. An einem Tag macht man einen Satz Liegestütze bis es nicht mehr geht, am nächsten Morgen macht man dann Crunches oder Sit-ups und am dritten Tag Kniebeugen. Dann wiederholt man das Ganze. Wer Zeit und Lust hat, kann selbstverständlich auch alle Übungen an einem Tag machen und das dann täglich wiederholen und sich dann sonntags frei nehmen.

Zur Orientierung: Erwachsene Karateka sollten in der Lage sein mindestens 20 Liegestütze, 50 Crunches und 30 Kniebeugen schaffen. Zur Verbesserung der Explosivität sollten auch Hand-clap-Push-ups und Jump-Squats zum Bodyweight-Exercises Repertoire gehören.

Neben klassischen Kraftübungen mit Widerständen - sei es durch Gewichte oder Widerstandsbänder o. ä. - dürfen wir Mobilitäts- und Flexibilitätsübungen nicht vernachlässigen. Durch Mobilitätsübungen erhalten wir die maximale Bewegungsumfänge unserer Gelenke. Etwas, was bis ins hohe Alter von großem Nutzen ist. Durch Flexibilitätstraining oder Stretching können wir die Geschmeidigkeit unsere Muskeln, Sehnen und Bänder verbessern. Das dient nicht nur dazu, höhere Tritte ausführen zu können, sondern auch der Verletzungsprophylaxe. Auch hier gilt: wir müssen nicht alle die Flexibilität einer Ballerina oder von Kunstturnern erreichen, doch ein gewisses Maß an Flexibilität ist für ein progressives Karatetraining unabdingbar.

## Training – Fitness – physische Ausbildung

2-3 Stretchingeinheiten pro Woche können Wunder bewirken. Wer keine (Extra-) Zeit dafür aufbringen möchte, diese Trainingseinheiten zuhause oder an „trainingsfreien" Tagen als separate Einheiten zu absolvieren, dem empfehle ich, sich nach jedem Training im Dojo noch 10-15 Minuten Zeit für ein individuelles Stretchingprogramm zu gönnen. Ein solches Stretching als Cool-down kann auch muskulären Problemen vorbeugen und als Form der aktiven Regeneration, die Nachwirkungen eines intensiven Trainings lindern. Auch wenn für viele ein Spagat, egal ob Front- oder Seitspagat, wie ein unerreichbares Ziel erscheint, so ist dieses Ziel doch durchaus erreichbar. Je nach Alter und Willen dies zu erreichen, dauert es eventuell etwas länger. Doch ebenso wie für Karate-Anfänger der Schwarzgurt zunächst in unerreichbarer Ferne erscheint, verhält es sich mit anderen Trainingszielen: Wenn man hart daran arbeitet, sind diese auch zu erreichen. Also, setzt Euch auch im Stretching ruhig hohe Ziele und arbeitet dann daran, Euch diesen Schritt für Schritt zu nähern.

### 2. Abhärtungsübungen

Wer schon mal eine Show der Shaolin-Mönche gesehen hat oder auch Demonstrationen anderer Kampfkünste, wird festgestellt haben, dass bei sehr vielen dieser Vorführungen, ein wichtiger Bestandteil ist, dass die außerordentliche Belastbarkeit der Körper der Kampfkunstmeister gezeigt wird. Auf verschiedenen Körperteilen der Probanden werden Holzlatten oder auch Baseballschläger zerschlagen, Betonplatten zertrümmert, etc. Der menschliche Körper ist schon sehr belastbar und kann durch entsprechendes Training noch viel belastbarer gemacht werden. Nun geht es nicht für uns Karateka nicht in erster Linie darum, unseren Körper soweit abzuhärten und zu stärken, dass jemand Baseballschläger auf unseren Schienbeinen oder Unterarmen zerschlagen kann. Trotzdem sollten wir durch entsprechendes Training, eine gewisse Schmerzunempfindlichkeit entwickeln. Dazu ist zum einen quasi eine Desensibilisierung der Nerven notwendig. Diese kann dadurch erreicht werden, dass man die abzuhärtende Körperpartie immer wieder einer von außen einwirkenden Kraft aussetzt. Man kann z.B. seine Unterarme desensibilisieren, indem man diese wiederholt gegen einen Holzstamm oder eine Wand schlägt. Je nach Abhärtungsgrad und Trainingszustand, kann man selbst bestimmen, wie hart bzw. intensiv das Trainingserlebnis sein wird. Trainiert man allein, bleibt es mehr oder weniger bei der Möglichkeit, seine Extremitäten abzuhärten. Das Abhärtungstraining von Armen und Beinen hat noch einen weiteren positiven Nebeneffekt: Durch die permanente Belastung durch Training, werden nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern auch unsere Knochen werden an besonders beanspruchten Stellen stärker. Mit Trainingspartner(n) besteht die Möglichkeit, auch den Rumpf entsprechend miteinzubeziehen. Im Partnertraining kann man hervorragend die Arme mit den unterschiedlichen Blocktechniken gegeneinanderschlagen. Die Beine lassen sich sehr gut mit Low-Kicks bearbeiten und abhärten. Um den Rumpf entsprechend zu trainieren, müssen wir diesen immer mal wieder Treffern aussetzen. Solch ein Impact-Training dient vor allem dazu, uns auch mental darauf vorzubereiten, was es heißt, getroffen zu werden. In einer Selbstverteidigungssituation könnte sonst schon ein einzelner Körpertreffer zu einer Art Schockstarre führen und uns paralysieren. Gemeinsam mit einer erhöhten Schmerzunempfindlichkeit, gestärkter Muskulatur und ebenfalls gestärkten Knochenstrukturen, sorgt dieser mentale Aspekt dafür, dass wir in einer möglichen Selbstverteidigungssituation bessere Aussichten haben, diese unbeschadet zu überstehen.

### 3. Einschlag- und Aufprallübungen: Impact-Training

Einen Bereich des Impact-Trainings ist es, zu lernen bzw. zu erfahren, was es heißt, getroffen zu werden und das dann auch wegzustecken. Der zweite große und wichtige Teil besteht darin, zu lernen und zu erfahren, was es heißt, zu treffen, zu spüren, wie ein Tsuki oder ein Keri sich im Ziel anfühlt. Gemäß dem Leitsatz „Ikken hissatsu" sollten alle Karateka darauf hinarbeiten, die Schlagkraft

so weit zu steigern, dass ein einzelner Schlag, eine einzelne Technik, ausreicht, einen Kampf zu beenden. Traditionelles Trainingsgerät für das Impact-Training im Karate ist das Makiwara. Ursprünglich ein mit Reisstroh umwickelter Holzpfosten, welcher ein wenig zurückfedert, wenn man darauf einschlägt. Heutzutage bestehen die Polster aus unterschiedlichen Materialien, zumeist Schaumstoff oder Moosgummi, Leder o.ä. Das Makiwara ist ein Trainingsgerät, was dem Trainierenden unmittelbar Rückmeldung gibt über die Ausführung der Technik. Für den Anfänger ist dies allerdings nicht unbedingt die beste Wahl, um mit dem Impact-Training zu beginnen. Weniger traditionell bzw. ursprünglich nicht aus Okinawa stammend, sind Box- oder Sandsack. Der Boxsack verzeiht Fehler eher als das Makiwara. Er ist insbesondere für Fußtechniken besser geeignet. Zusätzlich bietet er den Vorteil, dass man sich um den Boxsack herumbewegen kann und nicht starr auf einer Stelle stehen muss. Impact-Training am Makiwara und Sandsack geben uns nicht nur das Gefühl für einen harten Treffer, sondern sorgen auch für eine Stärkung der gesamten kinetischen Kette. Neben der Muskulatur wird durch das Impact-Training auch wieder besonders die Knochenstruktur trainiert und gestärkt. Gerade das Makiwara-Training sorgt für eine Anlagerung von Knochensubstanz an den Fingerknöcheln und damit dafür, dass wir an dem Gerät trainieren oder auch andere harte Oberflächen oder Gegenstände treffen können, ohne uns zu verletzen.

### Tameshiwari

Eine besondere Form des Impact-Trainings stellt das Tameshiwari dar. Tameshiwari bedeutet Bruchtest. Im Taekwondo oder auch Kyokushinkai Karate gehören Bruchtests zu allen Gürtelprüfungen. Der jeweils angestrebten Gürtelfarbe entsprechend, müssen ein Bretter in unterschiedlicher Stärke oder Anzahl durchschlagen werden. Mit zunehmend höherer Graduierung werden z.T. auch andere Techniken verlangt, mit denen der Bruchtest ausgeführt werden muss. Auch wenn bei uns im Shotokan Karate Bruchtests nicht zum Prüfungsprogramm gehören oder auch sonst im Training nicht regelmäßig trainiert werden, sollte wir uns immer vor Augen führen, dass neben der rein technischen Weiterentwicklung von Graduierung zu Graduierung, auch eine Steigerung der Effektivität der Techniken erfolgen muss. Die Durchschlagskraft des Karateka sollte ebenso der Graduierung entsprechen, wie die Kenntnisse in Sachen Kihon, Kata und Kumite. Bruchtests bieten hier eine gute Möglichkeit das zu überprüfen.

### Resumee

Ich habe in diesem Beitrag den traditionellen Begriff Hojo Undo weiter gefasst und ihn einem zeitgemäßen Trainingskonzept zugeordnet. Hojo Undo bezeichnet, in meinen Augen verschiedene Trainingsformen neben der technischen Ausbildung im Karate. Konditionstraining, Krafttraining, Abhärtungstraining, Impact-Training, Stretching, etc gehören zum ergänzenden Training dazu. Doch ergänzt Hojo Undo nicht nur das Techniktraining, sondern bildet vielmehr auch die Voraussetzung für ein erfolgreiches Techniktraining. Einige Elemente des Hojo Undo finden sich nahezu in jeder unserer Trainingseinheiten, doch sollten alle, die sich ernsthaft im Karate weiterentwickeln wollen, mit zusätzlichem Training beschäftigen. Dies kann Krafttraining im Fitnessstudio sein, Joggen, Radfahren, Stretching, etc. Ein gewisses Fitnessniveau ist einfach die Voraussetzung, um Kampfsport ausüben zu können. Schnelligkeit und Explosivität sind essentiell im Karate. Schnellkraft und Explosivkraft stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Maximalkraft. Ein progressives Krafttraining ist somit ein wichtiger Baustein im Karatetraining. Ausdauer ist enorm wichtig, auch wenn Kämpfe oder Wettkampfauftritte im Karate nur relativ kurz sind. Doch sobald ich in einer Kampfsituation bin, in der ich getroffen werde, verändert sich das Bild drastisch. Selbst wenn ein Kampf nur einige Sekunden dauert, benötige ich für jeden Treffer, den ich einstecke enorme Kraftreserven. Flexibilität und Mobilität beugen Verletzungen vor und ermöglichen z.T. erst kontrollierte Fußtechniken im Kopfbereich. Gestärkte Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke und Unempfindlichkeit gegenüber Schmerzen schützen den Kampfsportler sowohl im Wettkampf als auch in Selbstverteidigungssituationen.

Hojo Undo, ergänzendes oder zusätzliches oder unterstützendes Training ist ein wichtiger Bestandteil des Karatetrainings. Die Stärkung und Kräftigung der Trainierenden sind elementar fürs Karate. Der individuellen Leistungsfähigkeit und dem individuellen Bedarf an unterstützendem Training kann jedoch im Dojo-Training nicht immer ausreichend Rechnung getragen werden. Hier ist dann jede(r) selbst gefragt, das zusätzlich zu trainieren, was individuell erforderlich ist. Dies können ein paar Minuten Stretching im Anschluss an eine Trainingseinheit sein oder mehrere Krafttrainings-einheiten im Fitnessstudio, einige Laufrunden, etc. Wichtig ist, dass wir unser zusätzliches, unterstützendes Training durchziehen. Oder, wie Risto Kiiskilä zu sagen pflegt: „Die Voraussetzungen schaffen."

# 100-Kata Challenge zum World Karate Day

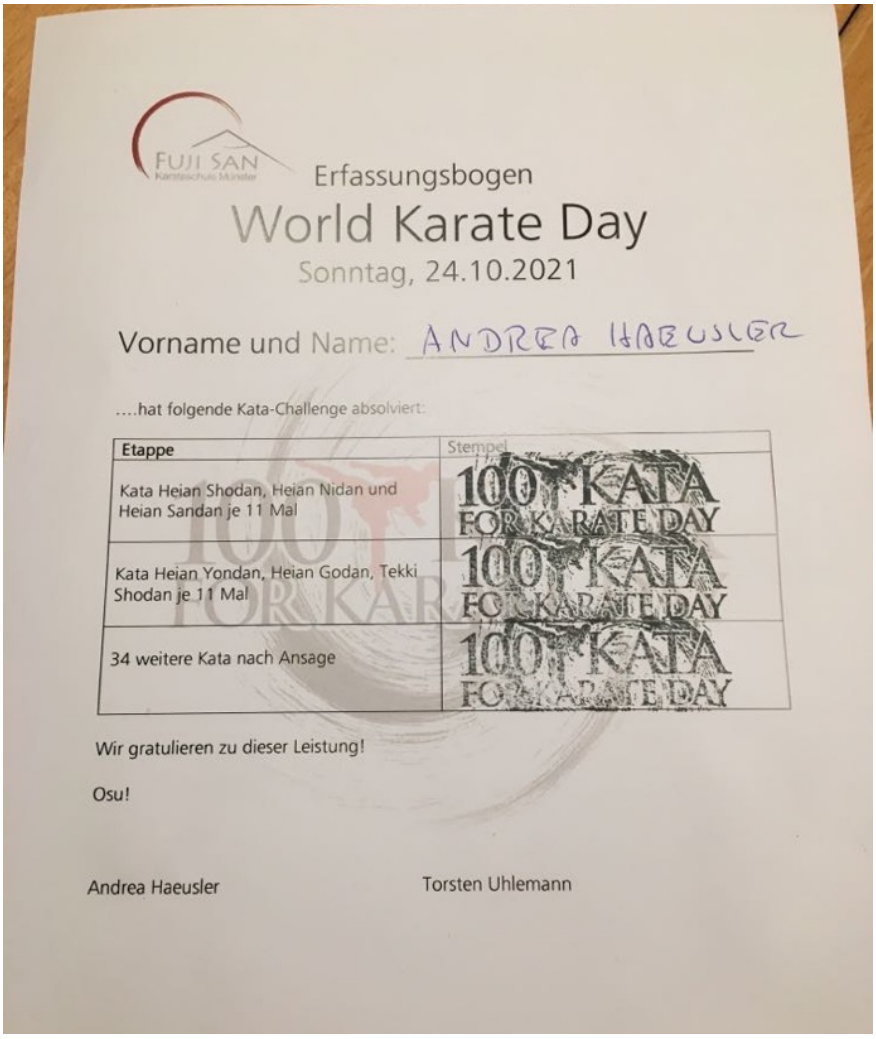
Am Sonntag, 24.10.2021, jährte sich zum 16. Mal der „World Karate Day“ – oder auf Japanisch: „Karate No Hi“. Wie auch im vergangenen Jahr (unmittelbar vor dem zweiten Trainings-Lockdown) veranstalteten wir anlässlich dieses Karate-Ehrentages auch in diesem Jahr eine „100-Kata-Challenge“.

Knapp 30 Kinder, Jugendliche und Erwachsene nahmen an der Kata-Challenge 2021 teil.

Knapp 30 kleine und große Karateka stellten sich besonderen Herausforderungen. Anders, als im vergangenen Jahr, als die Challenge auf die Oberstufe begrenzt war und in dieser Gruppe gemeinsam die 100 „geknackt“ wurde, wollten wir in diesem Jahr auch Kindern und jugendlichen/erwachsenen Karateka der Unter- und Mittelstufe die Teilnahme ermöglichen – mit leicht abgewandelten Modalitäten. Alle Teilnehmenden konnten eine speziell für diesen Tag angefertigte Urkunde mit nach Hause nehmen, auf der die erreichten Ziele durch einen Stempel quasi „amtlich“ wurden:

- Die erste Etappe bestand aus je 11 mal Heian Shodan, Heian Nidan und Heian Sandan. Wer dies bewältigt hatte, konnte also bereits 33 absolvierte Kata vorweisen! Hier gab es einen dicken Stempel in das erste Feld der World-Karate-Day-Urkunde. Jüngere Kinder und erwachsene Anfänger*innen konnten nun zufrieden nach Hause gehen.
- Zur Erlangung der zweiten Etappe mussten noch einmal je 11 Kata ausgeführt werden: Heian Yondan, Heian Godan und Tekki Shodan. Nun gab es einen zweiten Stempel und die Mittelstufe durfte sich nach insgesamt 66 Kata verabschieden.
- Für den ganz harten Kern – einschließlich der erst 10-jährigen Femke Domscheidt – ging es nun auf die Zielgerade: Torsten hatte einen Mix der restlichen JKA-Gata zusammengestellt, die wir je ein- bis zweimal absolvierten. Nach insgesamt 3 Stunden, 15 Minuten und 100 Kata konnten sich dann die letzten 11 Personen auch den dritten Stempel auf die Urkunde drücken.

Der harte Kern (sieht eigentlich noch ganz frisch aus ☺)
11 Karateka aus der Mittel- und Oberstufe „knackten" die 100!



FUJI SAN
Karateschule Münster

Erfassungsbogen

World Karate Day

Sonntag, 24.10.2021

Vorname und Name: ANDREA HAEUSLER

....hat folgende Kata-Challenge absolviert:

| Etappe | Stempel |
|---|---|
| Kata Heian Shodan, Heian Nidan und Heian Sandan je 11 Mal | 100 KATA FOR KARATE DAY |
| Kata Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan je 11 Mal | 100 KATA FOR KARATE DAY |
| 34 weitere Kata nach Ansage | 100 KATA FOR KARATE DAY |

Wir gratulieren zu dieser Leistung!

Osu!

Andrea Haeusler  Torsten Uhlemann

Urkunde „Kata-Challenge 2021": Anlässlich des diesjährigen World-Karate-Day hatte ich spezielle Urkunden und Stempel erstellen lassen:

Wer die ersten drei Kata je 11 mal ausführte, freute sich über einen Stempel. Die Mittelstufe konnte weitere drei Kata je 11 mal absolvieren und bekam einen weiteren Stempel. Diejenigen, die auch die restlichen 34 Kata gerockt hatten, konnten auch den dritten Stempel einfügen.

Knapp 30 Fujis und Freunde stellten sich der Herausforderung!

Geschafft!!! 100 Kata in 3:15 Stunden!

## World-Karate-Day? – Was ist das eigentlich?

Als wir im vergangenen Jahr erstmals eine Kata-Challenge anlässlich des World-Karate-Day veranstalteten, fragte uns ein Karatefreund, der sich eigentlich mit Karate, Japan und der japanischen Geschichte sehr gut auskennt, was es denn mit diesem Tag auf sich habe – er habe davon noch nie etwas gehört. Tatsächlich waren auch Torsten und ich erst kurz zuvor bei unserer inzwischen dritten Japan-Trainingsreise auf den Gedenktag aufmerksam geworden: Als wir Okinawa bereisten, gab es dort viele Hinweise auf den dort mit großem Enthusiasmus begangenen Gedenktag, den wir wegen unserer Abreise dann aber leider knapp verpassten. Kurzerhand beschlossen wir, das Event auch in Münster zu begehen.

Was hat es mit nun mit diesem Gedenktag auf sich? Die Ursprünge unserer Kampfkunst reichen viele hundert Jahre zurück. Als „Wiege unserer Kampfkunst" gilt nach weitläufiger Meinung die Insel Okinawa. Die Insel gehört zur Ryukyu-Inselgruppe, die 1879 offiziell ein Teil des japanischen Staates wurde. Bis dahin war sie das Zentrum des Königreichs Ryukyu (welches allerdings bereits mit der Satsuma-Invasion im Jahr 1609 seine Unabhängigkeit verloren hatte). Okinawa unterhielt rege Handelsbeziehungen mit China und durch den auch kulturellen Austausch gelangten unter anderem auch chinesische Kampfstile nach Okinawa. Sie entwickelten sich hier zu eigenen Stilarten. Diese wurden wegen des chinesischen Ursprungs lange Zeit unter dem Begriff Toudi („chinesische Hand") oder einfach Te zusammengefasst. Das Schriftzeichen (Kanji) für Toudi wurde „Kara" ausgesprochen. Auf der anderen Seite bedeutet „Kara" – wie die meisten von Euch wissen – „leer".

Am 25.10.1936 trafen sich nun bedeutende Okinawanische Karatemeister und diskutierten, ob nun das Schriftzeichen „Kara" im Sinne des chinesischen Ursprungs der Kampfkunst oder im Sinne von „leer" genutzt werden sollte. Das Gremium bestand bei der ersten Zusammenkunft aus Meistern wie Chomo Hanashiro, Kyan Chotoku, Choki Motuobu, Chojun Miyagi.

Zusammenkunft der großen Meister am 25.10.1936 – Foto: www.shinbunkangermany.com

Foto links: Zusammenkunft großer Okinawanischer Meister am 25.10.1936

Das neue „Kara" Te bedeutet übersetzt „leere Hand". Einige Meinungen gehen dahin, dass hiermit der grundsätzliche Verzicht auf Waffen gemeint ist. Jedoch dies nicht ganz korrekt und es gibt auch Karate-Stile mit Waffeneinsatz.. Funakoshi Gichin selbst meinte mit „leer" einen anzustrebenden Geisteszustand.

Die Umdeutung des Namen Karate wurde damals gegen den Widerstand vieler okinawanischer Meister in den offiziellen Gebrauch eingeführt.

Funakoshi war beim ersten Treffen nicht anwesend, jedoch schon über ein Jahrzehnt in Tokio aktiv, um die Kampfkunst auch außerhalb Okinawas bekannt zu machen. Eine Mitschrift der kontroversen Diskussion rund um Vor- und Nachteile einer Änderung des Kanji ist bis heute überliefert (zu sehen im Karate-Museum auf Okinawa). Man einigte sich nach einer ausgiebigen Debatte darauf, die Kanji künftig als Karate-Do zu lesen. Karate-Do als Lebensweg der „leeren Hand" war geboren!

Dass unser Karatefreund den Gedenktag noch nicht kannte, ist allerdings nicht verwunderlich:  Erst seit 2005 wird dieser Tag in Japan und auch vielen anderen Ländern unter dem Namen „Karate No Hi“ (World Karate Day oder: Tag des Karate) jedes Jahr am 25.10. gefeiert.

Impressionen der Feierlichkeiten eines World-Karate-Day auf Okinawa

Karate-Demonstration auf der berühmten Kokusai Dori in Naha, der Hauptstadt Okinawas.

Die Fotos auf dieser Seite stammen von der Webseite www.visitokinawa.jp

# Kai und Justus beim Kader-Gasshuku in Tamm

Das offizielle Gasshuku (ein besonderes Karate-Trainingslager, an dem regelmäßig mehrere hundert Karateka aus ganz Europa teilnehmen) fiel auch in diesem Jahr Corona zum Opfer. Für Kader-Athleten gab es hier einen kleinen Ausgleich und an diesem Event nahmen auch die Fujis Kai und Justus teil. Die beiden gehören derzeit zu einer Auswahl der bundesweit besten Karateka. Eine Einladung zum Bundeskader erfolgt auf Einladung, nachdem Karateka besondere Leistungen (z. B. Wettkampferfolge) gezeigt haben.

Kai und Justus wurden vor allem durch Torsten so gut vorbereitet, dass sie sich hier in der Vergangenheit gut präsentieren konnten und den Sprung in den Bundeskader geschafft haben. Auf diesen "Lorbeeren" können sie sich aber nicht ausruhen, sondern müssen sich weiter regelmäßig anspruchsvollen Trainings- und Wettkampfherausforderungen stellen, um nicht nur das gute Niveau zu halten, sondern noch besser zu werden. Wir werden sie mit allen uns zur Verfügung stehen den Möglichkeiten dabei unterstützen.

# Deutsche Meisterschaft 02.10.2021 in Bochum

Die erste Meisterschaft nach der Corona-Pause! Es war nicht leicht, unsere Starter*innen Trotz des Lockdowns und der damit verbundenen Einschränkungen vorzubereiten – aber die Mühen haben sich gelohnt: dreimal Silber und einmal Bronze – damit hatten wohl alle selbst in ihren kühnsten Träumen nicht gerechnet! Femke präsentierte sich in Bestform und holte Silber in Kata und Bronze in Kumite der Mädchen, Kim schaffte Platz zwei in Kata in ihrer Altersgruppe und Justus überzeugte ebenfalls in Kata und sicherte sich dort auch die Silbermedaille!

Japan Karate Association
空手道

KARATE
Deutsche Meisterschaft
des DJKB
RuhrCongress Bochum
Jugend | Junioren | Senioren
by Alexander Raitz von Frentz

# Landeskadertraining in Bottrop (JKA-Cup-Vorbereitung)

**Andreas Klein** 😊 fühlt sich sehr dankbar.
2 Std. ·

LANDESKADER NRW/STÜTZPUNKT WEST 🥋👊
OCHI SENSEI ließ es sich nicht nehmen, die Kaderathleten, nach einer richtig starken Vorbereitung, zum gemeinsamen Abendessen zu begleiten und uns so, auf den JKA CUP 🥋👊 einzustimmen. Dieses war für uns alle der perfekte Abschluss unserer Vorbereitung MEHR GEHT NICHT.....

OSS 👊

# JKA Cup 2021

Mit besonderer Spannung wurde der diesjährige JKA-Cup erwartet. Es war das erste internationale Turnier für unsere Wettkämpfer*innen nach der Corona-Pause und zudem waren unsere Kids wohl noch nie so intensiv vorbereitet worden: Neben den Trainings bei Torsten in den regulären Gruppen und dem Leistungstraining freitags hatte unser Freund und Landeskadertrainer Andreas Klein ihnen den letzten Trainings-Schliff gegeben. Das Ergebnis lässt sich sehen: zweimal Bronze, zweimal Silber! Ganz, ganz großen Respekt an unsere Startenden!

Juli mit Team Hennef

Juli nach Einzelstart

Leider musste Philipp am frühen Samstagmorgen seinen Start krankheitsbedingt absagen, so dass nur Justus, Juli, Kai und Ole nach Bottrop fahren konnten. Justus schied leider frühzeitig in den Vorrunden aus. Juli kämpfte sich im Kumite durch die Vorrunden und belegte sowohl im Einzel, als auch im Team (mit Freundinnen aus Hennef) einen dritten Platz. Im Kumite lief es dagegen für Kai und Ole nicht so gut, so dass beide in den Vorrunden ausschieden – Ole nach Verletzung durch seinen Gegner, der aus diesem Grund disqualifiziert wurde.

Sowohl Ole als auch Kai konnten sich dann aber in der Disziplin Kata in ihren Altersgruppen bis ins Finale kämpfen. Kai trat im Finale ausschließlich gegen Schwarzgurte an. Ole hatte für seinen Start nach einem langen Turniertag am späten Nachmittag nochmal alle körperlichen und mentalen Kräfte zu mobilisieren. Umso beeindruckender sind die Ergebnisse der beiden, die sich jeweils über den zweiten Platz freuen konnten!

Kai Zweitbester in einer Gruppe, die sonst nur aus Schwarzgurten bestand

Ole überglücklich nach einem mega langen Turniertag

# Fuji San Cup 2021

Nach der Corona-Pause im letzten Jahr wollten wir in diesem Jahr wieder ein internes Turnier wagen! Wir hatten uns ein umfassendes Hygiene-Konzept überlegt. Hierzu gehörte unsere strenge 2-G-Plus-Regel (die bei uns auch für Vorschul- und Schulkinder gilt) sowie der Ausschluss von Zuschauenden (wir hatten einen Live-Stream eingerichtet, der zeitweise ganz gut funktionierte) und eine Aufteilung der Gruppen, so dass sich möglich wenige Personen gleichzeitig im Dojo aufhielten.

Spontan als Kata-Team angetreten mit einer ordentlichen Leistung: Annika, Aurel und Ramon

Die mega Organisation hatte im Vorfeld dankenswerter Weise Torsten übernommen, der routiniert Gruppen und Listen erstellte, Pokale organisierte und am Wettkampftag Webcam und Technik installierte sowie den Ablauf koordinierte und die Ergebnisse erfasste und auswertete.

Beherzter Freikampf unter den Braungurten

Gleichwohl ist auch ein noch so kleines Turnier nicht alleine zu bewältigen und so sind wir sehr dankbar für die Unterstützung durch Wettkampfarzt Dr. Jürgen Gude, der eigens aus dem Ruhrpott angereist

Precha und Juli kämpfen vor Michas kritischem Blick

Wettkampfarzt Jürgen fachsimpelt mit Torsten

war, sowie durch unsere langjährigen Karatefreunde Michael Jarchau, Matthias Elzinga und Thorsten Rabeneck, die uns vor allem zu Beginn des Turniers beim Kampfrichtern unterstützten. Nachdem die Oberstufe mit Kata und Kumite durch war, konnten wir dann die meisten Schieds-Positionen intern besetzen – nur Michi blieb uns treu bis zum Schluss als Hauptkampfrichter.

Bei den Kleinsten war die Aufregung natürlich besonders groß und man merkte ihnen an, dass ihnen das Wettkampfgeschehen noch neu war. Obgleich wir in vielen Einheiten gezielt auf den Cup vorbereitet hatten, konnten wir doch nicht allen am Start Interessierten z. B. das Aufstellen und Einlaufen und die grundlegenden Wettkampfmodi vermitteln. Aber Michi Sensei wies geduldig an und korrigierte bei Bedarf.

Natürlich hatten sich alle Teilnehmenden einen Sieg erhofft – aber zum Karate gehört eben auch, mal eine Enttäuschung und einen kleinen Frust wegzupacken und ggf. mal ein kleines Tränchen zu verdrücken. Am Ende des Tages gingen aber wohl alle Fujis recht zufrieden nach Hause. Und nach dem Cup ist ja auch vor dem Cup – da gilt es, auch im kommenden Jahr fleißig zu trainieren, um die Platzierung zu verteidigen oder sich noch zu verbessern. Osu!

Femke – angriffslustig!

Starker Anfänger-Power: Dennis mit Jette

Sehr stark: Emma und Belal

# Ergebnisse Fuji San Cup 2021

| Disziplin | Altersklasse | Kyu-Grad | WK | Anmerkungen | 1. Platz | 2. Platz | 3. Platz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kumite Einzel** | 6-13 Jahre | 9.-7. Kyu | 1 | Sanbon Kumite | David | Jonathan | Ramon |
| | | 6.-1. Kyu | 2 | Kihon Ippon Kumite | Femke | Belal | Philipp R. |
| | Ab 14 Jahre | 9.-6 Kyu | 3 | Sanbon Kumite* | Henry | Jette | Dennis |
| | | 5.-4. Kyu | 4 | Kihon Ippon Kumite | Kim | Nele | Frederik |
| | weiblich | 3.-1. Kyu | 5 | Shobu Ippon (Freikampf) | Juliane | Alesia | Julia |
| | männlich | 3.-1. Kyu | 6 | Shobu Ippon (Freikampf) | Ole | Kai | Justus |
| **Kata Einzel** | 6-13 Jahre | 9.-7. Kyu | 7 | Kata Einzel: Heian Shodan | Leonie | Marcel | Christian |
| | | 6.-1. Kyu | 8 | Kata Einzel: Heian 1-3 | Femke | Caya | Belal |
| | Ab 14 Jahre | 9.-6. Kyu | 9 | Kata Einzel: Heian Shodan | Henry | Jette | Daniel |
| | | 5.-4. Kyu | 10 | Kata Einzel: Heian 1-3 | Kim | Frederik | Nele |
| | | 3.-1. Kyu | 11 | Kata Einzel: Heian 1-4 | Ole | Justus | Philipp |
| **Kata Team** | 6-13 Jahre | 9.-1. Kyu | 12 | Kata Team: frei | Femke, Caya, Emma | Philipp R., Belal, Federik | Leonie, Julia N., Davina |
| | Ab 14 Jahre | 9.-1. Kyu | 22 | Kata Team: frei | Kai, Philipp, Justus | Juliane, Julia K., Kim | Alesia, Precha, Nele |

Viele Fujis konnten sich über eine Platzierung freuen – einige gleich mehrfach!

Den Vogel abgeschossen hat in diesem Jahr eindeutig Femke, die sowohl in Kata und Kumite Einzel als auch im Kata Team zusammen mit Emma und Caya den ersten Platz erkämpfte!

Ebenfalls drei Platzierungen erreichten Belal (2. Platz Kumite Einzel, 3. Platz Kata Einzel, 2. Platz Kata Team), Nele (2. Platz Kumite Einzel, 3. Platz Kata Einzel, 3. Platz Kata Team), Justus Rudel (3. Platz Kumite Einzel, 2. Platz Kata Einzel und 1. Platz Kata Team), Kim (1. Platz Kumite und Kata Einzel, 2. Platz Kata-Team) und Frederik (3. Platz Kumite Einzel, 2. Platz Kata Einzel, 2. Platz Kata Team).

Über je zwei Platzierungen freuten sich Philipp Rehmsmeier, Henry, Jette, Alesia, Kai, Juliane, Caya, Leonie, Julia Kaleschke und Ole. Ole schaffte es direkt auf zwei erste Plätze (je Kata und Kumite Einzel).

Erstes Turnier – erster Platz Kumite!
Super gemacht, David!

# Prüfungen

Prüfungen am 29.05.2021 – Corona-gerecht an der frischen Luft!

### zum 9. Kyu:
Marie Schräder
Céline Schräder
David Suermann
Arne Lange
Lena Drop
Adrian Ciprus
Jakob Nowacki
Fabian Melski

### zum 8. Kyu:
Noah Kretschmer
Leonie Chamera
Thomas Schmitz
Andrej Fuchs
Helene Ischner
Davina Schweitzer
Julia Niederer
Thusharan Shankar
Kotaro Ozawa

### zum 7. Kyu:
Sinthuyan Selvarajeh
Emma Hinkelmann
Leo Püplichhuysen

### zum 6. Kyu:
Sabine Flora

### zum 5. Kyu
Femke Domscheidt

### zum 4. Kyu:
Frederick Schmidtke
Nele Friedrich

Corona-gerechte Prüfungen an der frischen Luft auf dem Parkplatz der Hall of Sports

Zudem bestanden am 29.05. zahlreiche Pandas und Füchse ihre erste Prüfung:

Prüfungen am 30.06.2021

## Zum 9. Kyu:
Silas Wagner
Fritz Niebergall
Emil Sistermann

## Zum 8.Kyu:
Jonah Scheid
Hannah Witte
Marla Witte
Jaron Rölker

## Zum 7. Kyu
Justus Burchard
Jonathan Burchard
Christian Kampen
Marcel Barnett-Manrique
Uta Hinkelmann

## Zum 6. Kyu:
Henry Barnett-Manrique
Caya Hanselle
Alexander Walter
Philipp Rehmsmeyer
Ivo Becker

## Zum 2. Kyu:
Justus Rudel

## Zum 1. Kyu:
Juliane Drop
Kai Freese

Prüfungen am 27.08.2021

## Zum 5. Kyu:
Kim Dissel

## Zum 3. Kyu:
Philipp Dissel

Prüfung am 02.10.2021

## Zum 5. Dan:

Andrea Haeusler

Allein unter Männern

Alex, Punitio und ich – gemeinsam trainiert und geprüft!

Mein Prüfer war Herr Ochi Sensei.

Prüfungen am 10.11.2021

## Zum 9. Kyu:

Wiebke Erlekotte
Jasmin Karie
Eliah Pasing
Thaakshan Tharmarajah
Santosh Tharmarajah
Iliias Wachidow

Zudem bestanden am 10.11.2021 zahlreiche Pandas, Füchse und Tiger ihre internen Prüfungen:

Panda I

Panda II

Füchse

Tiger

Prüfungen am 04.12.2021

Wer bei Risto Sensei eine Prüfung bestanden hat, kann richtig stolz sein!

### Zum 9. Kyu:
Klaus Niederer

### Zum 8. Kyu:
David Suermann
Dennis Aras
Emily Harlacher
Daniel Schulze
Till Schadow
Ines Zehahla

### Zum 7. Kyu:
Aurel Reske
Ramon Reske
Jette Botschen
Helene Ischner
Julia Niederer
Leonie Chamera

### Zum 6. Kyu:
Falko Bartsch
Emma Rybacki

### Zum 5. Kyu:
Chris Maplesden

### Zum 4. Kyu:
Nina Michaelis

### Zum 3. Kyu:
Precha Safi
Alesia Maschke
Fiona Rutz
Niklas Rutz

### Zum 2. Kyu:
Folker Salow
Julia Kaleschke

### Zum 1. Kyu:
Ole Gerdes

# Drei DM-Medaillen für Fuji San

Justus Rudel – hier beim Seitwärtstritt – musste sich erst im Finale geschlagen geben. Foto: Alexander Raitz von Frentz

**Karate** ■ Das Fuji San Münster holte bei den Deutschen Meisterschaften in Bochum vier Medaillen. Debütantin Femke Domscheidt überraschte mit Platz zwei in der Disziplin Kata und Bronze in Kumite. Kim Dissel, ebenfalls erstmals dabei, gewann Kata-Silber in ihrer Altersklasse. Nach zahlreichen Vorkämpfen schaffte es Justus Rudel ins Kata-Finale, dort verpasste der 15-jährige Braungurt knapp den Titel und wurde Zweiter. Juliane Drop unterlag in den Einzeldisziplinen, steuerte für ihr Kumite-Team immerhin einen Sieg bei. Philipp Dissel und Kai Freese schieden mit Lospech früh aus. Das Turnier war für Fuji San auch eine Leistungsüberprüfung vor dem JKA-Cup in Bottrop im November.

WN, 05.10.2021

Karate: JKA-Cup in Bottrop

# Braungurt Freese überrascht als Zweiter

Kai Freese wurde als einziger Braungurt seiner Gruppe im Kata-Finale beachtlicher Zweiter. Foto: Alexander Raitz

**MÜNSTER.** Beim international besetzten JKA-Cup in Bottrop haben es die drei Nachwuchs-Athleten der Karateschule Fuji San aus Münster auf das Podest geschafft – Juliane Drop gelang dies sogar zweimal.

Schon in den Vorkämpfen lieferte sie im Freikampf (Kumite) starke Leistungen ab und sicherte sich letztlich im Einzel wie im Team, das sie mit zwei Mädchen aus Hennef bildete, jeweils den dritten Platz. Weniger erfolgreich lief es zunächst für Justus Rudel, der vor vier Wochen noch Deutscher Vizemeister in der Disziplin Kata geworden war. Er schied in seinen Vorrunden in Kumite und Kata aus. Das gleiche Schicksal ereilte im Freikampf auch Kai Freese und Ole Gerdes, der hier verletzungsbedingt seinen letzten Kampf abbrechen musste. Sein Gegner wurde daraufhin disqualifiziert.

In der Disziplin Kata setzten sich Freese und Gerdes, der als 19-Jähriger bereits zur Gruppe der Erwachsenen gehört, jedoch in den Vorrunden durch und sicherten sich im Finale jeweils einen zweiten Rang. Freeses Platzierung ist umso beachtlicher, weil er im Finale seiner Gruppe der einzige Braungurt war – die übrigen Finalisten waren allesamt Schwarzgurte.

BSM01-V2

# 5. Dan für Andrea Haeusler

Andrea Haeusler und Chief Instructor Hideo Ochi

**Karate** ■ Andrea Haeusler, Inhaberin der Karateschule Fuji San Münster, legte jetzt vor Chief Instructor Hideo Ochi die Prüfung zum 5. Dan ab. Die 53-Jährige bewältigte trotz der Einschränkungen, die die Corona-Pandemie mit sich brachte, die umfangreichen und intensiven Vorbereitungen. Im deutschen JKA-Karatebund wird diese hohe Prüfung nur einmal jährlich abgenommen – üblicherweise im Rahmen eines mehrtägigen Lehrgangs (Gasshuku). Dieser fiel in diesem Jahr – wie so viele andere Veranstaltungen auch – coronabedingt aus. Der Verband hatte daher einen außerordentlichen Abnahmetermin für die höheren Graduierungen festgesetzt, an dem nur wenige Kandidaten teilnahmen. Haeusler war bei der Prüfung, welche in Bochum stattfand, die einzige Frau neben insgesamt elf Männern. Die Graduierung zum 5. Dan war gleichzeitig der höchste in diesem Jahr im DJKB vergebene Rang.

WN, 14.10.2021

# Qualität kommt nicht von allein: Trainer*innenfortbildung

Falls Ihr Euch immer schon gefragt habt, warum Ole, Kai, Juliane, Justus, Kim und Philipp so großartige Trainer*innen sind: Sie werden gut ausgebildet!

Am Mittwoch, 20.10.2021 veranstaltete unser Cheftrainer Torsten einen ganz besonderen Karate-Tag: Nach dem regulären Frühtraining um 07.00 Uhr und seinem persönlichen Karate-Workout empfing er um 09.00 Uhr die Wettkämpfer*innen, die sich nach der DM nun auf den JKA-Cup vorbereiteten.

Der Vormittag war demnach dann ganz der Wettkampfvorbereitung gewidmet – inklusive akribischer Video-Analyse.

Nach einer Mittagspause ging es am frühen Nachmittag weiter mit einem didaktisch-methodischen Teil: Wie ist eine Unterrichtsstunde optimal aufgebaut? Wo sind die wichtigen Unterschiede zwischen den Trainings der verschiedenen Alters- und Leistungsgruppen? Juli und Kim stellten selbstkonzipierte Spielideen vor und es wurde überlegt, wie wir den „Mythos Karate" wieder etwas neu beleben können.

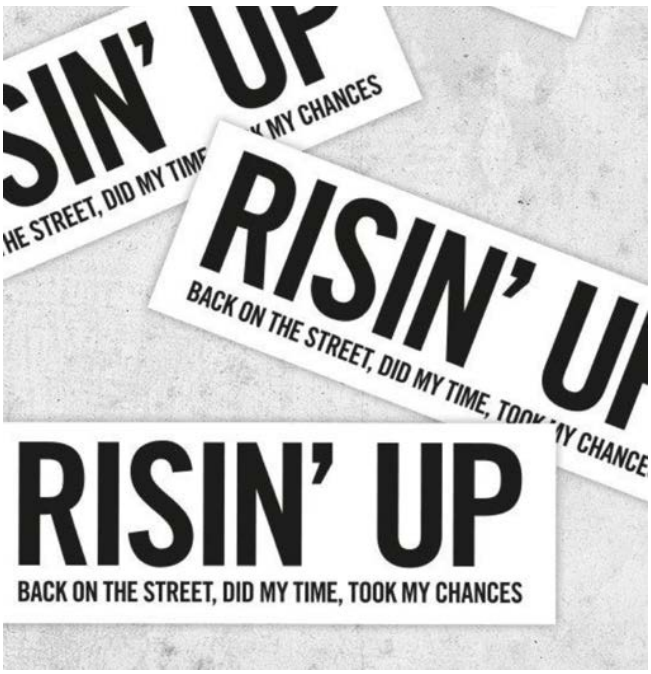
Im weiteren Verlauf des Nachmittags wurden dann in Eigenerfahrung Trainingselemente ausprobiert und vor allem wurde das genaue Hinsehen und das Korrigieren verschiedener Ausführungsfehler eingeübt. Worauf müssen wir bei bestimmten Techniken achten, welche Fehler kommen häufig vor und wie können wir da Abhilfe schaffen?

Auch athletische Übungen und Krafttraining wurde im Eigenstudium ausprobiert – so wie diese Variante an Gruppen-Liegestützen:

Zum Abschluss lud Torsten die Trainer*innen noch zu einem zünftigen Abendessen in unserer Stamm-Pizzeria Lido ein. Neben dem Genuss kam hier auch der Spaß nicht zu kurz und Gerüchten zufolge verließ die Gruppe das Restaurant erst zu fortgeschrittener Abendstunde ☺

# „Rocky“ lässt grüßen!

## Leistungstraining am Kanal




Die Trainings per Zoom waren für viele Karateka ein Segen! Für uns Trainer*innen und vor allem für alle Karateka, die dem Landes- und/oder Bundeskader angehören, reichten die Trainings im Wohnzimmer und vor kleinen Bildschirmen aber nicht aus, um das Trainingsniveau „vor Corona“ zu halten oder zu steigern. Torsten und ich hatten ja die ganze Zeit über die Gelegenheit, im Dojo zu trainieren – im Winter allerdings bei oft nicht mehr als 8 Grad Raumtemperatur und gefühltem Bodenfrost! Daher waren wir beiden bereits im Winter regelmäßig zum Kanal ausgewichen – zu „unserer Brücke“, unter oder neben der wir regelmäßig trainierten.

Sobald es wieder erlaubt war, nahmen wir auch unsere Leistungsgruppe, bestehend aus Ole, Kai, Juli, Justus, Kim, Philipp, Louis und Severin mit zur „Brücke“. Dort kam dann ein echtes „Rocky-Feeling“ auf: Wir fühlten uns wohl alle ein bisschen wie Rocky Balboa in einem der vielen Boxer-Filmen!

Torsten hatte sich für uns in den zweistündigen Trainings jeweils extrem anspruchsvolle Übungen ausgedacht: Wir wurden jeweils in Zweier- oder Dreiergruppen aufgeteilt und starteten mit einer Ausdauerrunde Jogging an der Kanalpromenade. Hier gab es meist schon die erste Herausforderung in Form von Regen, Graupel, Sturm – wir mussten also dort schon ordentlich durchbeißen und kamen im Regelfall durchnässt an unserer Brücke an. Hier wurde das kalte Nass der Kleidung dann durch manchmal ziemlich abgefahrene Kraftübungen á la Torsten in warmen Schweiß umgewandelt, so dass wir meist nicht lange froren. Die halbe Stunde Krafttraining bestand z. B. aus Liegestützvariationen (auf den Fäusten auf Asphalt 3 Sätze á 15 – schon ein echtes „Highlight"; oder: mit den Füßen auf der Betonmauer und die Hände am Boden), Plank, einbeinigen Kniebeugen (Fuß auf der Betonmauer aufgelegt), die Treppen an der Brücke mit „Zusatzgewicht" in Form eines Trainingspartners/einer Trainingspartnerin auf den Schultern, am Geländer „hängend" Bauchmuskeltraining machen etc.

Danach war dann meist die erste Zeitstunde um und wir trainierten zunächst gemeinsam (jeweils mit viel Abstand) Kata, bevor wir die Aufgabe bekamen, uns ca. 20 Minuten mit unserer aktuellen Kür Gata zu beschäftigen und eigenständig an Einzelheiten zu feilen. Wer Glück hatte, ergatterte sich ein Plätzchen unter der Brücke und war zumindest von dem Regen geschützt. Andere standen halt neben der Brücke und wurden nass – oder wichen auf die Geh- und Radwege am Kanal aus, auf denen sie zeitweise Passierenden Platz machen mussten. In jedem Fall pfiff der Wind meist ordentlich unter der

Brücke her. Ich kann mich tatsächlich an kaum ein Training dort erinnern, bei dem es nicht schüttete und/oder blies und dabei noch ordentlich kalt war. Aber egal! – Rocky-like trotzten wir den Elementen und blieben eisern bis zum Ende der zwei Stunden. Das „Finale“ bestand meist darin, dass jede/r ihre/seine Kata noch vor der versammelten Gruppe vorführen musste und anschließend noch ein paar Verbesserungsvorschläge von Torsten erhielt.

Besondere Motivation gab uns allen wohl das unbeschreibliche Gemeinschaftsgefühl, welches viele Menschen vielleicht nicht unbedingt mit einer Kampfkunst verbinden, bei der ja jede/r zunächst für sich selbst trainiert. Ein ganz dickes Motivationsplus war natürlich die Ansprache durch Trainer Torsten, der uns keine Gnade gönnte ☺ Last but not least liebten wir wohl alle noch den satten Beat aus den 80ern, der aus Torstens Lautsprecher dröhnte!

Die Rückkehr zu den Trainings am oder im Dojo war sicherlich für alle Karateka erstrebenswert. Fest steht aber: Diese besonderen „Trainings am Kanal" waren für uns Trainer*innen und co. etwas ganz besonderes und werden uns allen in Erinnerung bleiben.

Intensives Kata Training

Laerer-Landweg-Brücke
EXIT
ER STINKT.

Die ganz Harten nahmen meist nach dem Training noch ein Bad im Kanal!

# Trainer*innen-Treffen im Juni

## Nachbesprechung Corona – Planung Neustart – Trainingsziele

Am 12.06.2021 hielten wir ein Trainer*innen-Treffen ab. Einen ganzen Nachmittag und Abend lang nahmen wir uns die Zeit, um Pizza zu backen, zu Kickern zu planen und zu plaudern.

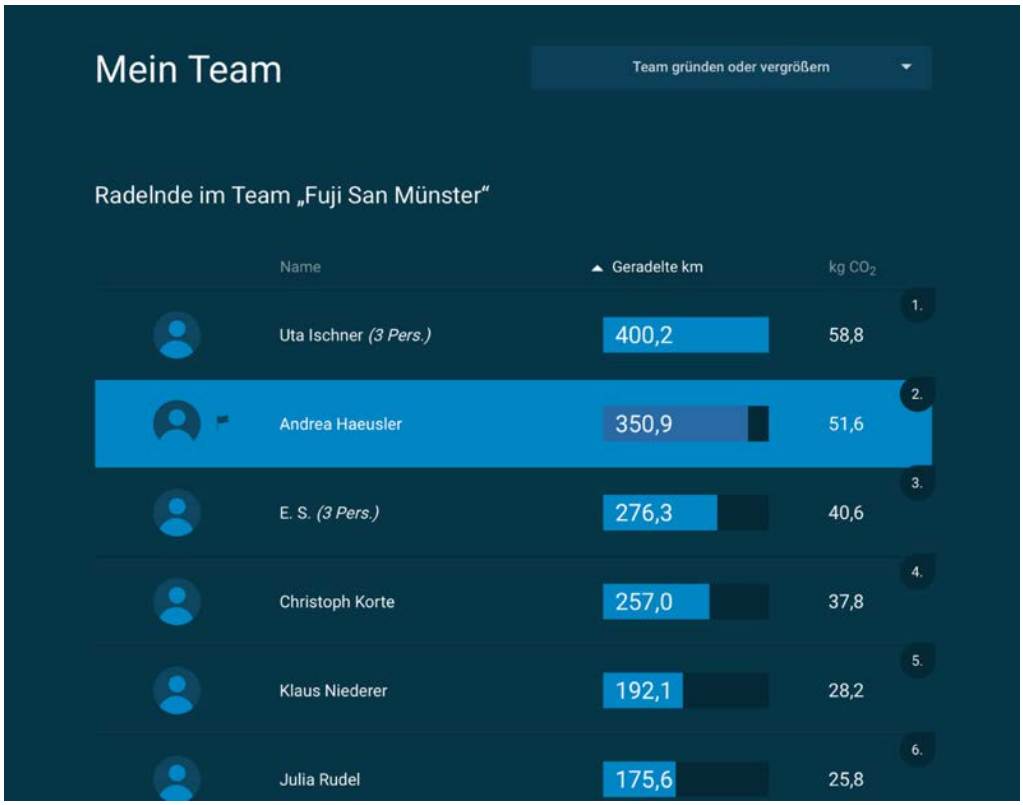
Neben dem Rückblick auf die Lockdown-Zeit und das Zoom-Training wurden eigene neue Trainingsziele gesteckt und die Organisation des Neustarts der Trainings im Dojo besprochen. Kim hatte einen leckeren Käsekuchen mit Panda-Dekor mitgebracht und Torsten sorgte für kulinarischen Genuss, indem er drei Bleche leckere Pizza vorbereitete. Von 16.30 bis kurz vor Mitternacht genossen wir die Gemeinschaft und das schöne Wetter.

# Trainer*innen gehen auf Paddel-Tour

# Stadtradeln – Fuji San war dabei!

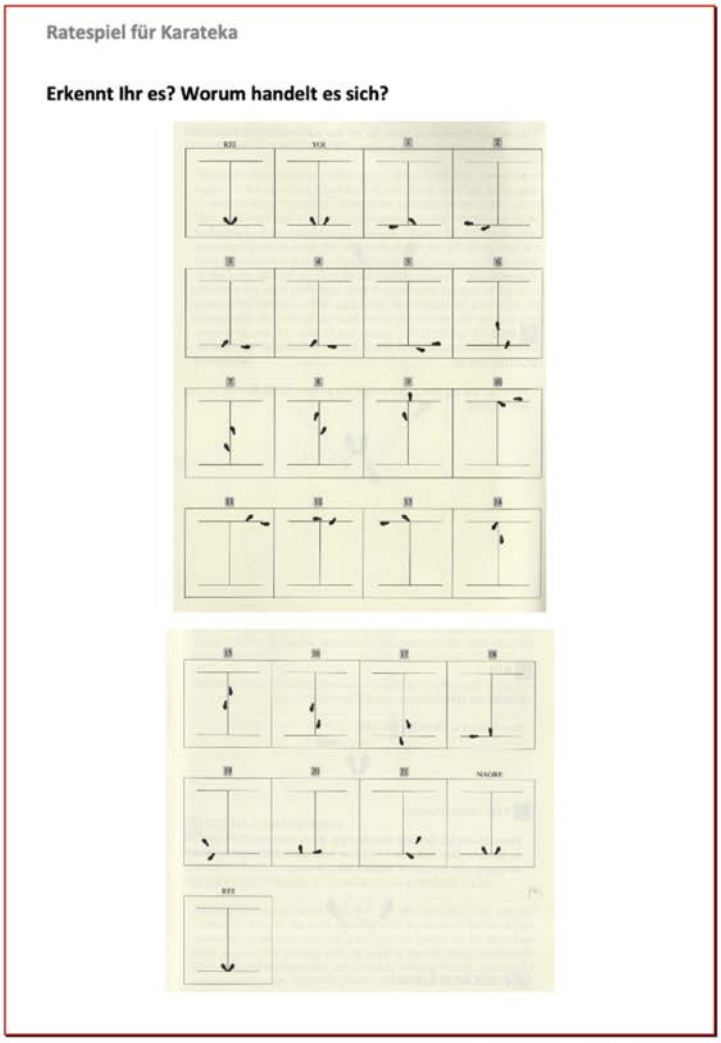
Einfach mal das Auto stehen lassen und die täglichen Wege mit dem Fahrrad zurücklegen – darum geht's in erster Linie beim Stadtradeln.

Diese bundesweite Aktion gibt es bereits seit einigen Jahren und erstmals war nun auch Fuji San mit einer Delegation vertreten! Für uns Fujis waren verschiedene Motive Ausschlaggebend: Fitness und frische Luft gehörten hier ebenso dazu wie Umweltschutz und natürlich das Gemeinschaftsgefühl!



# Auflösung Rästel aus der vorigen Ausgabe

## Ratespiel für Karateka




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

Richtige Rätsel-Lösung: Heian Shodan
Richtig geraten: Kim und Philipp, Sinthuyan und Nele

Da sich nur vier Karateka gemeldet hatten, können sich alle vier eine kleine Überraschung bei mir abholen (statt, dass etwas ausgelost werden muss).
Osu,
Andrea

# Weihnachtliches Mattenpicknick

Die Premiere unseres "weihnachtlichen Mattenpicknicks" am Freitag, 17.12.2021, war eine runde Sache 🙂 Die Idee war, ein Corona-gerechtes kleines Weihnachts-Event zu veranstalten mit unseren üblichen 2G-Plus-Regeln.

Zwischen 19.30 und 22.00 Uhr fanden sich rund 25 Fujis und Eltern ein, die Kekse, Schoki, Mandarinen, Kuchen, Sushi und viele weitere Leckereien mitbrachten und es sich auf dem Mattenboden gemütlich machten. Die Kinder kamen natürlich voll auf ihre Kosten - hatten sich zum Teil Spielzeug mitgebracht und tobten im Dojo herum, was das Zeug hielt!
Unser Trainer*innen-Team war (fast) komplett und amüsierte sich ebenfalls prächtig!
Einhellige Meinung: Das machen wir nächstes Jahr wieder

Femke hat sichtlich Spaß ☺