



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Mitgliedermagazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 29 (März 2023)

Inhaltsverzeichnis

Jetzt anmelden: 10 Jahre Fuji San – Lehrgang und Party	4
Komm ins Team: Trainerin/Trainer werden! – Bewerbungsformular	6
Technik-Fibel: Ura Mawashi Geri	7
Der Do kennt keine Abkürzung	11
100-Kata-Challenge	14
Power-Training bei Michael Jarchau Sensei	18
JKA-Karate-Lehrgang mit Tobias Prüfert Sensei	19
NEU.: Senior Goshin Karate	23
Kangeiko in Osterburg	24
Lehrgang mit André Bertel Sensei in Freital	28
Justus Rudel mit dem Nationalkader in Paris	30
Eindrücke vom JKA-Cup	32
Prüfungen	38
Dan-Taufe Ole Gerdes	43
Endlich wieder Party! Fuji San Party 4.0	45
Erfolge	46
Juliane Drop beim Internationalen Vergleichskampf in München	51
Presse	52
Fight Camp 2023	54
Weihnachtliches Mattenpicknick	57
Hara – Zentrierung - Erdung	58
Graduierungssysteme – Fluch und Segen	63
Ausbildung Budopädagogik	67
Schönes hat Vorrang! – SAM I in Münster	69
Selbstverteidigung Zahnärztekammer Westfalen-Lippe	70

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

hui, was für ein Mitgliedermagazin! Soweit ich mich erinnern kann, hatten wir bisher keines in dieser Länge! Allerdings fassen wir in diesem Magazin aber auch viele Monate zusammen. Daher ist es vermutlich auch für Euch ein willkommener Rückblick

Zwei der Artikel beschäftigen sich mit dem Karate-Do und dem Vorankommen auf unserem persönlichen Weg. Das Magazin wird beinahe eingerahmt von meinen Gedanken „Der Do kennt keine Abkürzung“ und Torstens Ausführungen zum Fluch und Segen des Gaudierungssystems. Lasst uns gerne Eure Gedanken zu beiden Themen zukommen.

Für alle, die an der 100-Kata-Challenge teilgenommen haben oder in diesem Jahr teilnehmen möchten, haben wir nicht nur Eindrücke von dem mehr als gut besuchten Event zusammeng gefasst, sondern auch noch Hintergründe zum „World-Kata-Day“ beschrieben.

Sehr cool, wie fleißig wir alle waren! Trainings und Lehrgänge mit den Sensei André Bertel, Michi Jarchau Sensei und Tobi Prüfert ergänzten die regelmäßigen Trainings mit Andi Klein Sensei bei uns im Dojo, so dass wir voll auf der JKA-Linie in die Zukunft rauschen! Diese konsequente Ausrichtung spiegelte sich auch in den Erfolgen unserer Prüflinge wider und so können wir uns mit Ole Gerdes über einen weiteren Dan-Träger freuen! Gleichzeitig manifestierte Justus seinen Status als Jugend-Kader-Athlet und Juli Drop konnte neu in den Junioren-Kader aufsteigen. Beide legten ihr internationales Wettkampfdebüt ab und hinterließen gute Eindrücke.

Mit dem Weihnachtlichen Mattenpicknick und unserer Fuji San Party 4.0 konnten wir endlich auch wieder abseits der Dojo-Matten zusammenkommen, feiern, tanzen, Spaß haben!

Und auch in diesem Jahr stehen uns wieder einige Lehrgänge und Feierlichkeiten bevor – nicht zuletzt **unser großes Jubiläumsevent**, zu dem Ihr Euch jetzt schon online anmelden könnt! Es wird einen erstklassigen **Lehrgang geben mit den Senseis Jarchau, Klein und Prüfert** und zudem ein **rauschendes Fest in unserem asiatischen Lieblingsrestaurant mit Buffet und DJ**, so dass hoffentlich keine Wünsche offen bleiben! Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich! Weitere Infos findet Ihr auf Seite 4.

Übrigens Möchtet Ihr unser hervorragendes Trainer*innen-Team verstärken? Dann bewirbt Euch jetzt für die Einarbeitung und Ausbildung per Mail bei mir: andreahaeusler@t-online.de Mehr zu den Bewerbungen findet Ihr auf Seite 5.

Viel Spaß beim Lesen des Magazins und bis bald im Dojo!

Osu,
Andrea

JETZT Anmelden! Lehrgang und Party „10 Jahre Fuji San“!

10 Jahre Fuji San Münster



22. und 23.09.2023

Jubiläumslehrgang und -party
mit unseren Senseis

Michael Jarchau
6. Dan

Andreas Klein
5. Dan

Tobias Prüfert
5. Dan

Trainings:

Freitag: 18.00 – 19.30 Uhr
alle gemeinsam (9. Kyu – Dan)

Samstag: Parallel in drei Hallen
jeweils Unter-, Mittel- und
Oberstufe um 11.00, 13.00 und
15.30 Uhr
Karateschule Fuji San Münster, Hall
of Sports, Nienkamp 54, 48149
Münster

Lehrgangsgebühr: 30 Euro
Bis einschl. 14 Jahre: 20 Euro



Samstag: große Lehrgangsparty ab 18 Uhr

“all inclusive“: asiatisches Buffet + Getränke (Softdrinks, Wein, Bier) frei!
Mit DJ – bei schönem Wetter Dancefloor an der frischen Luft (sonst indoor)
Kinderspielfeld für kleinere Kinder am Haus!

Preis Party: 25 Euro* pro Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre: 15 Euro*

*Das Restaurant berechnet für diese Party 40 € (Erw) bzw. 25 € (Kinder) – den Rest zahlt Fuji San. Wenn jemand den vollen Preis zahlen möchte, ist das natürlich auch möglich ☺ Dann bitte bei Anmeldung Bescheid sagen und bei Überweisung entsprechend berücksichtigen.

Teilnahme auf eigene Gefahr! Trainer und Veranstalter übernehmen keine Haftung.

Anmeldung Jubiläumslehrgang „10 Jahre Fuji San“:

1. Du klickst auf diesen Link und los geht's:

<http://fujisan-keiko.de/jubilaemum/>

2. Du hältst Deinen Handy mit der Foto-App auf diesen QR-Code:



QR-Code zur Anmeldung Lehrgang und Party

3. Natürlich geht es auch ganz klassisch per Mail an

andreaheusler@t-online.de

Wichtig: Die Gebühren für Lehrgang und Party müssen auf das Konto des Fuji San Keiko e. V. überwiesen werden:

IBAN DE52400501500034426072, Zweck: Euer Name + Lehrgang Jubiläum

Komm in unser Team: Trainerin/Trainer werden!



Bewerbung Ausbildung Fuji San Trainer*in

Hiermit bewerbe ich mich auf einen Anleitungs- und Ausbildungsplatz zur Trainerin / zum Trainer in der Karateschule Fuji San Münster.

Die Anleitung / Ausbildung ist in verschiedene Stufen gegliedert:

- Regelmäßige/wöchentliche Assistenz der aktuellen Trainerinnen und Trainer
- Betreuung der Kinder, die Unterstützung benötigen (z.B. Gürtel binden, trösten, Nase putzen etc.)
- Übernahme der Anleitung erster Spiele (z.B. Fangen mit Karateständen, Karottenziehen etc.) und Kraft-Übungen
- Selbständiges Angrüßen als Trainer*in inklusive der traditionellen Gesten und Riten
- Anleiten erster Karate-Techniken (je nach Gruppe mehr oder weniger spielerisch)
- Anleiten und korrektes Zählen der Heian Gata
- Ausbildung über Lernphase, Umgang mit Konflikten in den Gruppen und weitere psychologische und soziale Aspekte, die für die Trainer*innen-Tätigkeit wichtig sind.

Die Ausbildung ist verbunden mit der Erwartung, dass Übungsleiter*innen-Lizenzen des Stadt-Sportbundes Münster oder des Landessportbundes NRW bzw. Trainer*innen-Lizenzen des DJKB erworben werden. Die Kosten zahlt im Regelfall die Karateschule.

Hiermit bewerbe ich _____ (bitte vollständigen Namen eintragen) mich auf einen Anleitungs- / Ausbildungsplatz zur Trainerin / zum Trainer in der Karateschule Fuji San Münster.

Ich bin Mitglied der Karateschule Fuji San Münster	
Meine Graduierung beträgt mindestens 6. Kyu (Grüngurt).	
Ich bin mindestens 12 Jahre alt.	
Ich trainiere selber mindestens zweimal die Woche Karate in der Karateschule.	
Ich bin bereit, mich im Rahmen der Ausbildung fortzubilden.	
Ich kann mindestens 1 x wöchentlich Trainings assistieren und später übernehmen.	

Bitte schreibe in ein paar Sätzen Deine Motivation. Warum möchtest Du Trainer*in werden?

Datum, Unterschrift

Unterschrift der Erziehungsberechtigten

Bei Interesse bitte dieses Blatt ausdrucken, ausfüllen und einreichen über andreaheusler@t-online.de

TECHNIKFIBEL



Ura Mawashi Geri

Diesmal beschäftigt sich die Technikfibel mit *Ura Mawashi Geri*. Ganz ähnlich wie Mawashi Geri erlangte auch der Ura Mawashi Geri durch das Wettkampfkarate große Popularität. In den klassischen Kata finden wir ihn nicht (zumindest nicht auf den ersten Blick!). Ura Mawashi Geri bedeutet übersetzt so viel wie „umgekehrter/umgedrehter Halbkreisfußtritt“. Im Englischen finden wir den Begriff „Hook-Kick“, also Hakentritt. Beide Begrifflichkeiten haben ihre Berechtigung, beschreiben sie doch bestimmte Aspekte dieser Fußtechnik. Die Bezeichnung *umgekehrter Halbkreisfußtritt* beschreibt dabei in zweifacher Hinsicht das Bewegungsmuster der Technik: einerseits wird die halbkreisförmige Bewegung des Beins benannt, welche sich jedoch von der anderen Seite in Richtung Ziel bewegt als der Mawashi Geri und auch mit der Rückseite des Beins bzw. Fuß' ausgeführt wird. Der Weg zum Ziel und das Bewegungsmuster des Beins, sind also umgekehrt im Vergleich zum Mawashi Geri. Als zweites trifft die Bezeichnung Ura Mawashi Geri zu, da das Bewegungsmuster tatsächlich wie ein quasi rückwärts ausgeführter Mawashi Geri aussieht. Der Tritt wird also in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt.

Die Bezeichnung *Hakentritt* hat insofern auch ihre Berechtigung, als dass sie sowohl die Endposition des Beins beim Treffen zeigt (der im Knie nach hinten abgewinkelte Unterschenkel, bildet mit dem Oberschenkel einen Haken), als auch durch den Weg zum Ziel, der, ähnlich wie der Haken beim Boxen, seitlich die Deckung umgeht.

Technikanalyse

Ura Mawashi Geri ist eine Fußtechnik, die vor allem durch das Kumite Shiai im Wettkampfsport populär geworden ist und so Einzug gehalten hat in das Karate Curriculum. Im Kumite Shiai wird der Ura Mawashi Geri ausschließlich Jodan getreten. Wie bei Mawashi auch, kann der Tritt sowohl mit dem vorderen,

als auch mit dem hinteren Bein ausgeführt werden. Die Trefferfläche ist in der grundschulmäßigen Ausführung die Ferse, während im Wettkampf die komplette Fußsohle genutzt wird.

Ich werde hier die Grundform des Ura Mawashi Geri mit dem hinteren Bein beschreiben. Unsere Ausgangsposition bildet der Zenkutsu Dachi mit Chudan Kamae, wie es für Beintechniken üblich ist. Aus Hidari Chudan Kamae verlagern wir zunächst den Körperschwerpunkt vollständig auf das vordere Bein. Dann bringen wir unser hinteres - in diesem Fall das rechte - Bein nach vorne. Wir ziehen dazu das Bein stark angewinkelt im Knie und mit angezogener Fußspitze diagonal vor den Körper. Das Bein muss über die Mittellinie unseres Körpers hinaus auf die gegenüberliegende Körperseite gezogen werden (siehe Fotostrecke unten). Dann strecken wir das Bein diagonal nach vorne aus. Wir führen quasi einen Yoko Geri Kekomi am Gegner/Partner vorbei aus. Die Ferse des Standbeins wird dabei in Richtung Ziel gedreht. Anschließend wird das gestreckte Bein mit der Hüfte zurückgezogen. Sobald das Bein gerade nach vorne weist, wird der Unterschenkel zurückgeschnappt. Nachdem wir getroffen haben, führen wir das Bein mit erhobenem Knie zurück, bis es sich seitlich vor dem Körper befindet. Dann setzen wir nach vorne in Zenkutsu Dachi ab. Die Fotostrecke unten zeigt den Verlauf von Jodan Ura Mawashi Geri mit dem hinteren Bein aus Hidari Chudan Kamae bis in Migi Chudan Kamae. Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Ausführung ist vor allem die hohe Knieführung von Beginn an. Ebenso wichtig ist dann die vollständige Hüftstreckung am Ziel vorbei, bevor die Schnappbewegung des Unterschenkels eingeleitet wird. Diese Hüftstreckung wird vor allem auch dadurch ermöglicht, dass wir auf dem Standbein drehen. Für das Zurückziehen der Hüfte müssen wir allerdings auf dem Standbein auch

TECHNIKFIBEL



Ura Mawashi Geri von vorn betrachtet

wieder zurückdrehen. Diese zweifache Drehbewegung auf dem Standbein erfordert eine gute Körperbeherrschung und Balance. Vor allem, da sie mit weit und hoch vom Körper abgespreizten Bein ausgeführt werden muss.

Jodan Mawashi Geri wird so ausgeführt, dass der Fuß seitlich den Kopf erreicht oder sogar den Hinterkopf erreicht. Auch wenn der Ura Mawashi Geri relativ lange unterwegs ist, kann er eine sehr effektive Waffe im Kumite sein. Seine ungewohnte Bahn zum Ziel und die in der Bewegungsausführung versteckten Ansätze für Mae Geri und Yoko Geri machen es schwer, sich wirkungsvoll gegen Ura Mawashi Geri zu verteidigen. Die ungewohnte Bahn ins Ziel und das insgesamt ungewöhnliche Bewegungsmuster stellen aber auch eine Schwäche des Ura Mawashi Geri dar, da der Tritt aufgrund des

Achse, erfordert der Ushiro Ura Mawashi Geri noch ausgeprägtere technische und athletische Fähigkeiten. Ein hohes Maß an Gleichgewichtssinn, Orientierungsvermögen und Flexibilität sind erforderlich, um den Ushiro Ura Mawashi Geri ausführen und kontrollieren zu können. Die Fotostrecke unten zeigt die wichtigsten Phasen des Ushiro Ura Mawashi Geri. Auch wenn der Ura Mawashi Geri vornehmlich im Wettkampfkarate zum Einsatz kommt, gibt es auch Möglichkeiten, eine Abart der Technik in der Selbstverteidigung anzuwenden. In einer solchen Situation wird der Tritt nicht Jodan ausgeführt, sondern *Hiza Shita*, also unterhalb des Knies. Unterschenkel bzw. Ferse werden in diesem Fall dazu eingesetzt, das Bein des Gegners zu fegen, um ihn so zu Boden zu bringen. Während des



Ura Mawashi Geri von der Seite gesehen

sen nicht so kraftvoll ist, wie andere Fußtechniken.

Varianten des Ura Mawashi Geri

Der Ura Mawashi Geri an sich, ist vor allem eine Wettkampftechnik im Kumite. Im Wettkampf wird er ausschließlich Jodan ausgeführt, Chudan ausgeführte Ura Mawashi Geri werden in der Regel nicht gewertet. Neben den Varianten mit vorderem oder hinterem Bein, gibt es noch die Möglichkeit, den Ura Mawashi Geri mit einer zusätzlichen Drehung auszuführen. Die vorgeschaltete Drehung um die eigene Achse, macht daraus dann *Ushiro Ura Mawashi Geri*. Durch die zusätzliche Drehung um die eigene

kraftvollen Beineinsatzes muss eine ebenso kraftvolle Zugbewegung mit den Armen am Oberkörper des Gegners erfolgen, um ihn wirkungsvoll zu werfen und um zu verhindern, geworfen zu werden. Die Fotostrecke unten zeigt den tief angesetzten Ura Mawashi Geri als Fußfeger und abschließenden Gedan Gyaku Tsuki. Die Sequenz ist der Kata Hokkyokuko entliehen. Die Kata Hokkyokuko ist eine von Sensei Risto Kiiskilä entwickelte Kata, um den Übergang vom Kihon Kumite zum Jiyu Ippon und Jiyu Kumite zu erlernen.

TECHNIKFIBEL



Ushiro Ura Mawashi Geri - mit Rückwärtsdrehung deutlich kraftvoller, aber schwerer zu kontrollieren



Tief angesetzter Ura Mawashi Geri als Fußfeger mit Gedan Tsuki als Abschluss (Sequenz aus Hokkyokuko)

TECHNIKFIBEL

Häufige Fehler

Die hohe technische Komplexität des Ura Mawashi Geri birgt eine Reihe von Möglichkeiten für Fehler. Voraussetzung für eine gute Ausführung des Ura Mawashi Geri ist zunächst mal eine hohe Mobilität und Flexibilität in Hüfte und Beinen. Ebenso notwendig ist ein guter Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit, auf einem Bein stehend, komplexe Bewegungsabläufe auszuführen.

Wie bei allen Fußtechniken, stellt es auch beim Ura Mawashi Geri eine erhebliche Fehlerquelle dar, wenn der Oberkörper entgegen der Zielrichtung abgekippt wird. Die potentielle Energie der Körpermasse wirkt dann entgegen der gewünschten Krafrichtung der Technik. Hauptursache für diese Abkippbewegung bei Fußtechnik ist eine nur mangelhaft ausgebildete Rumpfmuskulatur. Anstatt das jeweils tretende



Fehler bei Ura Mawashi Geri: zu geringer Knielift und zu geringe Hüftstreckung (links); zu starkes Abkippen des Oberkörpers, unkontrollierte Kamae-Position der Arme

Unabhängig davon, ob der Ura Mawashi Jodan oder als Fußfeger ausgeführt wird, muss ein ausreichend hoher Knielift ausgeführt werden. Nur dann kann ein so schwungvoller Beineinsatz erreicht werden, der für einen Fußfeger ausreicht bzw. gewährleistet, dass die anvisierte Trefferregion im Kopfbereich auch erreicht wird. Neben dem entsprechenden Knielift ist von entscheidender Bedeutung, dass eine komplette Hüftstreckung inklusive Drehung auf dem Standbein erfolgt. Wird die Hüfte nicht wie bei Yoko Geri Kekomi am Ziel vorbei gestreckt und das Standbein voll eingesetzt, kann das Bein nicht horizontal zurückgezogen werden. Ebenso kann das Knie nicht so eingesetzt werden, dass Unterschenkel und Fuß seitlich zum Ziel gelangen und entweder mit Ferse oder Fußsohle getroffen wird. Mangelnder Knielift in Kombination mit mangelhafter Streckung in der Hüfte führt zumeist dazu, dass das Bein mit nach oben gerichtetem Knie und Fuß seitlich bewegt wird. Man trifft dann mit der Außenseite des Unterschenkels oder mit der Fußaußenkante ohne jegliche Schnappbewegung des Unterschenkels.

Bein mit der entsprechenden seitlichen Rumpfmuskulatur anzuheben, wird der Oberkörper als Gegengewicht zum Bein nach unten bewegt, damit dieses sich quasi von selbst anhebt. Resultat sind eine mangelnde Stabilität und mangelnde Kraftentfaltung der Technik in Richtung Ziel. Das gilt nicht nur für den Ura Mawashi Geri, sondern für sämtliche Fußtechniken.

Der Do kennt keine Abkürzung

Viele Jahre lang hatte meine Familie gemeinsam mit einer befreundeten Münsteraner Familie Skiurlaub in den Alpen verbracht. Die An- und Abreise mit Autos erfolgte in etwa zeitgleich und dennoch getrennt. Im Regelfall nahmen wir verschiedene Wege: Die andere Familie bevorzugte den Weg über Kassel und wir nahmen meist die „Sauerlandlinie“ über die A45: Gelegentlich gab es mal einen „Zwischenstand“, wo man grade eine Rast einlegte, und irgendwann schrieb jemand „Sind jetzt da“ oder „Sind zu Hause“. Nicht selten dachte ich mir: „Wieso sind die schon da? Warum sind die schneller?“ Sobald ich bewusst darüber nachdachte, wurde mir klar, wie unsinnig diese Gedanken waren und sind! Und so wird es vermutlich auch jeder Person gehen, die diesen Text liest: Fahrten mit dem Auto sind doch kein Wettrennen, man soll sich hier nicht stressen und unter Druck setzen! Im Zweifelsfall kann ein Hetzen hier zu Unachtsamkeit führen und schlimmstenfalls zu einem Unfall mit existenzbedrohenden Folgen!

Wir können diese Reise mit unserem Karate-Weg vergleichen. Zunächst möchte ich vor allem denjenigen, die sich erst seit kurzer Zeit mit Karate beschäftigen, beschreiben, was wir unter Karate verstehen: Karate kann als sportliche Betätigung ausgeübt werden – gelegentlich höre ich aus den Kinderkursen ein fast entsetztes „Ich schwitze ja!“ 😓 Karate als körperliche Ertüchtigung, als physische Anstrengung, Training – ja, ganz unbestritten. Und noch viel mehr. Wer einige Monate oder Jahre Karate praktiziert, wird irgendwann feststellen, dass sich Bewegungen und Kata-Abläufe automatisieren, dass man nicht mehr über die nächsten Techniken nachdenken muss, sie sich fast automatisch einstellen. So kann es vorkommen, dass sich bei der Nennung einer nun auszuführenden Kata durch den Trainer spontan vor dem inneren Auge die Anfangssequenz der Kata einstellt – und die weiteren Bewegungen dann quasi von selbst ablaufen. Dies ist eine sehr produktive Trainingsphase, da nun nicht nur die technischen Abläufe "sitzen", sondern die Kata mit Ausdruck und „Leben“ gefüllt werden kann. Hierdurch kann Kata zu einer Form der Meditation werden. Beim Kumite gibt es parallele Phasen: Anfangs werden die japanischen Kumite-Begriffe erlernt und die Basis-Angriffs- und Blocktechniken. Anschließend werden mögliche Bewegungsmuster, Ausweich-Optionen oder ähnliches erlernt und ausprobiert, bis sie sich – ohne darüber nachdenken zu müssen – automatisch einstellen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob die Herausforderung im eher athletischen Freikampf oder in anderen Kumite-Formen gesucht wird. Das höchste Level, das ich beim Kumite bisher erlebt habe (und es gibt sicher noch höhere Ebenen, die mir noch verschlossen sein mögen), ist eine absolute innere Leere bei einer Begegnung: Kein inneres Wollen, keine Angst, keine Überlegenheit – das ist pures Zanshin oder eben die Leere, nach der unsere Kampfkunst benannt ist. Aber bis hierhin war es für mich ein weiter Weg. Und der Weg ist noch lange nicht zuende. Für diesen Karate-Weg braucht es viel Geduld und eine gute Resilienz, um mit Scheitern und Frustrationen umgehen zu können. Weit über Techniktraining hinaus und über den Versuch, körperliche Fähig- und Fertigkeiten zu optimieren, geht es auch um das Auseinandersetzen mit sich selbst, um inneres Wachstum und um das Erforschen der persönlichen Werte. Mein Weg dauert nun fast 40 Jahre. Wieviele Jahre mögen noch folgen? Wenn ich gesund bleibe – vielleicht weitere 15? Dann wäre ich 70 Jahre alt und könnte auf rund 55 Jahre Karate zurückblicken.

55 Jahre sind eine lange Zeit und – um auf das Reisen zurückzukommen – ein langer Weg. Beim Reisen kürzt man gerne die Reisezeit ab: Man kann, statt zu gehen, das Fahrrad nehmen. Statt mit dem Rad zu fahren, kann man autofahren oder den Bus, die Bahn nehmen. Die Bahn dauert zu lange? Dann nehmen wir das Flugzeug. Mit dem Flugzeug kann man ruckzuck von einem Ende der Welt zum anderen gelangen – das macht Sinn, wenn man es eilig hat. Allerdings verpasst man auf dem Zwischenweg die Landschaft, lernt die fremden Kulturen und Menschen auf dem Weg nicht kennen, versucht keine neuen Speisen in den Ländern, die man „überflogen“ hat. Vielleicht kommt man plötzlich am „Ziel“ an – einer tropischen Insel mit schwül-warmem Klima, einer fremden Sprache und ungewohnten Ess-Gewohnheiten. Oft genug fühlt man sich fremd und fehl am Platz und sehnt sich nach etwas Vertrautem und Bekanntem – zum Glück gibt es in der Club-Anlage kontinentales Frühstück „wie zu Hause“ und auf dem Hotelzimmer gibt es WLAN, so dass man vertraute Filme streamen und

mit den Freund*innen zu Hause chatten kann. Das Hotelpersonal spricht neben der Landessprache Englisch oder vielleicht sogar Deutsch. Und nach zwei Wochen geht es wieder zurück nach Hause, wo man vom herrlichen Urlaub erzählen kann in einem fremden Land, das man im Grunde gar nicht kennengelernt hat.



So oder ähnlich kann man auch ein Karateleben gestalten: Die im Training vermittelte asiatische Kultur hat ein exotisches Flair und wenn ich in kurzer Zeit meine kleinen Erfolge in Form von Gürtelprüfungen habe, ist das vergleichbar mit einer Flugreise: Ich komme „schnell voran“, die schnellen Erfolge schmeicheln meinem Ego. Ich kann stolz berichten, Träger*in eines Farbgurtes oder des sounsovielten Dan zu sein. Aber im Grunde bleibt meine Reise oberflächlich, auf ein exotisches Ziel fokussiert und ohne (Er)Leben.

Bei Kindern ist Ungeduld meiner Meinung nach gut verständlich und bereits hier gilt es im Sinne nachhaltigen Lernens, zu schnelles „Reisen“ zu vermeiden. Ganz unbestritten: Kinder müssen das Warten lernen und vor allem lernen, auf ein erwünschtes Ziel hinzuarbeiten. Und auch Erwachsenen tut es gut, über die eigene Reisegeschwindigkeit und das „Reisemittel“ nachzudenken. In einigen Dojos ist es absolut verpönt und vielleicht sogar verboten, den oder die Sensei zu fragen, wann denn der Zeitpunkt für die nächste Prüfung gekommen sei. Diese Strenge legen wir bei uns im Dojo nicht an den Tag und bei uns ist es zulässig und auch erwünscht, zwischendurch eine „Standortbestimmung“

abzufragen. Gerne bieten Torsten und ich dann an, auf der "Karate-Weltkarte" zu schauen, wo unsere Schüler*innen grade stehen und was sie benötigen, um die nächste Reise-Etappe zu bewältigen, die nächste Station auf dem Do zu erreichen.

Wer gerne mit dem Flugzeug reist, um die Reisezeit abzukürzen, sieht auf der Reise oftmals nur Flughäfen und Hotels. So ähnlich ist es auch auf dem Karate-Do: Wer den Weg abkürzen will, sieht oft nur die nächste Gürtelfarbe. Mein Tipp: Reise lieber langsam und nimm die Umgebung um Dich herum wahr. Geh zu Fuß und atme den Duft des Waldes ein, spüre die Steine unter Deinen Schuhen, höre das Rauschen des Windes in den Baumkronen und lausche dem Gesang der Vögel. Und dann entscheide im Anschluss, welche Art zu reisen Dich wirklich weitergebracht hat. Was wird eher im Gedächtnis bleiben – der 2-Wochen-All-Inclusive-Urlaub in den Tropen oder die herausfordernde fünftägige Wanderung in der Natur eines Mittelgebirges?



Entscheide selbst, wie Du auf Deinem Karate-Do und letztlich auf Deinem Lebensweg reisen willst. Wir sind Dir gerne Reisegefährte*innen und unterstützen Dich auf Deinem Do. Allerdings kannst Du bei uns immer nur den Weg der nächsten Etappe „buchen“. Die Reisedauer kannst Du nicht beschleunigen und Pauschalreisen bieten wir leider nicht an. Und was gar keinen Sinn macht, ist zu vergleichen, ob andere auf ihrer Lebensreise schneller oder langsamer unterwegs sind als Du selbst. Vielleicht ist am Ende die Person, die den längeren Weg gewählt hat, von der Reise mehr bereichert, als Du, wenn Du die Abkürzung gewählt hast.

Ein paar Fragen zum Schluss: Wohin willst Du denn überhaupt auf Deinem Do und was glaubst Du, was passiert, wenn du „angekommen“ bist? Was ändert sich mit der nächsten Gürtelfarbe? Was ist besser, wenn Du den „schwarzen Gürtel“ endlich hast? Ich kann verraten, wie es bei mir war und ist: Mit jeder erreichten Etappe wurden und werden die spürbaren Erfolge kleiner und seltener. Also lass Dir Zeit auf Deinem Weg. Storniere Deine Flugreise und zieh die Wanderschuhe an. Und dann geh Deinen Weg. Schritt für Schritt.

Osu, Andrea

100 KATA FOR KARATE DAY

100-Kata-Challenge anlässlich des "World Karate Day"

Neue Rekordbeteiligung bei der diesjährigen 100-Kata-Challenge im Fuji San: Über 30 Karateka schafften insgesamt 100 JKA Kata in knapp dreieinhalb Stunden! In diesem Jahr hatten wir ein neues Konzept überlegt, dass es auch der Unterstufe ermöglichte, alle 100 Kata zu absolvieren! Die ersten 5x5 Kata (Heian 1-5) führten wir gemeinsam aus. Anschließend wiederholte die Unterstufe dieses Programm noch viermal - jeweils angeleitet durch eine/n fortgeschrittene/n Karateka. Die Oberstufe absolvierte nach dem gemeinsamen Teil je fünfmal alle Sentei Gata und Tekki sowie dreimal (fast) alle höheren JKA Gata und zweimal Ji'in. Besonders erwähnenswert war das Durchhaltevermögen der vielen teilnehmenden Kinder - allen voran der beiden Mädchen Mathilde (5 Jahre alt) und Antonia (6 Jahre alt), beide 9. Kyu.



Fujis & friends zur Halbzeit nach 50 Kata





Geschafft! Nach knapp dreieinhalb Stunden hatten alle die Challenge „im Sack“ ©



Zu Recht stolz auf ihre Leistung: Mathilde (5) und Antonia (6), beide 9. Kyu

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

Torsten und ich waren 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 erstmals 2020 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.



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.

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

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.



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

Fotos auf dieser Seite stammen von der Webseite www.visitokinawa.jp; die weiteren Fotos von A. Haeusler

Power-Training mit Michi Jarchau

Am "wahren World-Karate-Day" (25.10.2022) hatten wir zudem wieder einmal Michi Jarchau Sensei bei uns zu Gast. Neben dem seinem erstklassigen Power-Training gab es auch eine gezielte Wettkampfvorbereitung für die Leistungs-Gruppe.



Fotos: A. Haeusler

Lehrgang mit Tobias Prüfert im Fuji San



Knapp 80 Teilnehmende beim Lehrgang mit Tobi Prüfert brachten unser Dojo (fast) zum Platzen!



Ende Oktober 2022 war unser Freund Tobias Prüfert Sensei wieder bei uns zu Gast. Da Tobias als Bundesjugendreferent des DJKB einen mehr als vollen Terminkalender hat, war es diesmal wieder besonders schwer, einen passenden Termin zu finden – zumal am anschließenden Wochenende Thomas Schulze Sensei nach Münster kommen sollte. Tobias und Thomas stimmten sich aber im Vorfeld ab, dass diese terminliche Nähe kein Problem sei und so freuten wir uns auf zwei inspirierende Tage. Tobi vertritt ganz klar die JKA-Karate-Linie und ist bestrebt, diese in möglichst vielen Dojos bekannt und gewohnt zu machen. Bei uns fielen seine Bemühungen auf fruchtbaren Boden, da wir bereits seit vielen Jahren „zweigleisig“ fahren und bereits unsere Kinder in den Leistungsgruppen sowohl den „Ochi-Style“ als auch die JKA-Linie kennen und auch bei Bedarf jeweils das Eine oder das Andere abrufen können. Insgesamt über 60 Fujis uns Gäste ließen sich von Tobias Inspirieren und unterrichten. Seine große Beliebtheit lässt sich auch daran erkennen, dass beim gemeinsamen Essen am Freitagabend statt der geschätzten 30 Personen über 50 in den Gourmet-Wald kamen! Wow! Am Samstagabend nahm Tobias schließlich noch Prüfungen ab und durch seine Kommentare und Anmerkungen sahen wir uns in unserem Unterrichtskonzept bestätigt. Wir freuen uns sehr, Tobias auch zu unserem Jubiläumslehrgang im September begrüßen zu dürfen!







Fotos: A. Haeusler

Senior Goshin Karate

Nach einer zehnteiligen Testphase in 2022 begann im Januar 2023 nun ein laufender Kurs Karate und Selbstverteidigung für ältere Menschen

Der Begriff „ältere Menschen“ bzw. Seniorinnen und Senioren ist immer ein heißes Eisen: Einerseits sollen sich besonders Menschen, die sich nicht jung und fit genug fühlen für einen regulären Karatekurs angesprochen fühlen, Menschen, die vielleicht in den letzten Jahren wenig oder gar keinen Sport betrieben haben und sich dennoch etwas sicherer (körperlich und in Bezug auf das soziale Umfeld) fühlen möchten. Andererseits kann es in einer Zeit, in der niemand „alt“ sein möchte, zu lautem Protest kommen, wenn man die Zielgruppe etwas konkreter spezifizieren möchte. So hagelte es Beschwerden in sozialen Netzwerken, als ich vor einigen Jahren einen Kurs für „Senioren ab ca. 50 Jahren“ angeboten hatte: „Ich bin 50 und laufe Marathon!“ „Unverschämtheit, dass ich mit 50 schon zum alten Eisen zu gehören soll.“ Das hatte mich doch sehr überrascht und so hatte ich bei den letzten beiden Ausschreibungen keine Altersangaben mehr gemacht. Es kamen dann trotzdem einige Personen „um die 50“ – aber auch viele Mitte bis Ende 70 und mein ältester Teilnehmer war sogar schon über 80 Jahre alt!

Im Januar startete nun ein offener Kurs, bei dem ein Eintritt jederzeit möglich ist. Den Kurs leitet Jette mit mir zusammen, die ein wunderbares Händchen für die „Oldies“ hat: Bei der Kurzmeditation sind die Varianten im Zazen und im Stehen erlaubt und anschließend geht es in ein gruppenspezifisches Warmup. Meist übernehme ich dann für Kihon-Basics und einige Selbstschutz-Sequenzen, bevor Jette mit einem Cool-Down die Einheit wieder abrundet. Wer mag, ist eingeladen, an dem anschließenden Konzept Mental Balance teilzunehmen.

Ich war überrascht und erfreut, zu sehen, dass diese Altersgruppe so interessiert und wissbegierig, zum Teil auch noch sehr fit ist! Das Konzept macht auch uns Trainerinnen besonders viel Spaß ☺



Foto: A. Haeusler

Kangeiko in Osterburg mit dem BKC Magdeburg

Wintercamp in der Landessportschule Osterburg (Sachsen-Anhalt)

Um die Freundschaft zwischen unserem Dojo und dem BKC Magdeburg weiter zu festigen, hatte uns Tobias Prüfert eingeladen, am Kangeiko in der Landessportschule in Osterburg teilzunehmen. Unter Kangeiko versteht man das traditionelle Wintertraining, Training unter großen Entbehrungen zur kalten Jahreszeit.

Nun, so richtig kalt war es nicht, als ich mich mit Torsten auf den Weg nach Osterburg machte. Im anderen Auto kutscherte Juli noch Justus, Kim und Jette gen Osten. Und das war ein ganz schöner „Ritt“ bis zur Landessportschule! Gut, dass wir schon um 11 Uhr losgefahren waren, so kamen wir pünktlich zum Einchecken gegen 16.30 Uhr an und bezogen unsere Zimmer, bevor wir uns zum ersten Training in der Sporthalle einfanden.



Das erste Training leitete Tobias und am zweiten Tag wurde er unterstützt durch Michael „Mukki“ Reinhard aus Tübingen. Die Trainings basierten rein auf der JKA-Linie und untermauerten dadurch auch die Richtung unserer Trainings im Fuji San. Es gab intensive Kihon-Kombinationen mit Fokus auf Zentrierung und Stabilisierung sowie kleine „Mini-Kata“, die die Konzentrationsfähigkeit beanspruchten. Zudem gab es kleine Kumite-Sequenzen, die wir mit verschiedenen Partner*innen ausführten.



Verpflegung gab es dreimal täglich in der hauseigenen Mensa und da blieben wirklich keine Wünsche offen! Abends traf man sich im Gemeinschaftsraum und wer wollte, konnte sich einen Film mit der Gruppe anschauen – oder man ging aufs Zimmer zum Entspannen, Unterhalten, Kartenspielen.

Morgens starteten wir bereits vor dem Frühstück in der Dunkelheit mit Trainings an der frischen Luft: Es gab ein paar Runden Dauerlauf auf der Aschbahn, gefolgt von Karate-Sequenzen und einer abschließenden kleinen Kraft-Sequenz. Am zweiten Tag wurden wir nicht nur durch Schwitzen nass, sondern auch durch den einsetzenden Regen. Derart erfrischt schmeckte natürlich das Frühstück besonders gut 😊





In den Trainings wurden vor allem auch die Wettkämpfer*innen gefordert, da sie mehrmals nach vorne geholt wurden, um Techniken zu demonstrieren. Ich muss gestehen, dass da noch ein deutlicher Leistungsunterschied zu sehen war zwischen den BKC-Leuten und unseren. Da kann noch mehr „Wumms“ in die Techniken ☺ Am Samstag gab es zum Abschluss des Trainingstages noch einen „Kraftkreis“, bei dem verschiedene Plank-Varianten nach dem Pyramiden-System geübt wurden: erst 30 Sekunden lang, dann 45 Sekunden und eine Minute und dann wieder „Rückwärts“ 45 und 30 Sekunden. Wie froh war ich, dass ich in den Wochen vorher Planken in meinem regulären Trainingsplan hatte!



Der Sonntag endete leider schon nach dem Draußen-Training und einer Einheit in der Halle. Torsten war gebeten worden, zum Cool-Down einige Mental-Balance-Sequenzen mit uns auszuführen – das tat wohl allgemein sehr gut und war prima zum Runterkommen!



Wir waren dann sehr überrascht, dass wir als Gäste durch den Ausrichter noch Dankes-Präsente ausgehändigt bekamen! Eigentlich hätte es ja andersherum sein müssen! Wir werden uns dann bei nächster Gelegenheit revanchieren!



Fotos: S. Moreno

André Bertel in Freital

Im Februar 2023 war Sensei André Bertel endlich wieder in Deutschland!

Es war sein zweiter Deutschlandaufenthalt nach der Corona-Pause – beim ersten Mal (Murnau) konnten wir leider nicht dabei sein.



Bis Freital ist es schon ein ganz schöner Ritt. Aber der Weite Weg hatte sich absolut gelohnt – und das gleich in mehrfacher Hinsicht: Nicht nur, dass wir den Budo-Spirit André Senseis wieder einsaugen konnten und dabei die Kata Suishu (Wasserhand) kennenlernten – es war auch einfach schön, die vielen Trainierenden wiederzusehen, allen voran meine Freundin Barbara aus Wilhelmshaven und ihren Trainingspartner Claus.

Der Lehrgang war perfekt organisiert und absolut kurzweilig, so dass Torsten und ich unsere skurrile Unterkunft „Pension Am Bergmann“ (ein zu einer Ferienwohnung umgebautes, ehemaliges Ladenlokal direkt an einer Durchgangsstraße) wirklich nur zum Schlafen aufsuchten.

Zu den vier je zweistündigen Trainingseinheiten am Samstag und Sonntag waren Torsten und ich noch zum vereinsinternen Training am Freitagabend eingeladen. Hier wurde unter anderem die Junro Shodan trainiert und auch zur Heian Jondan gab es wichtige „Reminder“ („Hands first“). Bei dem Training am Freitagabend staunte ich nicht schlecht, als mir über 600 km von der Heimat entfernt, plötzlich ein kleiner Junge im Karateanzug mit Fuji San Logo gegenüberstand ☺ Ich fragte ihn, woher er den Anzug den habe und zeigte auf mein eigenes Logo – er sah mich nur verständnislos an – vermutlich hatten seine Eltern den Anzug bei ebay erstanden ☺

Samstag und Sonntag gab es viele spannende Partner*innen-Übungen zur Suishu und natürlich auch die Kata in Stücken und en bloc. Torsten war natürlich begeistert und konnte sich die Abläufe schnell einprägen. Zusammen mit einer Frau, die die Kata schon vorher kannte, führte er sie für mich für eine Video-Aufzeichnung vor, so dass wir die Kata nun jederzeit nachvollziehen und auch im Dojo weitergeben können.

Ich persönlich war wieder einmal beeindruckt von Andrés Präzision in der Ausführung der Techniken und vor allem auch von der 100-%-igen Kontrolle bei seinen Angriffen! Trotz harter Tsuki und auch Keri zum Kopf der (immer freiwilligen!) Partner gab es keine Blessuren oder Trefferwirkungen.



Kurzweilige und interessante Vorführung im Rahmen der Party

Am Samstagabend traf man sich zur Abendveranstaltung im Feldschlösschen in Dresden zur Lehrgangsfeier mit leckerem Buffet, dem ein- oder anderen Kaltgetränk und einer kleinen Rahmenshow. Wir führten viele gute und intensive Gespräche und genossen die gemeinsam „Bertelmania“ 😊



Fotos: A. Haeusler

Justus mit dem Nationalkader in Paris





Sieg für die deutsche Jugend-Nationalmannschaft mit 24:21 Punkten



Fotos: Bundeskader (T. Prüfert, M. Rues)

Eindrücke vom JKA Cup









Fotos: A. Raitz von Frenztz und A. Haeusler





Prüfungen

Meistergrad für Ole Gerdes!

Ole Gerdes, Fuji seit dem Gründungstag am 28.09.2013, stellte sich am 17.12.2022 der ersten Dan-Prüfung unter dem kritischen Blick Ochi Senseis und Thomas Schulze Senseis. Da er sich in den vergangenen Monaten intensiv und unermüdlich vorbereitet hatte, ging die Prüfung locker von der Hand. Wir gratulieren ihm ganz herzlich und wünschen ihm weiterhin viel Freude und Erfolg auf seinem weiteren Karate-Do!



Thomas Schulze Sensei, Ole Gerdes und Ochi Sensei (v.l.n.r.)

Panda-und Fuchse-Prüfungen am 15.10.2022:



Prüfungen beim Lehrgang mit Tobias Prüfert Sensei am 19.11.2022:

8. Kyu:

Gabriel Eisenrichter
Mathilde Hiersche
Kerstin Maiwurm
Emil Müssig (nachgeholt)
Anton Müssig (nachgeholt)
Nina Wullen
Felix Breuing
Otilia Stranghöner
Darina Bartsch
Fynn Schneider
Hugo Wagner

7. Kyu:

Emily Harlacher
Till Schadow
Daniel Schulze
Dennis Aras (vorab geprüft)
Arne Lange
Joscha Nerkamp

5. Kyu:

Uta Hinkelmann
Henry Barnett-Manrique



Prüfungen im Rahmen des Lehrgangs mit Julien Chees Sensei (Januar 2023):

7. Kyu:

Johanna Siedenstein
Leif Kubel

5. Kyu:

Annika Domscheidt
Johann Donath

4. Kyu:

Caya Hanselle
Philipp Rehmsmeier
Emma Rybacki

3. Kyu:

Kim Dissel

1. Kyu:

Philipp Dissel
Julia Kaleschke



Prüfungen bei Julien Chees Sensei

Interne Prüfungen am 11.02.2023

9. Kyu:

Bruno Pulinski
 Raphaella Jrios
 Johanna Wilbers
 Otis Drungels
 Pius vor dem Brocke Mackenbrock

8. Kyu:

Antonia Donath
 Adrian Ciprus
 Inara Ayala Murböck
 Henry Adam
 Eliah Pasing
 Paphael Pantke
 Jana Kienel

Ilias Wachidow
 Melina Benthuess
 Max Hüffner
 Emely Gehl
 Paula Dewenter
 Eman Mukhtar

6. Kyu:

David Suermann
 Jonah Scheid



Panda- und Füchse-Prüfungen am 11.02.2023:



Fotos: A. Haeusler

Dan-Taufe Ole Gerdes

Am 20. Dezember 2022 konnten wir unseren dritten Dan-Prüfling „taufen“: Mit Ole Gerdes bestand nun der Schüler diese wichtige Prüfung, der uns seit dem Gründungstag der Karateschule begleitet.



Ole Gerdes zwischen Thomas Schulze Sensei und Ochi Sensei direkt nach der Prüfung





Gemeinsam voran kommen in einem starken Team! Osu!

Fotos: A. Haeusler

Fuji San Party 4.0



Nach der langen Party-Abstinenz wegen Corona war es Mitte Januar 2023 endlich wieder so weit: Wir feierten! Wie man an den fröhlichen Gesichtern unserer Jugend erkennen kann, war es auch höchste Zeit, mal wieder das Tanzbein zu schwingen! Diesmal ging es nicht in den Party-Keller der LVM-Versicherung, sondern in das Gemeinschaftshaus eines Kleingartenvereins. Hier tanzten wir, unterhielten wir uns, hielten Marshmallows ins Lagerfeuer und genossen die Zeit!



Erfolge

JKA Cup – German Open:

Kai Freese: 3. Platz Kumite und 1. Platz Kata

Kim Dissel mit dem Kumite Team Damen Hennef: 3. Platz

Kata Team Damen (Kim Dissel, Juliane Drop und im Finale

Fuji San Cup:

Kumite Einzel

5 – 13 Jahre

9. – 7. Kyu

1. Platz Leif Kubel
2. Platz Johanna Siedenstein
3. Platz Nike Bleckmann

6. – 1. Kyu

1. Platz Femke Domscheidt
2. Platz Christian Kampen
3. Platz Johann Donath

ab 14 Jahre

9. – 7. Kyu

1. Platz Daniel Schulte
2. Platz Eman Mukhtar
3. Christian Negru

6. – 5. Kyu

1. Platz Jette Botschen
2. Platz Henry Barnett-Manrique
3. Simone Domscheidt

4. – 1. Kyu Mädchen / Damen

1. Platz Alesia Maschke
2. Platz Jullia Kaleschke

4. – 1. Kyu Jungen / Herren

1. Platz Justus Rudel
2. Platz Philipp Dissel
3. Platz Frederik Schmidtke

Kata Einzel

5. – 13 Jahre

9. – 7. Kyu

1. Platz David Suermann
2. Platz Johanna Siedenstein
3. Platz David Bösenberg-Carbajal

6. – 1. Kyu

1. Platz Johann Donath
2. Platz Femke Domscheidt
3. Platz Annika Domscheidt

ab 14 Jahre

9. – 7. Kyu

1. Platz Daniel Schulze
2. Platz Christian Negru
3. Eman Mukhtar

6. – 5. Kyu

1. Platz Henry Barnett-Manrique
2. Platz Jette Botschen
3. Platz Simone Domscheidt

4. – 1. Kyu

1. Platz Justus Rudel
2. Platz Philipp Dissel
3. Platz Julia Kaleschke

Kata Teams

5 - 13 Jahre

9. – 1. Kyu

1. Platz Caya Hanselle, Emma Rybacki, Femke Domscheidt
2. Platz Johann Donath, Marcel Barnett-Manrique, Leonie Chamera
3. Platz Annika Domscheidt, Christian Kampen, David Suermann

Ab 14 Jahre

9. – 1. Kyu

1. Platz Justus Rudel, Philipp Dissel, Frederik, Schmidtke
2. Platz Julia Kaleschke, Alesia Maschke, Emma Rybacki
3. Platz Simone Domscheidt, Henry Barnett-Manrique, Jette Botschen

Disziplin	Altersklasse	Kyu-Grad	WK	Anmerkungen	1. Platz	2. Platz	3. Platz
Kumite Einzel	5-13 Jahre	9.-7. Kyu	1	Sanbon Kumite*	Leif	Johanna	Nike
		6.-1. Kyu	2	Kihon Ippon Kumite**	Femke	Christian K.	Johann
	Ab 14 Jahre	9.-7. Kyu	3	Sanbon Kumite*	Daniel	Eman	Christian N.
		6.-5. Kyu	4	Kihon Ippon Kumite**	Jette	Henry	Simone
	weiblich	4.-1. Kyu	5	Shobu Ippon (Freikampf)	Julia	Alesia	
	männlich	4.-1. Kyu	6	Shobu Ippon (Freikampf)	Justus	Philipp	Frederik
Kata Einzel	5-13 Jahre	9.-7. Kyu	7	Kata Einzel: Heian Shodan****	David S.	Johanna	David B.
		6.-1. Kyu	8	Kata Einzel: Heian 1-3*****	Johann	Femke	Annika
	Ab 14 Jahre	9.-7. Kyu	9	Kata Einzel: Heian Shodan****	Daniel	Christian N.	Eman
		6.-5. Kyu	10	Kata Einzel: Heian 1-3*****	Henry	Jette	Simone
		4.-1. Kyu	11	Kata Einzel: Heian 1-4*****	Justus	Philipp	Julia
	Kata Team	6-13 Jahre	9.-1. Kyu	12	Kata Team: frei	Caya, Emma, Femke	Johann, Marcel, Leonie
Justus, Philipp, Frederik						Julia, Alesia, Emma	Simone, Jette, Henry
	Ab 14 Jahre	9.-1. Kyu	22	Kata Team: frei			



Johanna, Leif, Nike (v.l.n.r.): drei Karate-Neulinge, die es im Kumite direkt auf das Podest schafften!



Total starke Leistungen von allen Startenden! Das Leistungsniveau war streckenweise so dicht, dass es sehr schwer fiel, Wertungen abzugeben!

Besonders hervor stach in diesem Jahr Mathilde, die mit fünf Jahren erst kurz zuvor mit Bravour ihre Gelbgurtprüfung bestanden hatte. Sie kam mit ihrer Heian Shodan bis ins Finale und kam dann nach einem Stechen auf einen beachtlichen vierten Platz!



Doppel-Power der Domscheidt-Schwestern Annika und Femke!



Verdienter Sieg für Daniel – aber auch super Leistungen von Cristian (links) und Eman (rechts), die noch keine vier Wochen dabei ist!



Henry, Jette und Simone strahlen um die Wette (Kumite-Platzierungen)



Starke Kata-Teams der Jugendlichen und Erwachsenen!



Fuji San Cup 2022 – ein toller Erfolg für alle Startenden!
Und einen herzlichen Dank an Eva, Matthes und Thorsten für die Unterstützung!

Internationaler Vergleichskampf

JKA Friendship Competition Germany 2023 – Julis erster internationaler Wettkampfstart!

Am 25.02.2023 fand die zweite Auflage des Freundschaftsvergleichs der JKA Germany in München statt. Dazu haben die fünf deutschen Bundesstützpunkte Süd, Nord/Ost, West, Mitte und Südwest ihre Kader in je zwei 4er Teams ins Aufgebot gestellt. Um einen internationalen Leistungsvergleich sowie eine direkte EM-Vorbereitung unter Wettkampfbedingungen zu absolvieren, lud der DJKB (JKA Germany) drei weitere europäische JKA Nationen ein. In diesem Jahr konnten die JKA Czech, JKA Norway und JKA Poland in München begrüßt werden. Der Vergleichskampf war Juliane Drops erster internationaler Start. Nach einem gemeinsamen Training unter der Leitung unseres Nationaltrainers Thomas Schulze absolvierten die insgesamt 15 Teams dann am Nachmittag die „JKA Friendship Competition 2023“. Mit durchschnittlich 6-8 Begegnungen pro Team war es eine sehr wertvolle Erfahrung für jede/n Starter*in. Nach einer spannenden Vorrunde, in der Juliane leider früh mit einem Uramawashi Geri getroffen wurde und ausschied, standen der DJKB Stützpunkt Südwest, der DJKB Stützpunkt Nord/Ost sowie die beiden Teams der JKA Czech im Halbfinale. Beide deutschen Stützpunkte hatten starke Kontrahenten aus ihrem Nachbarland Tschechien und belegten am Ende einen guten 3. Platz. Im Finale siegte JKA Czech 2 vor Team JKA Czech1. Alle Nationen und DJKB Bundesstützpunkte zeigten an dem Abend gutes JKA Karate und begegneten sich dabei auf Augenhöhe. Die Beteiligten waren sich am Abend einig, über die sehr gute Kooperation im Sinne unserer Athletinnen und Athleten, die unbedingt für eine Wiederholung und Intensivierung spricht. Ein großer Dank geht auch an den Ausrichter vor Ort vom 1880 München Karate, den Organisatoren Martin Daumiller, Sepp Kröll und Michaela Rein sowie allen Coaches und Kampfrichter*innen.



Fotos: S. Moreno

Vielen Dank an Tobias Prüfert für den – leicht abgewandelten - Text und an Silvana Moreno für die Fotos!

Schwarzgurte für Drop und Freese

Karate ■ Juliane Drop und Kai Freese legten bei einem Lehrgang in Niederkrüchten die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) ab – als erste Mitglieder der Karateschule Fuji San, die im ersten Training danach eine „Dan-Taufe“ zu Ehren

der veranstaltete. Beiden wurden einer Zeremonie die Gurte überreicht. Drop betreibt ihren Sport seit 2014, Freese seit 2015. Die durchschnittliche Trainingsdauer liegt bei zehn Jahren, beide waren also außergewöhnlich schnell.

REDA11-V2

WN, 14.10.2022

Freese siegt beim JKA-Cup

Karate ■ Beim internationalen JKA-Cup in Bottrop, der als Wettkampfhöhepunkt vieler europäischer Karate-Verbände gilt, gewann Kai Freese vom Fuji San Münster das Herren-Einzel. Es war für ihn der erste Wettkampf als Schwarzgurt in diesem Umfeld. Im Anschluss holte er sich im Kumite (Freikampf) Rang drei. Kim Dissel wurde bei ihrer Pre-

miere Dritte mit dem Kumite-Team. Juliane Drop und Philipp Dissel mussten sich hingegen der starken Konkurrenz geschlagen geben. Auch Nationalkader-Athlet Justus Rudel, der bei einem Nationalkader-Vergleichskampf in Paris (24:21) in der Vorwoche alle Kämpfe gewonnen hatte, schied jeweils im Kata- und Kumite-Einzel kurz vor dem Finale aus.

WN, 16.11.2022

Meistergrad für Ole Gerdes

Karate ■ Ole Gerdes, seit dem Gründungstag im Oktober 2013 Schüler bei Fuji San Münster, stellte sich kurz vor Weihnachten den



Ole Gerdes mit Thomas Schulze (l.) und Hido Ochi (r.), Foto: Fuji San

RSM01-V4

kritischen Blicken von Nationaltrainer Thomas Schulze Sensei und Chefausbilder Hido Ochi Sensei, um den Meistergrad zu erlangen. Dank der intensiven Vorbereitung in den vergangenen Monaten bestand der 20-jährige die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) mit Bravour. Er ist damit der dritte Dan-Prüfling der Karateschule. Gerdes' Weg zum Schwarzgurt war steinig, da er sich im Teenager-Alter einigen Operationen unterziehen musste, die längere Trainingspausen hervorriefen.

Fight Camp 2023

Nach dem fulminanten Start des Konzepts Fuji San Fight Camp in 2022 gab es Ende Januar direkt eine Fortsetzung!



Teilnehmende kamen natürlich in erster Linie aus unseren Reihen – aber auch diesmal durften wir wieder externe Gäste begrüßen: Tanja, Phyllis und Oli verstärkten die Power im Dojo!

Auch das zweite Fight Camp hatte es wieder voll in sich! 16 Fujis und Gäste gingen sich beherzt an die Wäsche! Unsere Sensei Micha Jarchau und Andi Klein brachten uns nicht nur herausfordernde Schlag- und Trittkombinationen näher, sondern auch taktische Grundlagen und effektive Kraft-Übungen. Die Ausdauer kam natürlich auch nicht zu kurz, da statt aus den angesetzten drei Stunden dreieinhalb wurden - mit nur einer kleinen Viertelstunde Pause zwischendurch.

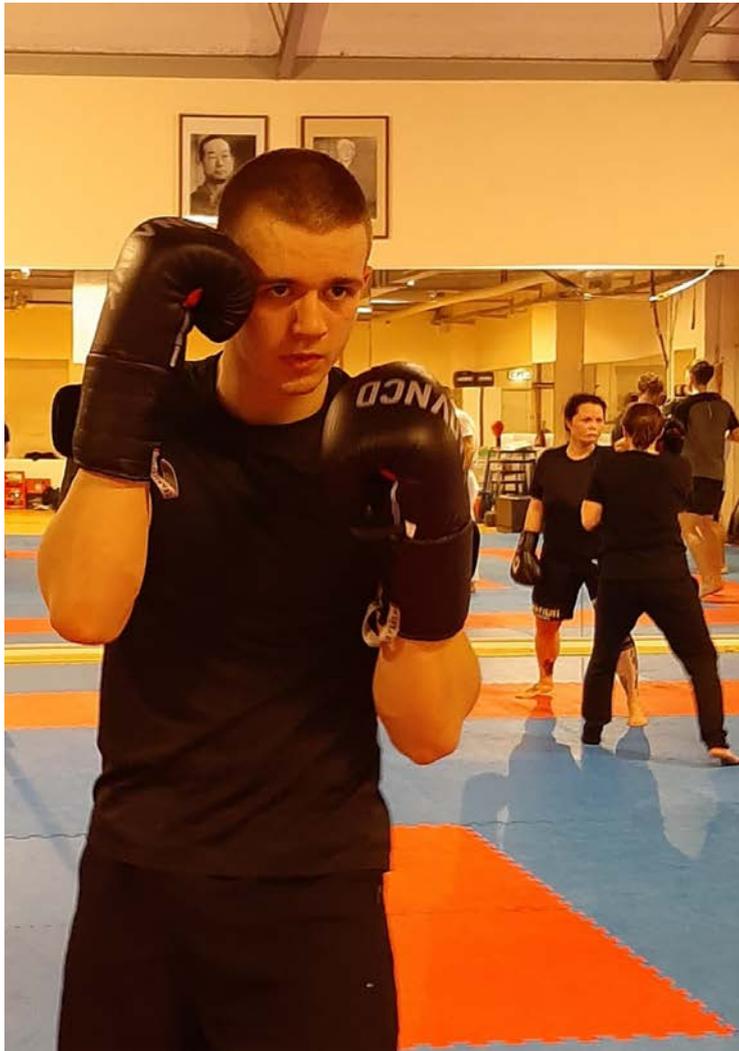
Micha legte quasi nebenbei noch viel Wert auf das Training unserer mentalen Stärke und die Abhärtung unseres Schmerzempfindens - beides unerlässlich, wenn man ernsthaft Karate trainiert.

In jedem Fall hatten wir alle uns das Abendessen gut verdient - und einige von uns trafen sich noch zum Ausklang bei unserem Traditions-Italiener "Lido".

Ein Hammer-Tag und ein wunderschöner Abend! Danke an Micha und Andi und auch an alle Gäste! Ein spezieller Dank geht an Tanja für die schönen Fotos. Vor lauter Klopperei bin ich nicht dazu gekommen, selber welche zu machen.







Fotos: Tanja Waldherr

Jahresausklang: Weihnachtliches Mattenpicknick

Inspiziert durch meine Freundin Barbara aus Wilhelmshaven gab es nun das zweite Mattenpicknick!

Im „Corona-Winter“ 2021 waren auch Feierlichkeiten nur „mit Abstand“ erlaubt. Da war Kreativität gefragt, um das Sozialleben nicht komplett einzustellen. Meine Freundin Barbara aus Wilhelmshaven hatte damals von einem „Mattenpicknick“ in ihrem Dojo berichtet – eine tolle Idee, die ich gerne kopierte und die super ankam! ☺ Auch in 2022 griff ich dieses Feier-Modell wieder auf. Allerdings hatte es die letzte Trainingswoche ohnehin bereits in sich, da wir nicht nur am Dienstag Oles Dan-Taufe feierten, sondern am Mittwoch auch noch Andi-Klein bei uns zu Gast gewesen war. Am Donnerstag gab dann Kai das allerletzte Training des Jahres, an dem neben Torsten und mir besonders viele Fujis teilnahmen. Das Training war super und endete mit einem „Pratzen-Marathon“, so dass wir anschließend alle unser kleines Picknick voll verdient hatten!



Fotos: A. Haeusler

Hara – Zentrierung – Erdung

Schweißtreibendes "Ommmm" mit Anando Würzburger im UTA Cologne

Es ist mir ja tatsächlich peinlich: Knapp 40 Jahre Karate und bisher hatte ich mich noch nie tiefergehend mit den Aspekten des Hara beschäftigt. Natürlich weiß ich, dass Hara das Energiezentrum des Körpers ist, dass es ca. drei Finger breit unterhalb des Bauchnabels und im Inneren des Leibes sitzt, dass man stabil und im Karate quasi unbezwingbar ist, wenn man "gutes Hara" hat. Auch dass es eine besondere Verbundenheit zur Erde durch Hara gibt, war mir bekannt. Desweiteren ist nicht nur Karateka der Begriff Harakiri (kiri = schneiden) als vor allem unter den Samurai praktizierter Freitod bekannt. Aber gezielt trainiert oder gezielt beschäftigt hatte ich mich mit dem Phänomen Hara bisher noch nicht. Es war für mich bisher ähnlich dem Heiligen Geist in der katholischen Kirche: unverzichtbar und allgegenwärtig - und gleichzeitig unsichtbar, abstrakt, nicht greifbar und irgendwie mysteriös!

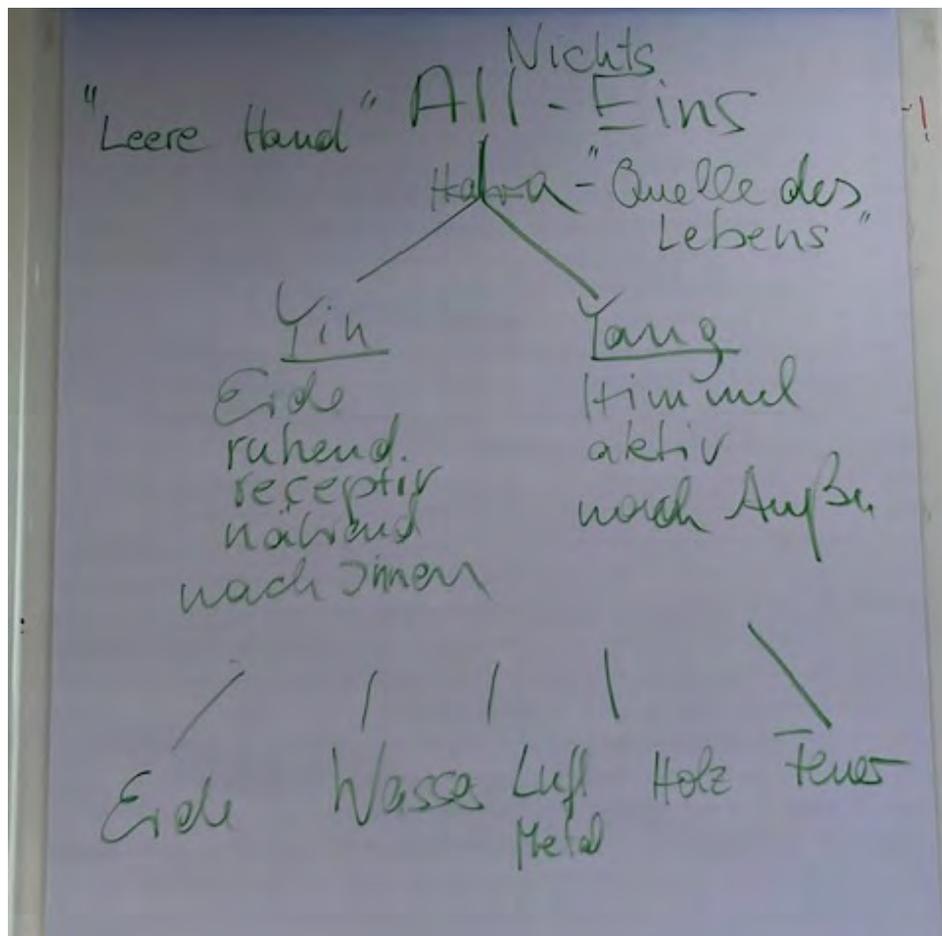
Als mir im letzten Herbst das Seminar "Atmung, Erdung, Hara-Zentrierung" durch den Veranstalter UTA-Cologne, bei dem ich bereits eine andere Weiterbildung abgeschlossen hatte, vorgeschlagen wurde, wurde ich daher sehr neugierig und meldete mich an.

Und wie das dann so ist, wenn nach einigen Monaten dann der Seminartermin naht - irgendwie war es mir grade gar nicht Recht! Es lag ohnehin so viel an und zudem hatte ich auch noch eine fette Erkältung! Am Liebsten hätte ich alles abgesagt! Aber das Seminar war ja bereits bezahlt, Hotel und Zug gebucht - na komm, also raff Dich auf!

Weil das Thema Hara ja viel mit Atmung zu tun hat, griff ich mir ein vor einigen Monaten gekauftes und noch ungelesenes Buch aus dem Regal mit dem Titel "Breath". Es gestaltete die Hinfahrt ziemlich unterhaltsam mit einem Mix aus Wissenschaft und lockerer Schreibweise. Mit Hara direkt hatte das Buch nichts zu tun - aber es wurde beleuchtet, welche Bedeutung korrekte Atmung für das Wohlbefinden und die Fitness, die Gesundheit und den Alterungsprozess - ja: die Lebensdauer - hat. Hochmotiviert kam ich daher im UTA an. Ich war total überrascht, dass wir knapp 30 Teilnehmende waren! Finden dieses Thema so viele Leute interessant? Das hätte ich nicht gedacht! In einer kleinen Vorstellungsrunde zeigte sich, dass viele der Teilnehmenden das Modul im Rahmen einer Ausbildung zur Meditationslehrerin/zum Mediationslehrer belegt hatten. Ich selber gestand bei meiner Vorstellung etwas eingeschüchtert mein dürftiges Hara-Wissen als Karateka ein. Fünf Leute weiter im Kreis vermeldete ein Mann, er sei auch aus dem Karate und ihm ginge es wie mir! Puh, das brachte mir Erleichterung :-). Mit dem Karateka aus Geesthacht unterhielt ich mich in den Pausen viel und lud ihn und Leute aus seinem Dojo zu unserem Jubiläumslehrgang im September ein.

Dann startete Dann startete die unglaublich tolle Anando Würzburger das Seminar. Anando beschäftigt sich schon seit rund 40 Jahren mit Hara und mit dem Hara verknüpften Themenbereichen. Sie scheint ein ähnlicher Weiterbildungsfreak zu sein wie ich :-). Quasi ihr Lebenswerk dürfte das "Hara Awareness Konzept" sein, welches sich, wie bereits der Name verrät, ebenfalls mit Hara beschäftigt.

In der Einladung zum Seminar wurde betont, wie wichtig es sei, sich warme, kuschelige Kleidung mitzubringen - ggf. ein Tuch zum Umhängen, in jedem Fall dicke Socken! So hatte ich mich für den ersten Tag mit einem Rollkragenpullover ausgestattet und rechnete mit viel "Sitzen und Hara-Atmen". Und dann kam es natürlich ganz anders!



Theoretische Einführung in das Thema Hara

Nach einer kleinen theoretischen Einleitung, bei der wir unter anderem erfuhren, dass das Hara (Hara = jap. „Bauch“; im Chinesischen wird der Begriff Dantien verwendet) das Survivalzentrum des Körpers ist und für die Selbstregulation sorgt, dass die Hara-Atmung den Vagus aktiviert und damit für Entspannung und Stressabbau sorgt, sollten wir die Übung "Mandala" beginnen. Ich sah mich schon mit Stift und Zettel in der Ecke sitzen und kreisförmige Muster ausmalen, wie ich es aus den Schulzeiten meiner Kinder kannte! Aber weit gefehlt - Mandala heißt erst einmal nur "Kreis". Im Zentrum der Übung standen daher kreisförmige Bewegungen. Um gleichwohl zentriert im Sinne des Seminars zu bleiben, wurde vor den Kreis-Übungen eine Aktion mit zentrierter Ausrichtung ausgeführt - ganz simpel: Wir sollten zu Musik auf der Stelle laufen, die Knie vorne hoch ziehen - möglichst schnell und 15 Minuten lang! Uff! Und ich stand da mit meinem Rollkragenpullover, na toll! Ich legte los und dachte erst: "Boah, ist das anstrengend!", und sah auch die Leute um mich herum schwitzen, hörte sie keuchen. Doch dann besann ich mich und hörte auf die Musik - es war ein Trommelsong, der mich an Safri Duos "Played Alive" erinnerte - und plötzlich fühlte ich mich wie auf einer Party! Die Anstrengung war wie weggeblasen und ich rannte, was das Zeug hielt! 😊 Fast war ich traurig, als die Viertelstunde herum war! Im Anschluss setzten wir uns in Seiza und sollten zehn Minuten links herum aus dem Hara heraus mit dem Oberkörper kreisen. Diese zehn Minuten kamen mir schon etwas länger vor, waren aber gut machbar. Für die dritte Kreisübung legten wir uns auf den Rücken und ließen die Augen kreisen - diesmal rechts herum, also im Uhrzeigersinn - fünf Minuten lang. Das war sehr unheimlich und kostete Überwindung. Es wurde mir ein bisschen schwindelig dabei. Anando betonte, wie wichtig es sei, auch die Augenmuskulatur regelmäßig zu trainieren - vor allem, weil wir als "zivilisierte Westeuropäer" oftmals stundenlang auf einen Bildschirm starren. Die Augen haben direkten Zugang zum Reptiliengehirn. Daher lässt sich durch gezielte Augenbewegung auch unser Spannungszustand verändern. Hier musste ich viel an die SOK-Ausbildung denken - auch dort gibt es vor einem ähnlichen Hintergrund ähnliche Übungen, allerdings nicht in dieser Länge und nicht so intensiv.

die unglaublich tolle Anando Würzburger das Seminar. Anando beschäftigt sich schon seit rund 40 Jahren mit Hara und mit dem Hara verknüpften Themenbereichen. Sie scheint ein ähnlicher Weiterbildungsfreak zu sein wie ich :-). Quasi ihr Lebenswerk dürfte das "Hara Awareness Konzept" sein, welches sich, wie bereits der Name verrät, ebenfalls mit Hara beschäftigt.



Die beiden chinesischen Zeichen zusammen bedeuten "Dantien", unsere Mitte.

Das erste Zeichen stellt einen Mensch mit Mitte dar (runder Punkt).

Seine Füße stehen auf dem Reisfeld (zweites Zeichen).

Das bedeutet: "Stehe mit beiden Füßen auf der Erde"

Quelle: www.hara-awareness.de

In der Einladung zum Seminar wurde betont, wie wichtig es sei, sich warme, kuschelige Kleidung mitzubringen - ggf. ein Tuch zum Umhängen, in jedem Fall dicke Socken! So hatte ich mich für den ersten Tag mit einem Rollkragenpullover ausgestattet und rechnete mit viel "Sitzen und Hara-Atmen". Und dann kam es natürlich ganz anders! Nach einer kleinen theoretischen Einleitung, bei der wir unter anderem erfuhren, dass das Hara das Survivalzentrum des Körpers ist und für die Selbstregulation sorgt, dass die Hara-Atmung den Vagus aktiviert und damit für Entspannung und Stressabbau sorgt, sollten wir die Übung "Mandala" beginnen. Ich sah mich schon mit Stift und Zettel in der Ecke sitzen und kreisförmige Muster ausmalen, wie ich es aus den Schulzeiten meiner Kinder kannte! Aber weit gefehlt - Mandala heißt erst einmal nur "Kreis". Im Zentrum der Übung standen daher kreisförmige Bewegungen. Um gleichwohl zentriert im Sinne des Seminars zu bleiben, wurde vor den Kreis-Übungen eine Aktion mit zentrierter Ausrichtung ausgeführt - ganz simpel: Wir sollten zu Musik auf der Stelle laufen, die Knie vorne hoch ziehen - möglichst schnell und 15 Minuten lang! Uff! Und ich stand da mit meinem Rollkragenpullover, na toll! Ich legte los und dachte erst: "Boah, ist das anstrengend!", und sah auch die Leute um mich herum schwitzen, hörte sie keuchen. Doch dann besann ich mich und hörte auf die Musik - es war ein Trommelsong, der mich an Safri Duos "Played Alive" erinnerte - und plötzlich fühlte ich mich wie auf einer Party! Die Anstrengung war wie weggeblasen und ich rannte, was das Zeug hielt! 😊 Fast war ich traurig, als die Viertelstunde herum war! Im Anschluss setzten wir uns in

Seiza und sollten zehn Minuten links herum aus dem Hara heraus mit dem Oberkörper kreisen. Diese zehn Minuten kamen mir schon etwas länger vor, waren aber gut machbar. Für die dritte Kreisübung legten wir uns auf den Rücken und ließen die Augen kreisen - diesmal rechts herum, also im Uhrzeigersinn - fünf Minuten lang. Das war sehr unheimlich und kostete Überwindung. Es wurde mir ein bisschen schwindelig dabei. Anando betonte, wie wichtig es sei, auch die Augenmuskulatur regelmäßig zu trainieren - vor allem, weil wir als "zivilisierte Westeuropäer" oftmals stundenlang auf einen Bildschirm starren. Die Augen haben direkten Zugang zum Reptiliengehirn. Daher lässt sich durch gezielte Augenbewegung auch unser Spannungszustand verändern. Hier musste ich viel an die SOK-Ausbildung denken - auch dort gibt es vor einem ähnlichen Hintergrund ähnliche Übungen, allerdings nicht in dieser Länge und nicht so intensiv.

Auch am zweiten Tag gab es eine kombinierte Zentrier- und Kreisübung: zunächst 20 Minuten zentrieren durch ein bestimmtes Bewegungsmuster auf der Stelle und im Anschluss sollten wir uns fünf Minuten lang mit geöffneten Augen so schnell wie möglich auf der Stelle drehen. Normalerweise ist so eine intensive Körperdrehungsübung gar nicht oder nur schwer möglich, ohne herumzueiern und das Gleichgewicht zu verlieren. Aber durch die Zentrierung vorher gelang es tatsächlich! Zur Hilfestellung konnten wir in unsere linke Handfläche schauen, die wir beim Drehen auf Augenhöhe halten sollten. Fortgeschrittene könnten das aber auch ohne Hand-Hilfe, indem sie quasi "nach innen" schauten. Die Übung gelang mir erstaunlich gut, was auch an der Hintergrundmusik gelegen haben kann. Kurz vor Ende konnte ich meinen Arm nicht mehr oben halten und ich versuchte es erst mit dem rechten Arm bzw. der rechten Handfläche - aber das wollte gar nicht gelingen! Dann eben ganz ohne Hilfestellung versuchen und "nach innen" blicken - was auch immer damit genau gemeint ist - genau erklärt hatte Anando es vorher nicht. Ich versuchte, in mein Hara hineinzuatmen! Das ging! Oder ich konzentrierte mich auf den linken Fuß, der sich auf der Stelle drehte - ging auch! Als die fünf Minuten vorbei waren, lebten alle noch, waren unverletzt und einige fühlten sich sogar wie im Rausch. So einen Höhenflug hatte ich zwar nicht erlebt - aber immerhin war mir die Übung gelungen, ohne auf die Nase zu fallen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Seminars waren Qi Gong Übungen. Hierbei schulte ich mich in der Nutzung des Ki - durch optimale Ausrichtung der Gelenke und Gliedmaßen ließ sich eine energetische Körperspannung aufbauen, die die Muskelkraft beinahe überflüssig machte! Fantastisch! Wir übten das "Eiserne Hemd", hielten den "Mond", umarmten einen "Baum" und standen als "Armleuchter" herum. Nach den Übungssequenzen, die drei bis fünf Minuten dauerten, sollten wir dem spontanen Bewegungsfluss unseres Körpers folgen - was unendlich gut tat, da die Übungen auch ohne bewusste Muskelanspannung recht anstrengend waren.

Apropos Bewegungsfluss: Neben den doch auch reichhaltigen Zazen Sitzungen und der einstündigen Morgenmeditation am Sonntag gab es mehrmals regelrechte Tanz-Sequenzen, bei denen die Bewegungsfreude ausgiebig ausgelebt werden konnte! Diese Lebensfreude, Energie und das schöne Miteinander haben das Seminar wunderbar abgerundet - und natürlich wieder für durchgeschwitzte Kleidungsstücke gesorgt!

Zwischendurch gab es eine "Formenkunde", in der wir wichtige Hinweise zu unserer Haltung bzw. Stellung bekamen. Eine wichtige Grundstellung entspricht unserem Heiko Dachi. Zur korrekten Ausführung sollten wir erst mit geschlossenen Füßen stehen, dann die Zehen nach außen drehen (wie Musubi Dachi) und dann die Fersen hinter die Zehen drehen. Dieses Stellung sei perfekt, um das Hara zu spüren, zu trainieren. Im Hara sitzt auch der Wille des Menschen. Wer in der korrekten Stellung steht, kann seinen Willen eher spüren, äußern, durchsetzen. Soll der Wille unterdrückt werden, so wird eher der Heisoku Dachi oder Musubi Dachi eingenommen (mir fiel dabei ein, dass auch Soldat*innen so stehen in der Hab-Acht-Stellung - das kommt ja dann nicht von ungefähr!). Die korrekte Meditationsposition hingegen war nicht so streng vorgegeben, wie ich es aus der Zen-Meditation kenne. Wenn man in der Knieposition kniet, soll man die Oberschenkel nur eine faustbreit auseinander haben und die Zehen sollten sich möglichst hinter dem Meditationskissen berühren. Speziell die Qi-Gong-Übungen bedurften noch weiterer Erklärungen: wie die Armhaltung zu sein hatte, damit nur die

Sehnen und Gelenke die Spannung tragen und wir möglichst wenig Muskelkraft brauchen, wie hierbei zu atmen haben (in unserer Vorstellung durch spezielle Punkte in den Händen und Füßen - außen am Körper ein- und hinten am Körper ausatmend - sehr speziell und nur zum Teil auf Antrieb nachvollziehbar). Spannend war für mich die Vorstellung der "Goldenen Locke" - auch ich sage z.B. den Karatekindern gelegentlich, sie sollten sich bei der Meditationsphase vorstellen, jemand habe ihnen wie bei einer Marionette ein Band am Hinterkopf befestigt und würde leicht daran ziehen. So ähnlich ist auch das Prinzip der "Goldenen Locke", die uns in unserer Vorstellung himmelwärts ziehen könnte - dies nicht nur bei der Meditation, sondern auch beim Gehen. Hierbei sollte der Hinterkopf etwas angezogen und das Kinn leicht Richtung Brustkorb gezogen werden. Ich probiere es nun aus, durch diese Idee aufrechter zu gehen - ohne meine Schultermuskeln bewusst einsetzen zu müssen.

Am Samstagabend gab es als "Zugabe" noch ein Abendseminar - wir sollten uns zu zweit zusammensetzen und gegenseitig unser "Hara lesen". Ohne nun hier zu sehr in die Tiefe zu gehen, kann ich sagen, dass mich speziell diese Übung sehr überrascht hatte, da ich zunächst sehr skeptisch war, ob so etwas funktionieren kann. Es war erstaunlich, was jeweils "sichtbar" wurde und wie die gegenseitige Resonanz darauf war!

Insgesamt waren es drei sehr lehr- und ereignisreiche Tage mit wundervollen Menschen! Die Osho-Meditation am Sonntagnachmittag, bei der wir zunächst 30 Minuten im Zazen verharrten und gemeinsam "Summten" (Summen beruhigt nämlich, habe ich gelernt 😊) mit anschließenden weiteren 15 Minuten Sitzen (in Verbindung mit einer Geben- und Nehmen-Armgeste) waren tatsächlich etwas lang und da konnte auch die anschließende Ruhephase nicht entspannen, so dass ich am Ende dann doch froh war, als das Seminar sich dem Ende zu neigte.

Mein Fazit ist, dass sich für mich eine Tür zu einer neuen Karate- und Lebensdimension gezeigt hat, die ich ein Stückweit geöffnet habe. Um sie ganz aufzuschieben braucht es vermutlich noch viel Kraft und Zeit und Hingabe.

空手道

Graduierungssysteme in den Kampfkünsten

Segen und Fluch zugleich!

In nahezu allen asiatischen Kampfkünsten und deren mittlerweile auch zahlreichen westlichen Ablegern, existieren heutzutage Graduierungssysteme. Mit der Öffnung der Kampfkünste für eine breitere Öffentlichkeit, insbesondere mit der Verbreitung auch in nicht-asiatische Gesellschaften, erwuchs zwangsläufig der Wunsch nach Regelwerken für die Dokumentation der sportlich-technischen Entwicklung der Kampfkunstschüler. Das Üben der Kampfkünste in größeren Gruppen und die Einführung von Trainingsuniformen, trugen mit Sicherheit ebenfalls dazu bei, dass der Wunsch nach einer auch äußerlich erkennbaren Unterscheidbarkeit zunahm. Der erste Kampfkunstmeister, der ein Farbgürtelsystem zur Unterscheidung der Schüler- und Meistergraden einführte, war der Gründer des Judo Kano Jigoro Sensei. Bis dahin hatten alle mit weißem Dogi und Obi trainiert. Eine äußerliche Unterscheidbarkeit auf den ersten Blick gab es nicht. Die technischen Fertigkeiten sprachen für sich. Der mit Kano Sensei befreundete Funakoshi Gichin Sensei übernahm später das Farbgürtelsystem und die Kyu- und Dan-Graduierungen für das Karate. Im Laufe der Zeit setzte sich dieses dann in nahezu allen asiatischen Kampfkünsten durch. Farbgürtelsysteme finden sich so nicht nur im Judo und Karate, sondern auch im Taekwondo, Jiu Jitsu, Hapkido, etc.

Doch nicht alle japanischen Kampfkünste und Kampfkunstschulen haben das Farbgürtelsystem übernommen. Einige sehr traditionelle Karateschulen verzichten bis heute auf Farbgürtel für Schülergrade, einige verwenden neben dem weißen Gürtel nur noch einen braunen Gürtel als Kennzeichen für Dan-Anwärter. Im Aikido gibt es für Schülergrade auch nur weiße Obi. Erst mit der erfolgreichen Danprüfung erhält man einen Kuro Obi und die traditionelle Hakama, als Zeichen für den Meistergrad.

Segen

Legt man das Graduierungssystem des Karate einem Erfolgs- bzw. Motivationscoach vor, so wird dieser das Konzept loben. Die Zerlegung eines großen Ziels („Schwarzer Gürtel“) in mehrere überschaubare Einzelziele ist ein klassisches Konzept von Zielerreichungsstrategien. Der Karateschüler kann sich in seiner Entwicklung stets von Stufe zu Stufe vorarbeiten. Auch wenn das große Ziel stets im Hintergrund erhalten bleibt, kann man sich auf seine individuelle nächste Entwicklungsstufe konzentrieren. Bestandene „Zwischenprüfungen“, die Kyu-Prüfungen, sorgen für permanente Erfolgserlebnisse auf dem Karate Do. Die stetige „Verdunkelung“ der Gürtelfarbe erinnert einen zusätzlich daran, dass man dem Ziel „Schwarzer Gürtel“ nähergekommen ist.

Graduierungssysteme mit entsprechenden Prüfungsordnungen bieten auch den Vorteil, dass objektive Kriterien für die jeweiligen Entwicklungsstufen formuliert sind. Kampfkunstschüler können sich unabhängig über die Anforderungen für die jeweils nächste Gürtelprüfung informieren. Allerdings sollten hierbei nicht nur die geforderten Techniken, Übungen, Kata, etc. angesehen werden, sondern insbesondere auch die Kriterien, die für die verschiedenen Könnensstufen definiert sind. Klar definierte Vorgaben einer Prüfungsordnung sollen auch gewährleisten, dass Graduierungen und Prüfungen von der schieren Willkür eines einzelnen Kampfkunstlehrers abhängen.



空手道

Im Rahmen größerer Verbände sollen einheitliche Kriterien für Prüfungen und Graduierungen dafür sorgen, dass ein gewisser qualitativer Standard gewährleistet ist. Dieser Anspruch an einen Qualitätsstandard sorgt auch dafür, dass eine gewisse Art von Vergleichbarkeit der Kampfkunstelevens gewährleistet ist. Diese Art der Vergleichbarkeit ist ein nettes Add-on, doch genau hier liegt auch eine große Gefahr.

Fluch

Die Aufteilung eines großen Ziels, in mehrere kleinere, überschaubare Zwischenziele bietet große Vorteile in Hinblick auf die Zielerreichungsstrategie und die Motivation, da das Erreichen von Zwischenzielen immer wieder kleine, positive Erfolgserlebnisse produziert. Doch in den Kampfkünsten hielt damit auch ein negativer Aspekt Einzug: die *Gürteljägermentalität*. Kampfkunstschüler mit solch einer Mentalität streben stets nach dem jemals nächsten Gürtel, der nächsten Graduierung. Sie versuchen, Zufriedenheit über die äußere Errungenschaft *neuer Rang/Gürtel* zu erreichen. Der äußere Schein wird wichtiger als der innere Weg, welcher unabdingbar zum Karate Do gehört. Der Gürtel wird zu einem Status- und Kultobjekt, statt zum Zeichen des Fortschritts auf dem Karate Do. Anstatt sich in seiner Freizeit äußerem Druck und Stress zu entziehen, den viele im (Berufs-) Alltag tagtäglich erleben, setzt man sich selbst unter Druck, möglichst schnell durch die Graduierungen zu gelangen. Wir setzen uns damit dem gleichen, vor allem auf Äußerlichkeiten beruhenden, Erfolgsdruck aus, dem wir doch eigentlich entkommen wollen. Nicht ohne Grund beginnen und beenden wir unsere Trainings mit einer Meditationsphase, die uns helfen soll, den Alltag außerhalb des Dojos zu lassen. Traditionelles Karate ist eine Aktivität, die ganzheitlich angelegt ist. Nicht nur die körperliche und technische Entwicklung ist von Interesse, sondern auch die mentale Entwicklung. *Mens sana in corpore sano*^{*1} gilt für das Karate Do ganz besonders, da wir nicht nur physische Ausbildung unserer Karateschüler, sondern auch die psychische Stärke, die Ausbildung einer starken Persönlichkeit im Auge haben. Regelbasierte Graduierungssysteme bieten mit ihren vorformulierten Anforderungsprofilen eine

vermeintlich leicht verständliche Anleitung für den Aufstieg durch die Graduierungen. Man liest die Prüfungsprogramme und denkt schnell: „Oh, diese Kihon-Kombinationen kann ich schon, diese Kumite-Form ebenso und die Kata sowieso. Dann kann ich ja jetzt auch meine nächste Prüfung ablegen.“ Wenn dann auch noch die vorgeschriebene Vorbereitungszeit



zwischen den Prüfungen abgelaufen ist, kommt sehr schnell ein Anspruch auf, dass man die nächste Prüfung machen möchte. Man hat ja schließlich alle „objektiven Kriterien“ erfüllt und ist auch regelmäßig im Training. Eventuell kommen dann noch selbst angestellte Vergleiche mit anderen Kyu-Graden gleicher Stufe oder der angestrebten Stufe dazu. „Ich bewege mich doch besser als jene anderen Grün- oder Violettgurte. Die Kata beherrsche ich schon viel besser aber die stehen auf der Prüfungsliste und ich nicht. Das ist ungerecht!“ Hier liegt die große Gefahr der vermeintlichen Vergleichbarkeit. Ich betrachte andere Karateka aus meiner Warte und bewerte ihre Leistung nach dem, was ich sehe. Ich sehe nicht, welche individuelle Geschichte hinter meinem Gegenüber steht. Manche vergessen auch, ihre eigene Geschichte in Hinblick darauf, ob diese Rückschläge beinhaltet, deren Überwindung Zeit und Kraft gekostet, was sich wiederum auf die Fortschritte im Karate ausgewirkt hat. Dass andere, die gemeinsam mit mir gestartet sind oder gemeinsam mit mir die letzte Prüfung abgelegt

¹ *ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

空手道

haben, sich in dieser Zeit weiterentwickelt bzw. größere Fortschritte erzielt haben als ich, ist oftmals nur schwer zu akzeptieren.

Auch wenn es auf den ersten Blick kein gravierendes Problem darstellt, ist dieser Anspruch und dessen Äußerung ein tiefgreifendes Problem. Das Urteil des Sensei wird in Frage gestellt. Man maßt sich selbst eine größere Kompetenz in Sachen Karate an, als der Sensei sie hat. Man traut der Institution Sensei im Dojo nicht zu, dass diese gerecht beurteilt und die Entwicklung aller Karateschüler gleichsam fördert und im Blick hat. Das Vertrauensverhältnis zwischen Lehrer und Schüler wird nachhaltig gestört, auch wenn das nicht unmittelbar zutage tritt.

Deutscher JKA-Karate Bund e.V.



PRÜFUNGSORDNUNG JKA-KARATE für Kyu- und Danprüfungen

Prüfungszulassung im FUJI SAN

Seit der Gründung unserer Karateschule FUJI SAN Münster, haben Andrea und ich es stets so gehalten, dass wir uns untereinander abstimmen und die gemeinsam ausgewählten Prüflinge vorschlagen. Als erfahrene Trainer und Prüfer wählen wir sorgfältig jene Karateschüler aus, die sich im Training für eine Prüfung empfohlen haben. Wichtigste Voraussetzung dafür ist zunächst die regelmäßige Trainingsteilnahme. Mit Trainingsteilnahme ist hier aber nicht nur die Anwesenheit in den Trainingseinheiten gemeint, sondern vielmehr die *aktive Trainingsteilnahme*. Aktiv heißt, dass im Training gezeigt wird, dass man ernsthaftes Interesse am Karate hat, dass man in jedem Training daran arbeitet, sich zu verbessern.

Das gedankenlose Ausführen von Techniken, ein „ich mache mal so wie immer“, ist hier fehl am Platze. Solch permanente Arbeit an sich selbst und seinen Techniken, führt geradezu automatisch zur Verbesserung – bei einigen schneller, bei anderen langsamer. Das wiederum führt dann dazu, dass man sich auf Prüfungslisten wiederfindet oder von uns darauf angesprochen wird, zu einem bestimmten Datum die nächste Prüfung ablegen zu dürfen. Unsere Auswahl basiert selbstverständlich zunächst auf den Anforderungen, wie sie in der Prüfungsordnung des DJKB formuliert sind. Eines sollte jedoch allen bewusst sein: Wer sich in Monaten im Training nicht so präsentiert hat, dass er/sie auf der Prüfungsliste Aufnahme findet, kann davon ausgehen, dass eine kurzfristige Vorbereitung von nur einigen Wochen, nicht kompensieren kann, was mehrere Monate Training nicht vermochten. Die Prüfung kann zwar bestanden werden, jedoch sicher nicht mit Glanz und Gloria.

Das große Ziel

Zu Beginn dieses Artikels habe ich den schwarzen Gürtel als das große Ziel im Karate bezeichnet. Doch auch dieser ist nur ein Teilziel. Ich möchte hier Tanaka Masahiko Sensei zitieren: „The black belt is not a mark or symbol of the end of the journey to one's mastery of the arts; rather it is the mark that one is done packing for their journey and may now take the first step in their true journey. This a journey which cannot ever be complete, only traveled...“.

Verglichen mit unserem Alltagsleben, ist der schwarze Gürtel so etwas wie ein Schulabschluss. Von nun an ist man bereit sich, ausgehend von den bereits erlernten Grundfertigkeiten, intensiver mit der Kampfkunst Karate Do auseinanderzusetzen. Das eigentliche Studium beginnt erst mit dem Dan. Den Dan als Ziel des Karate zu benennen würde bedeuten, man bezeichnet einen Schulabschluss als Ziel seines Lebens. Das wird wohl kaum jemand so machen. Das Ziel des Karate Do muss also noch woanders zu suchen und zu finden sein. In der modernen Zivilgesellschaft, in welcher wir nicht tagtäglich in gewalttätige Auseinandersetzungen geraten, wir uns nicht permanent körperlicher Gewalt gegenüber sehen und uns selbst verteidigen müssen, haben auch die Kampfkünste eine andere Bedeutung gewonnen. Funakoshi Sensei hat dies schon früh erkannt und in seinen Nijukun (20 Regeln des Karate Do) und seinen Schriften formuliert. Wir finden eine

空手道

Kurzform dessen im Dojo Kun wieder. Diese fünf kleinen Regeln bilden den Rahmen für das Karate Do. Diese Richtlinien hat Funakoshi Sensei vor Einführung von Graduierungen und Gürtelfarben niedergeschrieben. Die Orientierung an diesen Regeln ist die wahre Befolgung des Karate Do. Es spielt keine Rolle, welche Farbe mein Gürtel hat oder wie schnell ich mich auf dem Karate Do bewege, wichtig ist einzig und allein, dass ich den Weg beschreite. *Der Weg ist das Ziel*, nicht irgendeine Zwischenstation auf der Reise.

Verantwortung und Vertrauen

Als Trainer und Prüfer tragen wir Verantwortung auf verschiedenen Ebenen. Zunächst einmal ist dort die Verantwortung in Hinblick auf unsere Schützlinge. Hier obliegt es uns eine technisch fundierte Ausbildung zu gewährleisten. Ebenso wichtig ist es aber, den körperlichen und geistigen Reifungsprozess im Sinne des Karate Do zu begleiten. Dazu gehört es auch, an der einen oder anderen Stelle mal auf die Bremse zu treten und einer Gürteljägermentalität entgegenzutreten. Schnelle, kurzfristige Erfolge werden ebenso schnell schal und führen letztlich zu Frustration und Demotivation. Um Karate lange Zeit und für sich selbst auch zufriedenstellend zu praktizieren, müssen wir lernen, uns von äußeren Motivatoren zu lösen und Zufriedenheit in der Übung an sich, am Training zu finden, nicht daran, eine neue Graduierung oder Wettkampferfolg anzustreben. Bei Kindern und Jugendlichen ist es besonders wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Alter, körperlicher Entwicklung, mentaler Stärke und technischem Fortschritt im Blick zu behalten. Etwaige Gürtelprüfungen sollten hier mit größerem zeitlichem Abstand erfolgen, um dem Rechnung zu tragen. Beim Übergang in die Oberstufe ist es beispielsweise wichtig, körperlich und mental in der Lage zu sein, Schläge und Tritte wegstecken zu können, ebenso wie die Fähigkeit und Bereitschaft, mit seinen eigenen Techniken treffen zu wollen. Diese Eigenschaften müssen behutsam aufgebaut und geschult werden. Sie kommen nicht automatisch dadurch, dass die Gürtelfarbe wechselt.

Neben der Verantwortung den Karateschülern gegenüber, haben wir als Verbandsprüfer auch eine Verantwortung dem DJKB bzw. der JKA gegenüber. Wir nehmen diese Verantwortung sehr ernst und lassen nur jene zur Prüfung, von denen wir überzeugt sind, dass sie alle Standards der JKA für die jeweilige Graduierung erfüllen. Wir sind hier eventuell strenger in unseren Maßstäben, als andere, aber Rückmeldungen auf Lehrgängen, von auswärtigen Prüfungen und Erfolge bei Wettkämpfen bestätigen unsere Vorgehensweise.

Diese Verantwortung bildet die Basis für das Vertrauensverhältnis zwischen Sensei und Karateschüler. Jeder Karateschüler muss sich darauf verlassen können, dass seine Ausbildung in jeglicher Hinsicht den geforderten Standards des Verbands entspricht. Darüber hinaus muss der Karateschüler darauf vertrauen können, dass der Sensei stets die ganzheitliche Entwicklung seiner Schützlinge im Blick hat. Karateschüler müssen ihrem Sensei das Vertrauen entgegenbringen, dass dieser aufgrund seiner Erfahrung und Expertise genau weiß, wann eine weitere Prüfung angebracht ist. Wann ein Schüler reif ist für die nächste Stufe. Karateschüler sollten sich hier auf das Urteil ihres Sensei verlassen und das Vertrauen haben, dass jener am besten weiß, was gut und richtig für die Schüler ist.

Basis für die Zulassung zu einer Prüfung ist stets eine Fortentwicklung in technischer, körperlicher aber auch mentaler Hinsicht. Je nach Alter, körperlicher Konstitution und Leistungsfähigkeit, kann diese Fortentwicklung variieren. Doch eine Weiterentwicklung, sprich Verbesserung muss immer erkennbar sein. Auch wenn ein ausgesprochen guter Schüler bereits das technische Niveau einer höheren Graduierung erreicht hat, erwarte ich eine Weiterentwicklung. Wer beispielsweise schon als Braungurt das Niveau eines Schwarzgurt hat, muss trotzdem weiter an sich arbeiten und sich weiter verbessern, bevor er/sie zur Dan-Prüfung zugelassen würde. Sich auf seinen bereits erworbenen Fähigkeiten auszuruhen widerspricht dem Karate Do. Sich auf den Karate Do zu begeben heißt, sich stets weiterzubewegen, nicht stehen zu bleiben. Karate Do ist ein ständiger Prozeß des Lernens, Studierens und Übens. Und daran sollten wir uns ein Leben lang erfreuen können, ohne ständig an irgendwelche Graduierungen oder Gürtelfarben zu denken.

Ausbildung Budopädagogik

Ausbildungsgang beim Institut für Budopädagogik 2022-2024

In der Überlegung wie wir unseren Status als Schulbetrieb weiter festigen könnten, hatte ich mich in 2022 zum Ausbildungsgang Budopädagogik angemeldet. Der Ausbildungsgang erstreckt sich über eineinhalb Jahre und findet an verschiedenen Standorten in Deutschland statt. Ein spezielles Modul wird im Mai 2023 sogar in Schweden stattfinden.

Geleitet wird die Ausbildung von Dr. Jörg Wolters. Inhaltlich wird zunächst Budo vermittelt. Budo ist zunächst der Weg des Kriegers – nach der Idee der Budopädagogik letztlich der Weg des Nicht-Kämpfers-Müssens. Ich war davon ausgegangen, als Person, die bereits seit Jahrzehnten durch Karate-Do geprägt ist, zu wissen, was Budo ist. Umso überraschter war ich dann von den ersten Modulen der Ausbildung, in denen wir zunächst einmal das reine Budo leben sollten.

Besonders spannend sind für mich die disziplinübergreifenden Übungen: Randori mit Judoka, Iaidoka und Karateka anderer Stilrichtungen! Zudem gehört zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung die Gestaltung einer interdisziplinären Gruppenkata.

Hier ein paar Eindrücke aus dem Modul „Februar 2023“ zu Themen Dojo, Etikette, Reigi uvm.:



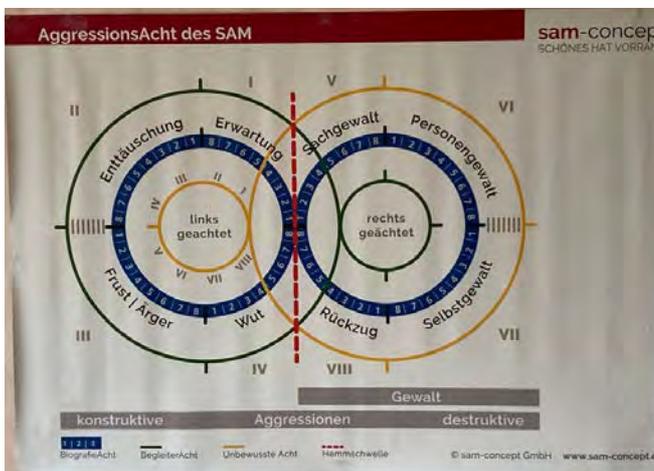


Fotos: Wolters

Schönes hat Vorrang! – SAM I in Münster

Am 25.2. fand der erste Teil des Seminars Schönes hat Vorrang – SAM I in Münster statt

Es war ein offenes Seminar Systemisches Aggressionsmanagement mit insgesamt 8 Teilnehmer*innen (einer war am erste Tag erkrankt). Der zweite Seminartag wird am 11.03. stattfinden.



Fotos: A. Haeusler

Selbstverteidigung für die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe

Am 03. März fand zum zweiten Mal ein Selbstverteidigungskurs der Zahnärztekammer Westfalen-Lippe statt. Initiiert wurden die insgesamt drei Termine durch einen Mann, der mit uns in der Hall of Sports trainiert und der uns vor einigen Monaten angesprochen und um ein Angebot gebeten hatte. Ursprünglich war an einen "klassischen" Selbstverteidigungskurs gedacht worden für Situationen "auf der Straße". So hatte ich dann auch den ersten Kurs im Oktober 2022 durchgeführt und traf damals auch voll den Nerv der Teilnehmenden.

Jetzt im März war dann alles anders - die Teilnehmenden kamen offenbar aus anderen Regionen als beim ersten Mal und waren auch im Praxisalltag schon Aggressionen und verbaler Gewalt ausgesetzt gewesen. Und ruckzuck waren wir eher bei Inhalten aus dem SAM und SOK, die ich in der Kürze der Zeit (drei Stunden am Nachmittag) natürlich nur anreißen konnte. Daneben gab es Rollenspiele zur Zivilcourage, bei denen ich Ralf Bongartz als Ideengeber erwähnte und natürlich sein Buch "Nutze Deine Angst" empfahl. Auch Ideen von Chaska Stern und Silke Gorges aus unserem Netzwerk Zivilcourage kamen zum Zuge - natürlich auch mit Nennung der Quelle: Für eine Teilnehmerin war der Begriff "Opferklau" ein super Bild, um sich einzuprägen, dass es "gesünder" ist, sich beim Helfen einer Person in Not an das Opfer zu wenden, statt an Täterin oder Täter.

So gingen die drei Stunden ruckzuck herum und die Menschen verließen eher ungerne das Dojo - wären wohl gerne länger geblieben, um noch mehr zu erfahren! Vielleicht kommen sie ja im Herbst (zum dritten Termin) noch einmal zu mir 😊 Ich empfahl allen, auch mal die Seite der sam-concept GmbH aufzurufen und eventuell in der eigenen Praxis SAM- oder SOK-Kurse zu veranstalten.



Foto: fotolia (lizensiert erworben)

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

Workshops und Unterrichtsmodule

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

Karate Sensi Touch

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

Traumafachberatung, Traumapädagogik, Trauma-Coaching

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

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

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

Weitere Vortragsthemen auf Anfrage.

Desweiteren bieten wir Workshops zu verschiedenen Themen an, unter anderem

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

Weitere Kurse auf Anfrage.