



## Fuji Dayori – Neues vom Fuji



## Mitgliedermagazin der Karateschule Fuji San Münster

Ausgabe 32 (Juni 2024)

## Inhaltsverzeichnis

<b>KONICHIWA .....</b>	<b>3</b>
<b>TECHNIKFIBEL VON SENSEI TORSTEN.....</b>	<b>4</b>
<b>DER WEG ZUR EXZELLENZ.....</b>	<b>10</b>
<b>LEHRGÄNGE .....</b>	<b>11</b>
<b>RISTO-LEHRGANG MIT REKORDBETEILIGUNG! .....</b>	<b>11</b>
<b>KATA SPEZIAL 2024 IN TAUBERBISCHOFSCHEIM .....</b>	<b>14</b>
<b>AKTIONEN IM DOJO .....</b>	<b>18</b>
<b>DAN-TAUFE JULIA KALESCHKE.....</b>	<b>18</b>
<b>PRÜFUNGEN .....</b>	<b>21</b>
<b>ERFOLGE .....</b>	<b>23</b>
<b>PRESSE.....</b>	<b>35</b>
<b>SONSTIGES.....</b>	<b>43</b>
<b>ESSEN MIT DEN OLDIES.....</b>	<b>43</b>
<b>SENIOR GOSHIN KARATE - KAMPFKUNST FÜR MENSCHEN AB CA. 50 JAHRE .....</b>	<b>44</b>
<b>OFFIZIELLE ERÖFFNUNG DES FUJI SAN BUDO DOJOS .....</b>	<b>45</b>
<b>FUJI SAN AKADEMIE – KONFLIKTKOMMUNIKATION.....</b>	<b>46</b>
<b>SELBSTBEHAUPTUNG UND EIGENSCHUTZ AM WELTFRAUENTAG 2024.....</b>	<b>46</b>
<b>SICHER ZUM STALL UND ZURÜCK! EIGENSCHUTZ FÜR DAS TEAM INGRID KLIMKE .....</b>	<b>49</b>
<b>GESAMTSCHULE MÜNSTER MITTE IM FUJI SAN ZU GAST – BUDOPÄDAGOGIK UND EIGENSCHUTZ .....</b>	<b>50</b>
<b>PASCAL-GYMNASIUM IM FUJI SAN ZU GAST – BUDOPÄDAGOGIK UND EIGENSCHUTZ .....</b>	<b>51</b>
<b>SAM-OKIDS AN DER OBERSCHULE IN GÖRLITZ .....</b>	<b>52</b>
<b>EIGENSCHUTZ FÜR TEILNEHMENDE DES FREIWILLIGENDIENSTES.....</b>	<b>54</b>
<b>VORTRAG “GELEBTES BUDO” AN DER BUDO-AKADEMIE EUROPA .....</b>	<b>55</b>
<b>INTERNE TRAINER*INNEN-FORTBILDUNG AM 12.06.2024 .....</b>	<b>56</b>
<b>AUS EIGENER FEDER – GEDANKEN UND KONZEPTE VON SENSEI ANDREA .....</b>	<b>58</b>
<b>KARATE UND DER MARSHMALLOW-TEST.....</b>	<b>58</b>
<b>MIT BUDO AN KÖRPERLICHE UND MENTALE GRENZEN STOßEN .....</b>	<b>61</b>

## Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

unser Karatejahr startete nach dem entbehnungsreichen Kangeiko (siehe Fuji Dayori Nr. 31) mit einem wunderbaren Lehrgang bei unserem geschätzten Risto Sensei. Wir freuten uns sehr darüber, dass wir hierzu insgesamt über 90 Anmeldungen bekamen und sich sogar einige der „Gefährten“ (einer bundesweit agierenden Trainingsgruppe, die dem Rist-Do folgt) bei uns eingefunden hatten! Für Risto ist ein Lehrgang im Fuji San nach eigener Aussage immer wie ein „nach-Hause-Kommen“ – was kann es für ein schöneres Kompliment geben? © Weitere Eindrücke vom Lehrgang gibt es ab Seite 11.

Wie steinig der Karate-Weg sein kann, wissen vor allem jene, die sich schon länger darauf befinden. Nur wenige schaffen die Etappe bis zum 1. Dan. Wir freuen uns mit Julia Kaleschke, die vor knapp 10 Jahren als Siebenjährige bei uns mit Karate begonnen hatte und nun bei Ochi Sensei die Dan-Prüfung bestand! Mehr dazu ab Seite 18.

Unser kleines Budo-Dojo wächst und gedeiht – und nun gab es ein offizielles Eröffnungswochenende mit Schnupperkursen Yoga, Tai Chi und Qi Gong sowie einer formvollendeten Teezeremonie mit Sôtai Kniphals aus Bergisch Gladbach (ab S. 50).

Eigenschutz gehört seit unserer Gründung mit ins Programm der Fuji San Akademie! Und so war es mir eine große Ehre, die Belegschaft des Reitstalls Ingrid Klimke mit dem Konzept „Sicher zum Stall – und zurück“ zu schulen! Schaut mal ab Seite 49.

Die Fuji San Akademie war auch wieder einmal an der Oberschule in Görlitz mit dem neuen Konzept SAMoKids von sam-concept. Ab Seite 52 findet ihr einen kleinen Bericht darüber, wie meine Kollegin Jenny Newiak und ich erstmals gezielt Kinder und Lehrkräfte gleichermaßen zum Systemischen Aggressionsmanagement schulten.

Eine besondere Ehre war es für mich, von der Budo-Akademie Europa als Dozentin eingeladen zu werden – und dann noch zum Thema „Gelebtes Budo“. Für mich war dies ein Anlass, mich noch intensiver mit Budo zu beschäftigen. Auch hierüber gibt's weitere Infos hinten im Fuji Dayori.

Wir sind jedoch nicht nur pädagogisch oder geistig-philosophisch unterwegs, sondern auch sportlich ganz vorne! Mit unserem Schüler Justus startete erstmals ein Fuji bei einer EM und wohl als erster Münsteraner Karateka wird er im Herbst in mehreren Disziplinen bei der WM in Japan dabei sein! Bei der DM in Bottrop stand der Name Fuji San zudem bereits an Platz 2 des bundesdeutschen Medaillenspiegels!

Diese und weitere spannende Themen findet Ihr nun auf den folgenden Seiten! Viel Spaß beim Lesen!

Osu, Andrea

## TECHNIKFIBEL

### Kata: Heian Sandan

Nach den Kata Heian Shodan und Heian Nidan in den letzten Ausgaben, werde ich in dieser Ausgabe die Kata Heian Sandan präsentieren. Die Heian Sandan ist die dritte Kata, die Karateschüler\*innen lernen. Sie ist die Prüfungskata für die Grüngurtprüfung. Ich stelle die Kata hier in ihrem Ablauf vor und versuche all jenen, die eine Lernhilfe für diese Kata haben wollen, eine solche zu geben. Auf eine detaillierte Beschreibung der Ausführung der einzelnen Techniken verzichte ich hier. Diese kann in früheren Ausgaben der Technikfibel nachgelesen werden. Die Kata Heian Sandan weist die größten Unterschiede in den Ausführungsformen von JKA und DJKB/Ochi von allen Heian Kata auf. Beide Ausführungsvarianten sind in den Bildstrecken ausführlich wiedergegeben.



I. Musubi Dachi; II. Rei; III. „Heian Sandan“; IV. Shizentai „Yoi“,

1. nach links in Kokutsu Dachi mit Chudan Uchi Uke links; 2. Vorgehen in Heisoku Dachi mit Gedan Barai links und Chudan Uchi Uke rechts

In der JKA wird die Kata im Musubi Dachi angesagt und dann die Kata-Yoi-Position eingenommen, indem zunächst das linke Bein ein wenig nach außen gesetzt wird und dann das rechte. Im DJKB unter Ochi Sensei wird die Yoi-Position eingenommen, indem lediglich das rechte Bein weggesetzt wird. Die Kata wird erst in der Yoi-Position angesagt. **Wichtig:** Der Körperschwerpunkt wird aus der Shizentai-Position nur nach unten bewegt, nicht seitwärts!

1. Migi Kokutsu Dachi Hidari Sokumen Hidari Chudan Uchi Uke Uke, 2. Heisoku Dachi Migi Chudan Uchi Uke Hidari Gedan Uke



3. in unveränderter Stellung Chudan Uchi Uke links und Gedan Barai rechts; 4. Nach hinten in Kokutsu Dachi mit Chudan Uchi Uke rechts, 5. Vorgehen in Heisoku Dachi mit Gedan Barai rechts und Chudan Uchi Uke rechts; 6. In unveränderter Stellung Gedan Barai rechts und Chudan Uchi Uke links

3. Heisoku Dachi Hidari Chudan Uchi Uke Migi Gedan Uke, 4. Hidari Kokutsu Dachi Migi Chudan Uchi Uke; 5. Heisoku Dachi Hidari Chudan Uchi Uke Migi Gedan Uke; 6. Heisoku Dachi Migi Chudan Uchi Uke Hidari Gedan Uke

## TECHNIKFIBEL



7. nach links in Kokutsu Dachi mit Chudan Morote Uchi Uke; 8. Vor in Zenkutsu Dachi mit Te Osae Uke links und Yonhon Nukite rechts

7. *Migi Kokutsu Dachi Hidari Chudan Morote Uke*, 8. *Migi Zenkutsu Dachi Sasho Chudan Osae Uke Migi Chudan Shihon Nukite*



9. Drehung um die eigene Achse mit dem rechten Bein als Drehpunkt in Kiba Dachi mit Chudan Tetsui Uchi, der rechte Arm muss dabei kurz über den Rücken geführt und dann wieder vor den Körper gezogen werden. Die Drehung ist identisch mit der Bewegung zur Einleitung bei Ushiro Geri.

9. *Kiba Dachi Hidari Kentsui Chudan Uchi Mawashi Uchi Uken Migi Koshi*;



10. Vorwärts in Zenkutsu Dachi mit Chudan Oi Tsuki rechts– KIAI!

10. *Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Oi Tsuki – KIAI!*

## TECHNIKFIBEL



11. mit Heranziehen des hinteren Beins vorne/links herum drehen in Heisoku Dachi mit beidseitigem Empi Uke Kamae, die Bewegung sollte betont langsam ausgeführt werden; 12. Vorgehen mit Hiza Geri/Fumikomi rechts (Mikazuki Geri Ochi-Variante)

*11. Heisoku Dachi Ryoken Ryokoshi Kamae; 12. Hidari Ashi Dachi Migi Chudan Mae Geri keage*



12. Absetzen in Kiba Dachi mit Chudan Empi Uke rechts 13. unverändert Kiba Dachi während der rechte Arm einen Tate Uraken Uchi ausführt. Die zuvor für den Empu Uke eingedrehte Hüfte muss dabei zurückrotiert werden in eine neutrale Position. Nach Ausführung des Uraken wird die Hand wieder in die Hüfte gestemmt.

*12. Migi Ashi Fumikomi Kiba Dachi Migi Furi Empi ; 13. Kiba Dachi Migi Uraken Migi Sokumen Tate Mawashi Uchi*



14. Vorgehen durch einen flüchtigen Zenkutsu Dachi mit Hiza Geri/Fumikomi links

*14. Hidari Ashi Fumikomi*

## TECHNIKFIBEL



(Mikazuki Geri Ochi Variante) 14. Absetzen in Kiba Dachi mit Chudan Empi Uke links

*14. Kiba Dachi Hidari Furi Empi*



15. Kiba Dachi Tate Uraken Uchi links; 16. Vorgehen durch Zenkutsu Dachi mit Hiza Geri/Fumikomi (Mikazuki Geri Ochi Variante)

*15. Kiba Dachi Hidari Uraken Hidari Sokumen Tate Mawashi Uchi; 16. Migi Ashi Fumikomi*



16. Absetzen in Kiba Dachi mit Chudan Empi Uke; 17 Kiba Dachi Tate Uraken Uchi rechts

*16. Kiba Dachi Furi Empi; 17. Kiba Dachi Migi Uraken Migi Sokumen Tate Mawashi Uchi*

## TECHNIKFIBEL



18. Vorgehen mit Tsukami Uke rechts; Der Tsukami Uke kann im Stand ausgeführt werden, erhält jedoch größere Dynamik, wenn man direkt das Gewicht verlagert und sich vorwärts bewegt; (Ochi Variante: im Stand mit beiden Armen ausholen und langsam Tate Shuto Uke/Tsukami Uke ausführen)



18. die Vorwärtsbewegung wird fortgesetzt und in Zenkutsu Dachi mit Chudan Oi Tsuki links abgeschlossen.

*18. Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Chudan Oi Tsuki*



19. nun das rechte Bein nach vorne ziehen, bis es auf gleicher Höhe mit dem linken Bein ist; das rechte Bein als Drehpunkt nutzen und um 270° drehen in Kiba Dachi mit Ushiro Empi links und Jodan Ushiro Tsuki rechts

*19. Kiba Dachi Uken Hidari Kata Ue Koho Tsukiage Hidari Ushiro Empi*



## TECHNIKFIBEL



20. Yori Ashi nach rechts in Kiba Dachi mit Ushiro Empi rechts und Jodan Ushiro Tsuki links – KIAI!

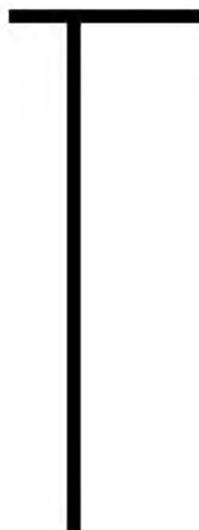
20. Kiba Dachi Migi E Yori Ashi Saken Migi Kata Ue Koho Tsukiage Migi Ushiro Empi – KIAI!

V. Naore - Shizentai VI. Musubi Dachi VII. Rei VIII. Musubi Dachi

In der Heian Sandan wird das rechte Bein zur Shizentai Position herangezogen. An bewahrt Zanshin, begibt sich in den Musubi Dachi, verneigt sich, richtet sich wieder auf. Jetzt ist die Kata beendet und man kann sich wieder locker bewegen.

Die Kata Heian Sandan beinhaltet 20 Techniken bzw. Zählzeiten. Damit ist sie offiziell die kürzeste der Heian Kata in der JKA. Nach der Heian Shodan, in der hauptsächlich Zenkutsu Dachi gelehrt wird und der Heian Nidan, in welcher ein stärkerer Fokus auf Kokutsu Dachi liegt, kommt in der Heian Sandan mit Kiba Dachi die dritte der wichtigen Kampfstellungen des Shotokan Karate hinzu. Zudem ist Heian Sandan die erste Kata in der durch langsam ausgeführte Bewegungen/Techniken (JKA: Zählzeit 11; OCHI: Zählzeiten 11 und 18) ein neuer Aspekt in Hinblick auf den Rhythmus eingeführt wird.

Embusen (Schrittdiagramm) der Heian Sandan



## DIE REGEL DER ZEHNTAUSEND STUNDEN

PSYCHOLOGIE UND NEUROLOGIE: NEBEN GENETISCHER VERANLAGUNG IST INTENSIVES ÜBEN  
UNERLÄSSLICH ZUM ERLANGEN EINER MEISTER\*INNENSCHAFT IN EINEM SPEZIELLEN GEBIET.

“WIR SIND DAS, WAS WIR WIEDERHOLT TUN.“ (ARISTOTELES)

### Richtlinie des zeitlichen Umfangs zur Erlangung einer Meister\*innenschaft:

Eine Stunde	elementare Einführung in eine neue Materie
Zehn Stunden	umfassendere Kenntnisse der wichtigsten Begriffe
Hundert Stunden	Erreichen eines mittleren Niveaus
Tausend Stunden	Erreichen eines Spezialist*innen-Niveaus
Zehntausend Stunden	Erreichen eines Meister*innen-Niveaus

## „SCHWARZER GÜRTEL IN 12 MONATEN?“

### Planen wir unsere „zehntausend Stunden“!

So viel müssen wir durchschnittlich üben, um exzellent zu werden:

- 8 Stunden täglich x 5 Tage die Woche = 5 Jahre
- 4 Stunden täglich x 5 Tage die Woche = 10 Jahre
- 2 Stunden täglich x 5 Tage die Woche = 20 Jahre
- 1 Stunde täglich x 5 Tage die Woche = 40 Jahre

Der Rechnung zufolge müsste man täglich mindestens 27 Stunden üben  
für den „Schwarzen Gürtel in 12 Monaten“ 😊

## Lehrgänge

### Risto-Lehrgang mit Rekordbeteiligung!

Wow! Mit 90 Anmeldungen begann unser Lehrgangs-Jahresauftakt mit Risto Sensei! Wie immer gab es viel „Grundlagenschaffen“ durch Kihon, welches wir dann in Kata und Kumite nutzen konnten.

Besonders erwähnenswert ist der weite Einzugskreis des Lehrgangs, denn es nahmen nicht nur Karateka aus anderen Münsteraner Dojos teil, sondern Gäste aus ganz Deutschland (Halle, Berlin, Ludwigsburg ...) und es war sogar ein finnischer Landsmann Ristos dabei!



Die „Gefährten“ Norman, Tom und Alex waren auch zu Gast.







## Kata Spezial 2024 in Tauberbischofsheim

In diesem Jahr waren wir mit sage und schreibe 15 Personen angereist und auf verschiedene Unterkünfte, Trainings sowie Trainingshallen verteilt.

Top Trainer aus DJKB und JKA brachten uns Kata näher: allen voran Naka Sensei aus Japan aber auch unsere beliebten Sensei Julian Chees, Thomas Schulze, Toribio Osterkamp und viele mehr. Auch unser verehrter Ochi Sensei beehrte die Einheiten durch seine Anwesenheit. Diesmal hatten wir bereits drei Kader-Mitglieder mit dabei: Juli, Justus und Femke sowie die Kader-Anwärterinnen Caya und Emma.



Erste Einheiten bei uns: Naka Sensei mit Goujshiho Dai – interessante Überanspruchung des linken Oberschenkels und viele technische Details. Hier machte ich die Erfahrung, dass das Training in der hintersten Reihe nicht davor schützt, mit Foto in die Lokalpresse zu kommen ☺ Am Nachmittag Toribio Osterkamp, der überraschte und ohne Warmup mit fließenden Anwendungssequenzen zum Manji Uke in der Gankaku startete, was mir überaus gut gefiel! Vor allem begeisterte mich hier die strenge Disziplin: Lernen durch Erfahren und ohne zu Quatschen!





Ein Pauschen im Schatten mit Ochi Sensei ☺

Um den Zusammenhalt trotz der verschiedenen Unterkünfte und Trainingshallen zu fördern, hatte ich im Vorfeld für jeden Abend Restaurantplätze reserviert. Am ersten Abend trafen wir uns in voller Besetzung beim Essen im chinesischen Restaurant und anschließend bei der Karaoke-Party! Hier gaben Simone, Uta, Sabine und ich mit Freund\*innen aus anderen Dojos unter dem Namen „Die fantastischen Sechs“ eine wilde Version von Drafi Deutschers „Marmor, Stein und Eisen bricht“ zum Besten ☺



Tag zwei begann bei uns mit Thomas Schulze Sensei und einem inspirierenden Training zur Gojushiho Sho! Im Anschluss gab es Chinte mit Julian Chees Sensei und ich hatte hier das Vergnügen, mit meiner Karatefreundin Sabine Kaun aus Calw einige Anwendungen auszuprobieren. Nach dem Training gönnten Torsten und ich uns zwei Saunagänge, bevor es zum Essen ging. Leider hatten wir wegen der Sauna-Entspannung den diesjährigen Karate-Flashmob auf dem Marktplatz verpasst!



Zum Essen hatten wir es diesmal nicht weit, weil ich für diesen Abend das italienische Restaurant direkt bei uns im Hotel gebucht hatte. Das Essen – vor allem der Fisch und der Oktopus – waren unfassbar lecker! Anschließend machten Torsten und ich uns noch auf zur Stadthalle, wo wir dem Live-Konzert von Andreas Einecker und Frank Ostermann („Lefthanded Boss @ Friend“) lauschten – einer tollen Gitarren-Performance mit vielen Springsteen-Covern und mehr! Hier hatte ich ein tolles Gespräch mit Michi Jarchau Sensei und am Ausgang trafen wir noch auf unsere „großen“ Kader-Mitglieder Juli und Justus, die an diesem Abend nicht mit uns, sondern mit ihren Kader-Freund\*innen essen gegangen waren.





Der dritte Tag begann mit Bassai Sho bei Naka Sensei. Hier gab es neben vielen technischen Details – z.B. wie die Blickrichtung unsere Kraftausrichtung bestimmt – auch einen internen „Kata-Team-Wettbewerb“: Wir gruppierten uns mehr oder weniger zufällig in Fünfergruppen und studierten ca. 10 Minuten lang Bassai Sho als möglichst synchrone Gruppenkata ein. Im Anschluss zeigten wir dann alle „gebündelt“ zu je 7 – 10 „Kata-Teams“ dem Rest der Trainingsgruppe „unsere“ Team-Kata. Dass hier nicht allzuviel Perfektion zu erwarten war, dürfte sich von selbst verstehen. Dennoch traten einige Gruppen sich durch besondere Ästhetik hervor und Naka Sensei wählte schließlich eine Gruppe aus, die aus seiner Sicht am ansprechendsten war, um der gesamten Trainingshalle noch einmal ihre Version zu demonstrieren: Es war die Gruppe mit Silvana und Tobi Prüfert, Petra Hirschberger, einem Mann, dessen Namen ich nicht kenne und „unserem“ Torsten! Respekt! ☺

Der Dritte Fuji mit Prominenz war dann unser EM-Starter Justus! Er wurde am Samstag nach den Entscheidungskämpfen im zusätzlich zu den Lehrgangstrainings stattfindenden Kader-Training zum Start bei der Weltmeisterschaft in Japan ausgewählt – und zwar in den Disziplinen (Kata und Kumite Einzel sowie Kumite Team).



# Aktionen im Dojo

## Dan-Taufe Julia Kaleschke





Am 01.10.2014 begann die kleine, siebenjährige Julia bei uns mit dem Karateunterricht. Ihr Papa Gerrit hatte in seiner Jugend mit Karate begonnen und startete aufgrund des Trainingseifers der kleinen Tochter dann ebenfalls erneut mit der Kampfkunst.

Knapp zehn Jahre später – nach vielen, vielen Trainingsstunden und einem halben Trainingsjahr in Kanada konnte Julia ihr Namensschild in unser Nafudakake einfügen, denn sie hatte nach der Prüfung unter dem kritischen Blick von Ochi Sensei beim April-Lehrgang in Münster ihren 1. Dan zugesprochen bekommen. Dieses Ereignis feierten viele Fujis mit ihr bei ihrer anschließenden Dan-Taufe im Dojo. Ihr Papa hat natürlich mitgefeiert! 😊





Julia mit Papa im Oktober 2014 ☺

## Prüfungen

Lehrgang mit Risto Sensei bei uns im Dojo

### zum 9. Kyu

Theo Pulinski  
Oskar Mesch

### zum 8. Kyu

Raphaella Jrios  
Johanna Wilbers  
Julie Kienel  
Paula Schmittmann  
Jonas Becker-Kaiser

### zum 7. Kyu

Felix Breuing  
Oskar Metzger  
Hugo Wagner  
Fynn Schneider  
Jana Kienel  
Silvester Sandner

### zum 6. Kyu

Ines Zehahla  
Dennis Aras  
Emily Harlacher  
Nadira Bartsch

### Zum 5. Kyu

David Suermann

### zum 4. Kyu

Christian Kampen  
Annika Domscheidt  
Johann Donath

### Zum 3. Kyu

Philipp Rehmsmeier  
Emma Rybacki  
Caya Hanselle



Prüflinge beim Lehrgang mit Risto-Sensei

Lehrgang mit Ochi Sensei und Thomas Schulze Sensei

## **2. Kyu**

Femke Domscheidt

## **1. Dan**

Julia Kaleschke

Interne Prüfung 23.05.2024

## **9. Kyu**

Lennard Wulf

Lukas Kienel

Lina Bambana

Sami Bambana

Yasemin Yasar

Leni Adam

Alexander Bierstedt

Defne Daut

Friedrich Wermeling

Anke Schulz

Lenja Schulz

Justus Hamsen

Max Nürnberger

Lionel Nürnberger

## **8. Kyu**

Luise Zimmer

Nicole Donath

Helga Köhne

Kiki Strähle

Bruno Pulinski

Maximilian Bierstedt

Jan Schulz

Barbara Drüge-Ajani

Rahma Bader

## **7. Kyu**

Kerstin Maiwurm

Anton Mussig

Henry Adam

Nina Wullen

## **6. Kyu**

D. Schw.

## Erfolge

### Europameister\*innenschaft in Gent (Belgien)

#### Pressemitteilung:

Mit dem 17-jährigen Justus Rudel startete am vergangenen Samstag (06.04.2024) erstmals ein Fuji-San-Athlet bei einer Europameisterschaft. Die diesjährige EM fand in Gent (Belgien) statt. Da Rudels Münsteraner Kaderkollege David Segbert entgegen der ursprünglichen Annahme doch nicht in die EM-Auswahl nominiert worden war, war Rudel der einzige Starter aus den Münsteraner Karate-Dojos. Rudel wurde von seiner Familie begleitet sowie von seinem Trainer Torsten Uhlemann.

Rudel war sowohl in der Disziplin Kata (Formenlauf) als auch im Kumite (Freikampf) sowohl für Einzel- als auch für Teamstarts vorgesehen. Die erste Disziplin war Kata Team. Hier startete Rudel mit den Kaderkollegen Luc Prüfert aus Magdeburg und Yuk-Ho Man aus Göttingen im Kata-Team. Bei der Disziplin Kata-Team kommt es vor allem auf die synchrone Ausführung der Form in Verbindung mit Kraft und Dynamik an. Die drei hatten gemeinsam für die Vorrunden die Kata-Jion einstudiert - eine gute Wahl, denn nach einem Stechen landete das Team auf einem respektablen fünften Platz! Der Traum des Einzugs ins Finale kann daher für die nächste EM bewahrt werden.

Rudels Einzel-Start in der Disziplin Kata verlief ebenfalls sehr erfreulich: Nach zwei erfolgreichen Vorrunden schied Rudel erst im Viertelfinale mit der anspruchsvollen Kata Kanku Dai (Himmelsschau) aus.

Der Freikampf-Einzel-Start verlief verletzungsfrei und sehr kontrolliert - allerdings fehlte Rudel noch das Durchsetzungsvermögen auf dem internationalen Parkett, so dass er leider in der ersten Runde ausschied. Im Kumite-Team war er für einen Einsatz in der zweiten Runde vorgesehen, die dann leider nicht mehr zustande kamen, da die Team-Kollegen ebenfalls in Runde eins aus dem Rennen waren.



## Westdeutsche Meister\*innenschaft in Bonn am 27.04.2024

Ziemlich rekordverdächtig: Fuji San sahnte bei der gestrigen Westdeutschen Meister\*innenschaft kräftig ab! Insgesamt kam unser Dojo auf 22 Platzierungen, darunter 9 Titel, 6 zweite und 7 dritte Plätze!

Die hohe Leistungsdichte zeigt, dass bei uns nicht nur Einzeltalente gefördert werden, sondern dass aufgrund der intensiven und professionellen Ausbildung unserer Karateka - vor allem durch Torsten Uhlemann aber auch durch unseren zweiten Leistungstrainer, Justus Rudel, der seine Erfahrungen aus dem Landes- und Bundeskader an die jüngeren Wettkämpfenden weitergibt, unsere Nachwuchs-Karateka insgesamt ein beachtliches Niveau aufweisen.

Was mich neben den erfreulichen Erfolgen jedoch besonders berührt, sind die starken Team-Leistungen: Wenn bei 20 Startenden fünf Teams in verschiedenen Disziplinen und Altersgruppen auf die Treppchen kommen, spricht dies für einen großen Zusammenhalt und eine richtig gute Dojo-Gemeinschaft!

Die tollen Fotos stammen von Alexander Raitz von Frenz – einen ganz herzlichen Dank dafür!

Osu!

### 1. Plätze

#### Kata Einzel

Kim Dissel  
Leonie Chamera  
Femke Domscheidt  
Johann Donath  
Johanna Siedenstein

#### Kumite Einzel

Christian Kampen  
Emma Rybacki

#### Kata Team

**Team 1:**  
Caya Hanselle  
Femke Domscheidt  
Emma Rybacki

#### Team 2:

Johanna Siedenstein  
Leonie Chamera  
Annika Domscheidt

### 2. Plätze

#### Kata Einzel

Julia Kaleschke  
Annika Domscheidt  
David Suermann  
Christian Kampen

#### Kumite Einzel

Philipp Rehmsmeier

#### Kumite Team

**Team**  
Caya Hanselle  
Femke Domscheidt  
Emma Rybacki

### 3. Plätze

#### Kata Einzel

Degelino Hansen  
Fiona Rutz

#### Kumite Einzel

Degelino Hansen  
Fiona Rutz  
David Suermann

#### Kata Team

**Team 3**  
Kim Dissel  
Julia Kaleschke  
Fiona Rutz

#### Team 4

Johann Donath  
Philipp Rehmsmeier  
David Suermann















## Deutsche Meister\*innenschaft 2024 – Fuji San Platz 2 des Medaillenspiegels!

Die Erfolgsserie der Fuji San Akademie setzte sich auch bei der Deutschen Meister\*innenschaft in Bottrop am 09.06.2024 fort! Bei 600 Startenden gehörten die Fujis unter der sportlichen Leistung von Torsten nun eindeutig zu den besten Athlet\*innen Deutschlands, denn nach Auswertung des Medaillenspiegels waren unsere Startenden dort auf dem 2. Platz!

21:04 Samstag 8. Juni sportdata.org 56%

MEDAL STATISTIC - VEREIN / TEAM

PLATZIERUNG	VEREIN / TEAM	GER	1	2	3	
1	BUSHIDO TAMM DOJO	GER	4	4	2	10
2	FUJI SAN AKADEMIE MÜNSTER	GER	4	1	3	8
3	JKA - KARATE DOJO CALW E.V.	GER	4	0	1	5
4	KIKO KARATE DOJO HANNOVER E.V.	GER	3	2	7	12
5	RUES	GER	3	1	3	7
6	TSV MANNHEIM	GER	3	0	1	4
7	HATSUUN JINDO KARATE-CLUB MD-BARLEBEN E.V.	GER	2	2	6	10
8	KEN ZEN ICHI FRANKFURT	GER	2	1	4	7
9	1. VIERNHEIMER KARATE-DOJO E.V.	GER	2	1	1	4
	TSG STUTTGART	GER	2	1	1	4
11	RATHMANN	GER	2	0	0	2
	KARATE KLUB IPPON	GER	2	0	0	2
13	PRUEFERT	GER	1	4	0	5
14	OSTERMANN	GER	1	2	2	5
	KARATE DOJO KYOTOKAN E.V. KALTENKIRCHEN	GER	1	2	2	5
16	PSV KARLSRUHE	GER	1	2	1	4
	KARATE DOJO MAKOTO	GER	1	2	1	4
18	KARATE-DOJO ROTENBURG/F. E.V.	GER	1	2	0	3
19	SV TORA BERLIN E.V.	GER	1	1	2	4
	BUDOSPORTCENTER MÜNSTER	GER	1	1	2	4
21	KOCH	GER	1	1	0	2
22	JKA-KARATE-VEREIN TRADITIONELL DONAUESCHINGEN	GER	1	0	1	2
23	KARATE CLUB AGON HAMBURG	GER	1	0	0	1
	SHINTO FÜSSEN E.V.	GER	1	0	0	1
	KD MUSASHI DAHLHEIM ROEDGEN	GER	1	0	0	1
26	SV 1880 MÜNCHEN	GER	0	5	3	8
27	SHOTOKAN KARATE BAD KÖNIG E.V.	GER	0	1	3	4
28	GREBE	GER	0	1	2	3
	KARATEZENTRUM KULMBACH	GER	0	1	2	3
	OKINAWA-TE WATTENSCHIED	GER	0	1	2	3
31	KARATE-ZENTRUM PFORZHEIM E.V.	GER	0	1	1	2
	KARATE-DOJO-DIEBURG	GER	0	1	1	2

Mit vier ersten Plätzen, einem zweiten und drei dritten Plätzen kehrten die Fujis mit ihren Eltern und dem unermüdlich unterstützenden Trainer Torsten am Samstagabend nach einem langen Wettkampftag erschöpft heim. Von allen deutschen Dojos war nur das Team des Bushido Dojos Tamm erfolgreicher (4 x 1. Platz, 4 x 2. Platz, 2 x 3. Platz). Justus Rudel bewies Kontinuität bei seinen hervorragenden Leistungen und wurde Deutscher Meister im Freikampf (Kumite) in seiner Altersklasse. Auch Femke Domscheidt

zeigte erneut, dass sie inzwischen zu den Besten Deutschlands in ihrer Altersklasse gehört und gewann den Titel im Kata-Einzel der jungen Braungurte. Ihre jüngere Schwester Annika hatte ja bereits bei der Westdeutschen einen Titel eingeheimst und nahm nun die Goldmedaille im Kata-Einzel-Wettbewerb mit nach Hause. Emma Rybacki haute im Kumite alle weg und ist nun Deutsche Meisterin ihrer Altersklasse! Leider bekam sie im letzten Kampf einen Kiefertreffer ab, so dass sie die Spitzenleistung im Kata-Wettbewerb nicht mehr abrufen konnte und auf einem unglücklichen vierten Platz landete.



Über einen hervorragenden zweiten Platz freut sich das Kata-Team der Jungen (Philipp Rehmsmeyer, Johann Donath und David Suermann). Die Jungs im Alter zwischen 10 und 13 Jahren hatten sich intensiv auf den Synchron-Kata-Start vorbereitet und freuten sich nun über den verdienten Erfolg.



Johann Donath war auch im Einzelstart Kata erfolgreich und sicherte sich dort die Bronze Medaille. Ebenfalls den dritten Platz in Kata sicherte sich die 17-jährige Dan-Trägerin Julia Kaleschke.

Ein weiterer dritter Platz ging an das Kumite-Team der Mädchen: Hier hatten sich Femke Domscheidt und Emma Rybacki zusammen mit ihrer Kameradin Caya Hanselle (15 Jahre) der Konkurrenz gestellt. Rybacki und Hanselle befinden sich nun ebenfalls auf dem Sprung in den Nationalkader.



### 1. Plätze

#### Kata Einzel

Femke Domscheidt  
Annika Domscheidt

#### Kumite Einzel

Justus Rudel  
Emma Rybacki

### 2. Platz

#### Kata Team

Johann Donath  
Philipp Rehmsmeier  
David Suermann

### 3. Plätze

#### Kata Einzel

Julia Kaleschke  
Johann Donath

#### Kumite Team

Femke Domscheidt  
Caya Hanselle  
Emma Rybacki



## Nakayama Cup Krefeld

Eine kleine Fuji San Delegation machte sich am 22.06.2024 auf den Weg nach Krefeld zum Nakayama Gedächtnis Turnier. Das Turnier wird regelmäßig seit 1987 (Todesjahr des großen Meisters) in Krefeld abgehalten. Für alle Fujis war es ein spannender Wettkampftag und für einige sogar sehr erfolgreich:

### 1. Patz

#### Kata Einzel

Femke Domscheidt

### 2. Plätze

#### Kata Einzel

Annika Domscheidt

#### Kumite Einzel

Christian Kampen

#### Kumite Team

Emily Harlacher

D. Schw.

David Suermann

### 3. Platz

#### Kata Team

Dennis Aras

Femke Domscheidt

Simone Domscheidt



Voller Elan und Kampfgeist: die Startenden beim Nakayama Cup in Krefeld 2024



## Justus Rudel fährt zur EM

Bei einem Vergleichskampf in München zog Justus Rudel (r.) die Aufmerksamkeit der Bundestrainer auf sich. Der 17-jährige Karateka des Fuji San Münster überzeugte sowohl im Formenlauf (Kata) als auch im Freikampf (Kumite) und wird in beiden Disziplinen sowie im Teamwettbewerb das deutsche Nationalteam am 6. April bei den Europameisterschaften in Belgien vertreten. Heimtrainer Torsten Uhlemann (l.) freute sich mit seinem Schützling. Foto: Fuji San

WN, 28.02.2024

# SPORT IN MÜNSTER

Karate: Münsteraner Kampfsportler überzeugen bei Vergleichskampf in München

## Segbert und Rudel fahren zur EM

Von Luca Adolph

**MÜNSTER.** Es hat schon was von Kunst, wenn sich Justus Rudel und David Segbert komplett in Weiß gehüllt über die Tatami bewegen. Auf der gedämmten Matte möchte man den beiden aber nicht in die Quere kommen. Hierauf präsentieren die Karatekas ihre beeindruckenden Kampfsport-Skills und buchen damit jetzt auch ihre Europameisterschaft-Tickets.

„Wenn ich kämpfe, denke ich nicht viel darüber nach. Ich trainiere zwar viel Technik, im Kampf bewegt sich mein Körper aber von allein. Da bin ich im Flow“, sagt der 21-jährige Segbert, der nun zu seiner ersten Senioren-EM reist. Dafür setzte er sich bei einem Vergleichskampf in München durch und wurde daraufhin von Bundestrainer Thomas Schulze nominiert.

Hier machte auch Justus Rudel auf sich aufmerksam, ging allerdings in der U 21 bei den Junioren an den Start. Bundesjugendcoach Markus Rues berief auch ihn hiernach in den Kader für die Europameisterschaft. „Ich bin jetzt seit etwa fünf Jahren im Jugend-Nationalkader. Eine Vorahnung, dass es irgendwann klappen könnte, hatte ich also schon. Dass ich jetzt dabei bin, ist aber richtig cool“, sagt Rudel, Abiturient am Freiherr-vom-Stein-Gymnasium.



David Segbert (r.) und Justus Rudel (kl. Bild) in ihrem Element.

Fotos: Alexander Raitz von Frentz

In München setzten sich die beiden Münsteraner gegen Karatekämpfer aus ganz Deutschland durch. Dort überzeugte Segbert im Kumite und betritt nun nach seinen gesammelten Erfahrungen beim Swiss Cup und den England Open wieder die internationale Bühne. „Ich bin für den Freikampf nominiert und werde dabei gegen andere Kämpfer antreten“, sagt der

Gruppe. Dabei sammeln sie bei Einzelkämpfen gemeinsam Punkte.

Sowohl im Einzel als auch im Team tritt auch Rudel im Kumite an, wird aber ebenso im Kata, dem Formenlauf, starten. „Dabei reiht man verschiedene Techniken aneinander und erhält dann vom Kampfgericht eine Bewertung. Für die EM studiere ich mit der Gankaku gerade eine

neue Kata ein. Die habe ich noch nicht präsentiert, werde sie bis dahin aber wohl genügend trainiert haben“, sagt Rudel, der sich noch im vergangenen Sommer den Schwarzen Gürtel holte.

Für die Europameisterschaft, die am 6. April ausgetragen wird, bereiten sich Rudel, der für die Karateschule Fuji San an den Start geht, und Segbert vom Budosportcenter Münster gemeinsam vor. Die Teilnahme an unterschiedlichen Wettkämpfen spielt dabei keine Rolle. „Ich kenne Justus inzwischen seit vielen Jahren aus dem NRW-Landes-

kader. Er ist nicht nur ein guter Trainingspartner, wir verstehen uns auch privat sehr gut“, sagt Segbert.

Und wenn die beiden nun bei der EM einen Top-Auftritt hinlegen, winkt vielleicht sogar eine Teilnahme bei der Weltmeisterschaft. Die findet im Oktober im japanischen Tokio, „dem Mutterland“ der Kampfsportart, statt. „Das ist das Ziel von jedem, der Karate macht. Um dafür nominiert zu werden, muss man mit Leistungen auf sich aufmerksam machen“, sagt Segbert und fokussiert sich auf die Europameisterschaft.

WN, 06.03.2024

# Karate: Rudel EM-Fünfter in Belgien

**MÜNSTER.** Mit einem fünften Platz im Team sowie dem Erreichen des Viertelfinals im Einzel kehrte Justus Rudel von der Karateschule Fuji San von der EM im belgischen Gent zurück. Sein Kaderkollege David Segbert war entgegen der ursprünglichen Planung doch nicht nominiert worden.

Rudel wurde mit Luc Prüfert (Magdeburg) und Yuk-Ho Man (Göttingen) im deutschen Team nach einem Stechen Fünfter in der Kata-Wertung. Im Einzel gewann der 17-Jährige seine ersten beiden Kämpfe und schied erst in der Runde der letzten acht aus. Im Kumite-Einzel war hingegen früh Schluss. Der geplante Einsatz im Freikampf-Team kam für den Münsteraner nicht zustande, da seine Mitstreiter in Runde eins scheiterten.

WN, 11.04.2024

Training für vier- bis sechsjährige Kinder in der Karateschule „Fuji San“

# Schon die Kleinsten sind ganz groß

Von Jule Müller

MÜNSTER. Dreimal klatschen und schon stehen alle wieder an ihrem Platz. Es ist ganz ruhig, alle sind konzentriert, als die Stunde beginnt. Die „Kleinen Pandas“ sind die vier- bis sechsjährigen Kinder, die in der Karateschule „Fuji San“ Karate lernen.

Trainerin Andrea Haeusler ist sich sicher: Karate stärkt die Kinder für ihr ganzes Leben. „Wir wussten, je früher man damit anfängt, desto intensiver fließt es ins Leben mit ein“, meint Haeusler. Sie selbst sei durch Zufall mit 16 Jahren zum Karate gekommen und sei seitdem dabei geblieben.

Im Laufe der Zeit habe sie sich gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner mit ihrer Karateschule „Fuji San“ immer mehr auf jüngere Kinder fokussiert. So kamen irgendwann auch die „Kleinen Pandas“ dazu, eine Gruppe von vier- bis sechsjährigen Kindern, die zunächst „spielerisch an die Kampfkunst herangeführt werden“.

Es gehe bei den jüngeren Kindern vor allem darum, Regeln und Grenzen kennenzulernen, innere Befindlichkeiten wahrzunehmen und Impulse zu kontrollieren. Das fange schon vor der Tür an. Die Schuhe werden ordentlich abgestellt und die Jacken akkurat aufgehängt.

Bevor man in den Übungsraum eintritt, „wird an der goldenen Kante einmal gestoppt“, erklärt die Trainerin. Die Kinder verneigen sich an dieser Kante – ein Zeichen, sich bereitzumachen.

Bei Karate gehe es nicht darum, sich zu verteidigen. „Wir stärken die Kinder so, dass sie



Der vierjährige Lasse springt mit einem Kampfschrei vom obersten Block.

Foto: Jule Müller

keine Opfer werden und sich erst gar nicht verteidigen müssen“, erklärt Haeusler. Es gehe vielmehr um das richtige Mindset, das die Kinder mutiger und selbstbewusster werden lässt.

Dazu gehört auch, dass sich Haeusler zum Ende der Stunde mit den Kindern in einen Kreis setzt und sie fragt: „Was ist, wenn große Erwachsene uns ärgern?“ und die Kinder antworten: „Am besten abhauen und schreien.“ Oder: „Was macht man, wenn man hinfällt?“ Den Kindern ist das ganz klar: „Aufstehen und weiter laufen!“

Auch die Eltern seien größtenteils begeistert von der Freizeitbeschäftigung ihrer Kinder. So auch Julia Kilp, deren fünfjähriger Sohn sich zum ersten Mal für ein Hobby in der Freizeit interessiere.

„Er redet von nichts anderem mehr“, meint Kilp, dabei hat er die erste Stunde noch vor sich. Aber seit der Entscheidung, Karate zu machen, „ist er gefühlt schon einen Zentimeter größer geworden“, berichtet sie lachend.

Das Gleiche gilt auch für die vierjährige Liv, die schon seit einem halben Jahr dabei ist. Seit sie einmal pro Woche Ka-

rate macht, sei sie viel selbstbewusster geworden. „Erst war sie total schüchtern“, berichtet ihre Mutter Ulla Gottschalk. Karate habe sie eigentlich „nicht auf dem Schirm gehabt“.

Doch als Liv dann im Kindergarten gekniffen wurde und sich nicht gewehrt hat, weil sie sich nicht getraut habe, sei sie durch Gespräche mit anderen Eltern auf die Idee gekommen, sie beim Karate anzumelden.

Und das hat sich bezahlt gemacht: Mutig macht Liv im Unterricht mit. Und auch die Trainerin ist begeistert von

den Fortschritten.

„Ich will noch nicht nach Hause“, quengelt ein weiteres Kind, als die Stunde vorbei ist, der Karateanzug aus- und die Schuhe wieder angezogen werden. Aber es nützt nichts: Es geht erst in der nächsten Woche weiter.

Dann können sich die Kinder wieder freuen auf den Kampfschrei, die magische Leiter oder auf die Lieblingsübung „Weglaufen und Freunde holen“.

Mehr Bilder zum Thema in den Fotogalerien auf [wn.de](http://wn.de)

WN, 23.04.2024

Karate: Fuji San Münster und das Budosportcenter in Westdeutschland Spitze

## Karateka sammeln 13 Titel in Bonn

**MÜNSTER** (ag). Dabei zu sein, war für die Karatekas aus Münster schon ein schöne Sache – definitiv aber auch nur die Nebensache: Bei den Westdeutschen Meisterschaften in Bonn waren die Aktiven der Fuji San Akademie und des Budosportcenters nahezu in jeder Disziplin mitdrin und bis zu den Finals auf den Matten.

22 Platzierungen, darunter neun Titel sicherte sich die starke Abordnung des Fuji San. Vier Titel und eine Bronzemedaille gingen an das Hochkaräter-Trio des Budosport-

centers, das vom neuen Dreifachmeister Lasse Holtz angeführt wurde. Der Schüler von Jörg Gantert sicherte sich die Titel im Kumite, im Kata und im Team (14 bis 17 Jahre) gemeinsam mit Clubkamerad Tin Magdic. Bronze sicherte sich Lasses älterer Bruder Eric



Die Abordnung des Fuji San Münster überzeugte in Bonn auf ganzer Linie – und auch das Trio des Budosportcenters (l.) mit Eric Holtz, Lasse Holtz und Tin Magdic bewies sein Ausnahmekönnen.

Fotos: Andrea Häusler, Jörg Gantert

Holtz im Kumite. Auch er konnte im Teamwettbewerb nachlegen

und sicherte sich im Kumite den Titel.

Andrea Häusler, Trainerin im Fuji San Doyo, hatte in Bonn alle Hände voll zu tun, alle Erfolge ihrer Schützlinge schriftlich festzuhalten: Erste Plätze wurden vor allem in der Disziplin Kata Einzel (For-

menlauf) gewonnen und gingen an die Abiturientin Kim Dissel sowie an Femke Domscheidt, Leonie Chamera, Johann Donath und Johanna Siedenstein in verschiedenen Alters- und Graduierungsgruppen. Zudem siegten zwei Kata-Teams der Mädchen; in der Mittelstufe waren Caya Hanselle, Femke Domscheidt und Emma Rybacki (zwölf bis 14 Jahre) erfolgreich, Johanna Siedenstein, Anika Domscheidt und Leonie Chamera

(acht bis elf Jahre). Rybacki siegte zudem im Kumite Einzel der Mädchen bis 15 Jahre bei den Braungurten. Bei den Jungen holte sich im Kumite Christian Kampen den Titel.

Bronze ging an zwei Kata-Teams (Dissel, Kaleschke, Rutz und Donath, Suermann, Rehmsmeyer) in ihren Altersgruppen. Fiona Rutz freute sich über drei dritte Plätze bei den Braungurt-Damen (16 – 17 Jahre) in Kata, Kumite und im Kata-Team.

## Rudel fährt zur WM nach Japan

**Karate** ■ Seine ersten Europameisterschaften hat Justus Rudel gerade mit großem Erfolg absolviert, da nähert sich schon der nächste Karrierehöhepunkt für den 17-jährigen Karateka von der Fuji San Akademie. Der Abiturient aus Münster hat sich beim Karate-Groß-Event „Kata Spezial“ in Tauberschiedsheim für die Weltmeisterschaften im JKA-Karate qualifiziert und damit das Ticket nach Takasaki in Japan gesichert, wo die Welttitelkämpfe im Oktober ausgetragen werden. Bei der EM in Gent belegte Rudel mit dem deutschen Kata-Team Rang fünf. Jetzt beginnt mit Trainer Torsten Uhlemann die Vorbereitung für das Treffen mit den besten Kämpfern der Welt im Karate-Mutterland.

WN, 16.05.2024



Die Fuji-San-Akademie um Justus Rudel räumt ab

## Medaillenflut bei der DM

**MÜNSTER.** Die Fuji San Akademie Münster setzte bei der Deutschen Meisterschaft in Bottrop ihren Erfolgskurs fort: Mit vier ersten Plätzen, einem zweiten und drei dritten Plätzen kehrten die Athletinnen und Athleten heim. Von allen deutschen Dojos war nur das Team des Bushido Dojos Tamm erfolgreicher (vier Siege, vier zweite Plätze, zwei dritte Plätze).

Trainer Torsten Uhlemann freute sich zusammen mit seinen Schützlingen: Der erst kürzlich für die Weltmeisterschaft in Japan nominierte Bundeskaderathlet Justus Rudel (17 Jahre) wurde Deutscher Meister im Freikampf (Kumite) in seiner Altersklasse. Und mit der 13-jährigen Femke Domscheidt gewann ein weiteres Fuji-San-Bundeskadermitglied einen Titel (Kata-Einzel Braungurte). Ihre jüngere Schwester Annika Domscheidt (10 Jahre) trat bereits in ihre Fußstapfen und gewann ebenfalls die Kata-Ausscheidungen bei den Mädchen der Mittelstufe. Em-



Die Kämpfer der Fuji San Akademie Münster waren bei der Deutschen Meisterschaft sehr erfolgreich unterwegs. Foto: Fuji San / Häusler

ma Rybacki (Braungurt, 13 Jahre) behauptete sich im Kumite und holte den Titel bei den Braungurt-Mädchen.

Über einen hervorragenden zweiten Platz freut sich das Kata-Team der Jungen (Philipp Rehmsmeyer, Johann Donath und David Suermann). Donath war auch im Einzelstart Kata erfolgreich und sicherte sich dort die Bronze-Medaille. Ebenfalls den dritten Platz in Kata sicherte sich die 17-jährige Dan-Trägerin Julia Kaleschke.

Ein weiterer dritter Platz ging an das Kumite-Team der Mädchen: Hier hatten sich Femke Domscheidt und Emma Rybacki mit Caya Hanselle (15 Jahre) der Konkurrenz gestellt. Rybacki und Hanselle befinden sich nun ebenfalls auf dem Sprung in den Nationalkader.

Die kommenden Wochen stehen in der Fuji San Akademie nun im Zeichen der Vorbereitung auf die WM, die im Oktober in Japan stattfinden wird.

WN, 12.06.2024

Ziegel, Ton und Plastik bricht: In der Urheimat des Karate

# Training für Körper und Geist

Die erste Kunst besteht darin, die Schlaufen des Anzugs richtig zu verknöten. Woher soll ein Anfänger das auch wissen? Terumitsu Taira hilft lächelnd nach, bis die schneeweiße Kluft nicht mehr rutscht. Taira hat auf der Wiese vor dem Trainings- und Museumskomplex Okinawa Karate Kaikan zwei Zementblöcke aufgebaut und über den Zwischenraum ein Schichtwerk aus Dachziegeln gelegt; allerdings keine aus Ton, sondern brech- und wieder zusammensetzbare aus Hartplastik. Es sei jedoch dieselbe Härte wie Tonziegel, versichert er. Dann legt er Handschuhe an und schreitet zur Demonstration. Taira tritt vor den Block, spannt den Körper an, holt zum Schlag aus und zerteilt vier auf einen Streich. Der Kraftakt entlädt sich ganz ohne Urschrei, lautlos, geschmeidig. Dem soll ich nun nachhelfern.

„Karate ist vor Jahrhunderten hier in Okinawa entstanden“, sagt Yasushi Nakamura, der sich als Zuschauer auf der Wiese eingefunden hat. Er leitet das moderne Karatezentrum, das auf der Insel Okinawa unweit der Stadt Naha liegt. Nakamura ist Anfang 60. Karate macht er seit seinem fünften Lebensjahr. Traditionelles Okinawa-Karate habe nichts mit Sportkarate zu tun, erklärt er. Im Vordergrund steht die einheitliche Stärkung von Körper und Geist, was die Übungsform Kata beispielhaft zeigt. Diese besteht aus festgelegten Bewegungsabläufen eines Verteidigungskampfs gegen einen imaginären Gegner.



“Karate ist immer von Respekt geprägt.“  
Zenpo Shimabukuro

Nach einer Trainingseinheit fühle ich mich rundum klar“, sagt Nakamura, der beim Gang durchs Karatemuseum an stählerne Sandalen heranführt. Damit stärken frühe Karateka die Muskeln. Obgleich Dokumente fehlen, ist bekannt, dass in Okinawa seit jeher eine eigene Kunst der Selbstverteidigung existierte. Ti genannt. Zu Zeiten, als die Inselwelt von Okinawa das eigenständige Königreich Ryūkyū bildete (1429-1879), kamen Einflüsse aus anderen Ländern Asiens hinzu. Daraus entwickelte sich Karate, das heute weltweit schätzungsweise von 130 Millionen Anhängern praktiziert wird, wie es im Museum heißt.

**Meeresalg oder schwarzer Gürtel?**  
2021 in Tokio war Karate erstmals olympisch: in der Disziplin Kata gewann Ryō Kiyuna die Goldmedaille. Er stammt aus Okinawa und schaut gelegentlich zum Training hier im Zentrum vorbei, wo man sich im Restaurant mit der Nudelsuppe „Okinawa Soba“ stärken kann. Die Meeresalge obendrauf hat die Form des schwarzen Gürtels. Echte Träger von schwarzen Gürteln warten beim zweiten Akt des Selbstversuchs in der Trainingshalle. Es sind der 79-jährige Zenpo Shimabukuro, der den höchsten Meistergrad besitzt, und sein Sohn Zenei, 35 Jahre alt. Die Grund- und

Atemtechnik sind das eine, der Blick in die Seele ist eine andere Sache, erklären sie. Karate gehört für beide zur Lebensform, drückt Demut und Wertschätzung aus. „Es gibt keinen ersten Angriff im Karate, nur Verteidigung“, sagt Zenei, der als Elektriker arbeitet: „Karate ist nicht dazu da, um zu kämpfen, sondern um die Menschen, die ich liebe, beschützen zu können.“ Vater Zenpo, noch aktiv als Immobilienmakler, ergänzt: „Bei uns kennt man keine Gewinner oder Verlierer. Das ist wie Schattenboxen.“ Deshalb könne man es auch für sich allein machen.

Im Crashkurs unterweisen Zenpo und Zenei in Hand- und Fußstellungen, mahnen angewinkelte Knie und den Einsatz der Hüfte an, korrigieren unermüdlich. Geduld ist ohnehin eine japanische Tugend. „Stell dir einen Gegner vor, der dich attackiert und den du nun abwehrst“, gibt Zenei vor. Bei den Bewegungen der Hände frontal hin und zurück lerne ich, dass eine vorschneilt und die andere am Körper bleibt. Dadurch erreicht man größere Schnellkraft, mehr Effektivität. Das beansprucht Muskeln, die ich nie zu haben glaubte, und wird einen Kater nach sich ziehen.

**Der stählerne Arm eines alten Mannes**  
Plötzlich animiert mich Zenpo, seinen Arm, den er schräg über meinem Kopf hält, wegzuschlagen. Eine Erfahrung, die schmerzt und verblüfft: Der Arm des Endsiebzigers ist pures Eisen. Der Selbstversuch endet, wie er begonnen hat: mit einer Verbeugung voreinander. „Karate ist immer von Respekt geprägt“, sagt Zenpo, den ich am Ende mit einem Widerspruch konfrontiere, den er nicht so recht auflösen kann. Reisende erleben Japaner meist als herzliche, friedliebende und nicht aggressive Menschen. Niemand hupt im Straßen-

verkehr. Keiner drängelt oder flucht in der Öffentlichkeit. Das Land ist sicher, die Kriminalität gering. Das führt zur Frage: Kann es überhaupt passieren, sich hier irgendwo gegen irgendwen verteidigen zu müssen? Und damit grundsätzlich: Braucht es hier die Karatekunst? Vater und Sohn denken angestrengt nach. Dann ergreift Zenei das Schlusswort: „Ich trainiere Geist und Körper und fühle dadurch, dass ich gesund bleibe. Aber mein Ziel ist es, bis ich sterbe, Karate nie einsetzen zu müssen.“

## Information

**An- und Einreise:** Flüge nach Okinawa ab Frankfurt am Main oder München über den Flughafen Tokio-Haneda. Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise einen gültigen Reisepass.

**Karate zum Nacherleben:** Im Zentrum Okinawa Karate Kaikan kostet der Schnupperkurs im Dachziegel-Zerschlagen 2000 Yen pro Person, umgerechnet etwa 12,50 Euro; enthalten ist der Museumsbesuch. (https://karatekaikan.jp/en). Weitere Anbieter, Touren und Kurse bündelt die Website <http://karate.ocvb.or.jp>  
**Auskunft:** <http://visitokinawajapan.com>, [www.japan.travel/de/travel-directory/Okinawa%20Karate/](http://www.japan.travel/de/travel-directory/Okinawa%20Karate/).

### Die Okinawa-Inseln



Im Okinawa Karate Kaikan dreht sich alles um die Kampfkunst. Es werden Ziegel zerschlagen und Unterrichtsstunden abgehalten. Die kleine Halle auf dem Gelände bleibt besonderen Karatelehrern vorbehalten und im Nudeltopf schwimmt die Alge in der Form eines schwarzen Gürtels. Fotos: dpa/Andreas Drouve

Japans südlichste Region Okinawa gilt als Wiege der Kampfkunst: Eine Trainingsstunde vor Ort ist mehr als eine praktische Lektion - man lernt viel über Respekt und wozu stählerne Sandalen gut sind.

Von Andreas Drouve

WN, 02.03.2024

## Sonstiges

### Essen mit den Oldies



Unsere Oldies sind eine ganz besonders herzliche Karategruppe, mit denen jede Stunde ein ganz besonderes Highlight ist! Um den Zusammenhalt weiter zu intensivieren, sind Kim und ich im März mit unseren Oldies ins Lido gegangen für Pizza, Pasta und viel Austausch rund um Karate und co.!

Wir freuen uns übrigens immer über Nachwuchs bei unseren Oldies! Wer noch Freundinnen oder Freunde, Nachbarinnen oder Nachbarn, Kolleginnen oder Kollegen hat, die Lust auf eine neue Beschäftigung haben und die Sorge haben, „zu alt für Karate“ zu sein, kann ihnen gerne unseren Kurs am Mittwoch um 17 Uhr empfehlen!

Auf unserer Homepage haben wir inzwischen eine eigene Seite für die Oldies gestaltet. Hier gibt es weitere Infos, z.B. diese hier:

### Senior Goshin Karate - Kampfkunst für Menschen ab ca. 50 Jahre

Karate Do ist eine japanische Kampfkunst, die zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Selbstverteidigung erlernt wird. Menschen in der zweiten Lebenshälfte trauen sich die Beschäftigung mit einer Kampfkunst häufig nicht zu. Und das ist sehr bedauerlich!

**Durch Karate erleben Sie deutlich mehr Sicherheit im Alter** und hiermit ist nicht nur das Erlernen der im Karate enthaltenen Selbstverteidigungstechniken gemeint! Unser Senior Goshin Karate....

- fördert und erhält die körperliche Beweglichkeit und die Ausdauer
- kräftigt die Muskulatur und fördert die Knochendichte
- schult den Gleichgewichtssinn
- sorgt für eine aufrechte und selbstsichere Haltung, die potenzielle Täter abschreckt
- kräftigt die Stimme
- schult Reflexe
- fördert die Konzentration
- verbessert das Denkvermögen und beugt Demenz vor
- beugt Depressionen vor
- vermittelt altersgerechte Eigenschutz-Strategien

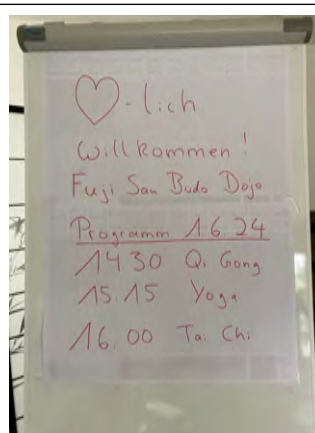
Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann vereinbaren Sie ein **Probetraining** in unserem **Senior Goshin Karate Kurs** – immer **mittwochs um 17.00 Uhr!** Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich! Infos und Anmeldung gibt es per Mail an [andreaheusler@t-online.de](mailto:andreaheusler@t-online.de) oder telefonisch unter 0179 545 1228



## Offizielle Eröffnung des Fuji San Budo Dojos

Obgleich in den seit August angepachteten Räumen bereits einige Veranstaltungen stattfanden, war das Dojo bisher noch nicht komplett umgebaut und eingerichtet und es konnte noch nicht komplett genutzt werden. Nun, am ersten Juni-Wochenende 2024, war es endlich so weit: Mit kostenlosen Schnupperkursen unserer neuen Bewegungsangebote Tai Chi, Qi Gong und Yoga am ersten Eröffnungstag sowie einer traditionellen Tee-Zeremonie am zweiten Tag wurde das kleine neue Dojo der breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht.

Der Zulauf am ersten Tag war enorm! Es kamen nicht nur zahlreiche Fujis und langjährige Karatefreund\*innen zu Besuch, sondern vor allem viele Menschen aus dem Viertel! Es gab viel Interesse an den neuen Angeboten und bereits die ersten Anmeldungen.



## Fuji San Akademie – Konfliktkommunikation

### Selbstbehauptung und Eigenschutz am Weltfrauentag 2024

Erstmals fand ein Eigenschutz-Workshop im neuen Budo-Dojo statt! Wegen der räumlichen Besonderheiten war der Kurs auf 10 Personen beschränkt. Es fanden sich dann auch entsprechend viele Mädchen und Frauen im Alter zwischen 8 und 63 Jahren ein, um mehr über Selbstbehauptung und Eigenschutz zu erfahren. Nach einer kleinen theoretischen Einführung ging es dann ans „Eingemachte“ – und alle Mädchen und Frauen gaben Vollgas 😊







Megastolze Mädchen und Frauen nach ihren Bruchtests!



Sicher zum Stall und zurück! Eigenschutz für das Team Ingrid Klimke

Berufliches Eigenschutz-Coaching für Reiterinnen



Im März 2024 erhielt ich eine Anfrage von der erfolgreichen Vielseitigkeitsreiterin Ingrid Klimke für ein professionelles Eigenschutz-Konzept, durch das ihre ausschließlich weibliche Belegschaft sich sicherer fühlen kann auf dem Weg zum Reitstall und zurück und auch in allgemeinen Lebenssituationen. In einem dreistündigen Eigenschutz-Konzept, das mit einem Bruchtest abgeschlossen wurde, konnten die sieben Damen ihre Kräfte spüren und ihr Wissen um gefährliche Situationen erweitern. Gezielte Befreiungs- und Schutztechniken rundeten den Nachmittag ab.



Quelle Bild: Ingrid Klimke

## Gesamtschule Münster Mitte im Fuji San zu Gast – Budopädagogik und Eigenschutz

Am 02. Und 03.05.2024 besuchten uns die Mädchen der 9. Klasse der Gesamtschule Münster Mitte für jeweils einen Workshop Budopädagogik und den Schwerpunkten Eigenschutz, Deeskalation und Zivilcourage. In jeweils vier Stunden pro Vormittag gaben die Mädchen Vollgas und lernten, ihre persönlichen Grenzen wahrzunehmen und durchzusetzen. Ein weiterer wichtiger Bereich war der Aspekt der Zivilcourage – wie kann ich anderen Menschen beistehen, ohne selbst in Gefahr zu geraten? Die Mädchen nahmen an beiden Tagen voller Enthusiasmus und vollem Einsatz teil. Es war eine große Freude, diese beiden Kurse leiten zu dürfen!



Gruppe Tag 1



Gruppe Tag 2

Am 08.05.2024 war die Klasse 9 f des Pascal-Gymnasiums Münster in der Fuji San Akademie zu Gast. Zusammen mit Lehrer Tobi Sielenkämper hatten Schülerinnen und Schüler der Klasse selbst das Projekt initiiert und durch Mittel des Fördervereins realisieren können. Hier gibt es einen tollen Bericht von der Homepage des Pascal-Gymnasiums, den ich gerne auch im Auftrag des Lehrers und der Klasse veröffentliche:

## Die 9f behauptet sich



Am 08. Mai nahm die Klasse 9f an einem Workshop zum Thema Selbstbehauptung teil. Passenderweise fand der Workshop im Karate-Dojo Fuji San statt, sodass es nicht nur bei Überlegungen und Gesprächen geblieben ist. Durch verschiedene Übungen konnten die Schüler\*innen zuerst etwas über ihr eigenes Gefühl herausfinden, etwa: Wo sind meine Grenzen? Wann reicht es mir? Fühle ich mich in dieser Situation wohl? „Mein Ziel ist es eigentlich immer, die Jugendlichen zu einem couragierten Auftreten zu ermutigen“, so Workshopleiterin Andrea Haeusler. „Wichtig ist, dass sie das Gefühl bekommen: Mein Gefühl zählt, und ich kann das auch so sagen.“ Für den Fall, dass Worte einmal nicht reichen, vermittelte Workshopleiterin Andrea Haeusler auch praktische Methoden, um die eigenen Bedürfnisse zu behaupten und auch durchzusetzen. So übten die Schüler\*innen, wie man einen Angriff abwehrt oder einen Tritt an die richtige Stelle setzt. Trotz des ernstesten Hintergrundes hat der Workshop insgesamt viel Spaß gemacht, wie man auch auf dem Foto erkennen kann.

Die Idee zum Workshop ist in der Klasse selbst entstanden, nachdem diese sich mit stereotypischen Geschlechterrollen auseinandergesetzt hatte. Die Schüler\*innen hatten sich zu ihren Erfahrungen mit fremden und eigenen Erwartungen ausgetauscht und dabei erkannt, dass die Erwartungshaltung, einem bestimmten (Geschlechter-)Klischee zu entsprechen, noch immer enorm hoch ist. „Es ist ja eigentlich klar, dass alle hier gerne auch ein bisschen ihr eigenes Ding machen wollen, also einfach sie selbst sein. Es war aber krass zu sehen, dass es für viele von uns noch so schwer ist“, erläutert Klassensprecherin Valeria Dubouski. Gerade dann ist es wichtig, sich so gut wie möglich selbst aus einem fremden Rahmen zu befreien – und so kam der Vorschlag für einen Selbstbehauptungskurs von den Schüler\*innen selbst.

Möglich gemacht wurde der Workshop auch durch die großzügige Beteiligung unseres **Fördervereins**. Dafür bedankt sich die 9f ganz herzlich!

Quelle: <https://pascal-gym.de/allgemein/die-9f-behauptet-sich/>

## SAM-OKids an der Oberschule in Görlitz

SAM-OKids ist eine Kombination aus SAM und SOK und speziell auf Kinder zugeschnitten! Ich war bereits zum zweiten Mal an der Oberschule in Görlitz – diesmal mit meiner Kollegin Jenny Newiak und erstmals mit SAM-OKids! Unterstützt wurden wir von SAM-Trainerin Britta Dehn.



Meine Kollegin Jenny (rechts) und ich in Görlitz

Wir unterrichteten diesmal an drei Tagen 22 Kinder und 3 Lehrer\*innen. Unter den Kids waren drei Kinder mit herausforderndem Verhalten, was die Unterweisungen natürlich entsprechend erschwerte. Dank des tollen SAM-Konzepts ist es uns gelungen, nicht den vorgeblich „bewährten“ Umgang mit den Störenden (Entfernen des Kindes aus der Gruppe, Strafen oder Belohnungen in Aussicht stellen) anzuwenden, sondern mit den SAM-Prinzipien zu arbeiten. „Es gilt die Regel: keine Gewalt!“ „Was ist los? Was brauchst Du, damit es ruhiger wird?“ „Was muss passieren, damit niemand verloren geht? – Hast Du Ideen?“

Es war so schön, zu sehen, wie dieser Umgang sich auf alle Kinder und auch auf die Lehrkräfte ausgewirkt hat!

Mit den fünf W-Fragen planten wir dann zunächst ein gemeinsames Frühstück am letzten Seminar-Morgen (Was wollen wir frühstücken? Wann wollen wir starten? Wo können wir gemeinsam essen und trinken? Wie können wir es organisieren? Wer bringt was mit? ... und was noch?). Dann wurde es nochmal ganz spannend, als wir die Kinder baten, eine gemeinsame Aktivität für die Kinder mit den SAM-Prinzipien zu organisieren. Zunächst sammelten wir Ideen für mögliche Veranstaltungen. Einige schieden aus, weil es sich um gewalthaltige Mediennutzung handelte ( ... und Gewalt ist ja nicht erlaubt nach SAM). Wir einigten uns dann (nachdem wir das OK vom Schulleiter bekommen hatten) auf die verrückte Idee, im Schulgebäude „Verstecken“ zu spielen. Ohje! Konnte das gut gehen mit dieser „Bande“? ☺ Wir legten fest, in welchen Gebäude- und Hof-Teilen sich die Kinder verstecken durften. Wann wollen wir spielen und wie lange sollte das Spiel dauern? 10 Minuten von 10.00 bis 10.10 Uhr! Wer sollte suchen? Die beiden Lehrer! Welche „No-go-Areas“ gibt es: Toilettenräumen und Klassenräume! Wann gilt ein Kind als

„gefunden“? Wenn Augenkontakt besteht und der Name gerufen wird – berühren ist nicht erforderlich! Wohin müssen sich gefundene Kinder begeben? In die Aula und dort mitten in einen Stuhlkreis, der als eine Art „Gefängnis“ fungiert!

Wir Trainerinnen waren mindestens so aufgeregt wie die Kinder, als es los ging! Würden sich alle an die Regeln halten? Könnte die Aktion aus dem Ruder laufen, ein Kind „abhauen“ oder sich jemand verletzen? – Und wie wunderbar war es dann, dass alles reibungslos funktionierte und alle mit großem Spaß dabei waren – Lehrer inklusive! ☺

Wir übten das Setzen und den Umgang mit Grenzen, sortierten Aggressionen und Gewalt dem Modell der Aggressions-Acht zu und vor allem meine Kollegin Jenny forderte die Gruppe immer wieder mit spannenden Kooperationsspielen heraus – Spiele wie Jurassic Parc oder das „Stühle-Kippen“ brachten so manche Person an den Rand der Frustrationsgrenze, was dann genutzt wurde für die Frage „Wie lebt Ihr Wut?“.

Natürlich gab es auch viele Kampfspiele, bei denen gelernt wurde, auch bei körperlichen Auseinandersetzungen Grenzen zu fordern und einzuhalten! Sehr spannend war die Diskussion mit einem Lehrer, ob es sich z.B. bei Spielen wie „Möhrenziehen“ um Gewalt handelt oder nicht ☺

Wer nun neugierig geworden ist auf SAM OKids, kann sich gerne bei mir melden! Gerne können wir das Konzept auch an Münsteraner Schulen unterrichten!

## Eigenschutz für Teilnehmende des Freiwilligendienstes

Am Mittwoch, 19.06.2024, waren von 10.00 bis 16.00 Uhr Teilnehmende des Freiwilligendienstes MSC Welthaus im Fuji San zu Gast. Die aus ganz Deutschland stammenden jungen Erwachsenen bereiteten sich vor auf ein Freiwilligenjahr in Peru, Namibia oder Indien und wurden durch mich in puncto Eigenschutz fit gemacht. Neben verschiedenen Stufen der Aufmerksamkeit ging es um das Wahrnehmen und Setzen eigener Grenzen und verschiedene Deeskalationsmöglichkeiten. Wir haben zudem den Aufenthalt in fremden Ländern unter verschiedenen Kulturdimensionen beleuchtet und diskutiert, welches Auftreten als weiße Person in Afrika, Südamerika oder Asien empfehlenswert ist, um sicher zu leben und Gewalt zu vermeiden. Das Ganze wurde eingebettet in Kampfesstipps, Pratzentraining und Karatetechniken, Befreiungsmöglichkeiten und Verhaltenstipps für die Phase nach einem Übergriff. Erstmals war auch die „Geheime Zutat“ der positiven Psychologie Inhalt eines meiner Workshops. Ein spannender Tag mit tollen Menschen!



## Vortrag "Gelebtes Budo" an der Budo-Akademie Europa

"Was soll ausgerechnet ich den Trainer\*innen der Budo-Akademie-Europa Neues über Budo erzählen?", hatte ich im Vorfeld gedacht .... und mich natürlich besonders gut vorbereitet, um einen guten Beitrag zur diesjährigen Trainer\*innen-Fortbildung zu leisten. Wie toll, dass ich offenbar total den richtigen Nerv getroffen hatte! Nicht nur, dass meine Inhalte super zu denen von Thomas Beyer gestern passten - auch die Feedbacks waren durchweg positiv!



Trainer\*innen-Fortbildung Budo-Akademie-Europa 09.06.2024



Mit Claude Weiland (Leiter der BAE, li) und Mitreferent Thomas Beyer (re)

Viele der Teilnehmenden waren sehr dankbar dafür, viel Neues über Budo erfahren zu haben und vor allem darüber, wie Budo im (Dojo)Alltag umgesetzt werden könnte. Dazu gabs noch ein paar Facts aus der Positiven Psychologie, die toll zum Budo passen.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich diese Fortbildung an der BAE unterstützen durfte und im Vorfeld im Rahmen der Vorbereitung mein eigenes Budo-Wissen noch einmal ganz intensiv vertiefen konnte.

## Interne Trainer\*innen-Fortbildung am 12.06.2024

Als Akademie und Schulbetrieb liegt uns die permanente und hochwertige Aus- und Weiterbildung unserer Trainer\*innen sehr am Herzen. Daher veranstalten wir regelmäßig interne Trainer\*innen-Fortbildungen. So auch am Mittwoch, 12.06.2024.



Zweieinhalb Stunden lang lernten und fachsimpelten wir. Erstmals hatte auch einer unserer Trainer einen eigenen großen und besonders wertvollen Anteil an der Weiterbildung: Ole hielt einen sehr spannenden und lehrreichen Vortrag über Didaktik und Methodik im Karateunterricht und beleuchtete hier die verschiedenen Altersgruppen im Kinderunterricht. Er ging hier nicht nur auf die verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen ein, sondern vermittelte uns Trainer\*innen auch Wissen darüber, wie wir Kinder zum Lernen/Trainieren, zum Erbringen gewünschter Leistung motivieren. Desweiteren war der Umgang mit Störungen im Unterricht ihm ein großes Anliegen, so dass wir künftig mögliche Ursachen für Störungen erkennen und viele Alternativen haben, auf Kinder zu reagieren.





Da Ole gerade seine Ausbildung als staatlich anerkannter Erzieher abschließt, war er voll im Thema und konnte all unsere Fragen beantworten.

Torsten bot Einblicke in karatespezifische Technikvermittlung am Beispiel der Stände Zenkutsu Dachi, Kokotsu Dachi und Kiba Dachi. Zudem unterwies er uns in einen kleinen "Trick", um die Reichweite des Mae Geri zu vergrößern. Schließlich berieten wir darüber, wie wir bereits Kindern mehr Kraft im Angriff und dadurch bessere Motivationen für effektive Uke Waza vermitteln könnten. Im Anschluss gab es noch allgemeine Anleitungen für die korrekte Ausführung einiger Kraftübungen und worauf hier speziell im Kindertraining geachtet werden kann.

Gemeinsam mit allen überlegte ich noch Ideen, wie sich jüngere Kinder an korrektes Gohon Kumite heranführen lassen oder wie sich Kinderunterricht durch originelle Warm Ups und auch Zirkeltrainings aufpeppen lassen.

Das war für uns alle ein sehr wertvoller Abend mit vielen neuen Eindrücken und Ideen!

## Aus eigener Feder – Gedanken und Konzepte von Sensei Andrea

### Karate und der Marshmallow-Test

Warum beim Üben auf dem Karate-Do nicht das Lustprinzip gelten sollte

#### Zwei Kontrast-Situationen

Sonntagnachmittag, strahlender Sonnenschein, das Thermometer nähert sich den 30 Grad - und ich mich dem Dojo. "Na, da werden ja nicht viele Leute zum Training kommen", denke ich - und staune wieder einmal, dass sich knapp 20 kleine und große Karateka vor der Tür versammelt haben! Mit viel Freude, Schweiß und Kiai wird dann trainiert, bis kein Dogi mehr trocken ist. Und alle gehen anschließend fröhlich in den Feierabend.

Montagnachmittag, vor dem Kindertraining. Eine Mutter klagt: "Mein Sohn will irgendwie nicht mehr zum Training kommen. Also, wenn er dann in der Halle ist und das Training beginnt, dann ist das vergessen, dann hat er Spaß und auch hinterher ist er richtig glücklich. Aber zu Hause hat er einfach keine Lust auf Karate! Ich glaube, wir melden ihn ab."

Zwei Szenen, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten: Im ersten Beispiel kommen Menschen bei schönstem Wetter ins Karate Dojo, obwohl es viele "gute Gründe" gäbe, stattdessen ins Freibad, in die Eisdielen, an einen See oder in einen schattigen Park zu gehen. Sie verzichteten auf leichte Vergnügen, um sich im harten Training zu schinden. Und im zweiten Fall macht eine Mutter die Teilnahme ihres Kindes am Training von dessen "Lust auf Karate" abhängig, die er in dem Moment verspürt, wenn er zum Training aufbrechen soll. Ob dieses Kind nach dem Ende seiner kurzen Karate-Karriere zufriedener wird, wenn es, statt zum Training aufbrechen zu müssen, zu Hause bleiben darf?

Die Hitze-Trainings-Karateka bedürfen vermutlich einer **starken Willenskraft**, um statt ins Freibad ins Dojo zu kommen. Wie kommt man an so eine Willenskraft? Ist sie angeboren? Oder kann man sie lernen? – Vermutlich vermutlich gilt beides ....

#### Der Marshmallow-Test

In den 1960er Jahren führte der Psychologe Walter Mischel den so genannten **Marshmallow-Test** durch: Der Test wurde mit vier- bis fünfjährigen Kindern durchgeführt. Den Kindern wurde ihre Lieblingssüßigkeit (bei vielen von ihnen waren dies Marshmallows) auf einem Teller präsentiert, der sich auf einem Tisch befand, vor dem das jeweilige Kind saß. Dem Kind wurden zwei Optionen zur Wahl gestellt:

1. die Süßigkeit sofort zu essen, oder
2. die Süßigkeit mit dem Naschen höchstens 20 Minuten zu warten, bis der Versuchsleiter zurückkommt. Kann das Kind so lange warten, bekommt es zwei Stück von der Süßigkeit.

Der Test sollte Aufschluss darüber geben, ob jemand die Fähigkeit besitzt, **zugunsten einer Belohnung, die für die Zukunft versprochen wird, auf eine sofortige Bedürfnisbefriedigung zu verzichten**. Diese Fähigkeit ist für das Entwickeln nützlicher Gewohnheiten wichtig. So richtig spannend wird das Test-Ergebnis dadurch, dass dem Nasch-Vorgang eine Langzeitstudie folgte: Je länger die Kinder auf die Süßigkeit hatten

warten können, desto besser schnitten sie später bei einem Studierfähigkeitstest ab. Zudem waren diese Kinder bei ihren Altersgenossen beliebter und später im Job erfolgreicher (Fumio Sasaki, "hello habits" Münchner Verlagsgruppe GmbH, 2022, S. 25 ff).

Ich finde es sehr beeindruckend, dass Kinder bereits im Kita-Alter über zukunftsorientierte Willenskraft verfügen und dass sich daraus offenbar derart positive "Spätfolgen" entwickeln! Die Ergebnisse der Langzeitstudie mögen auf den ersten Blick suggerieren, dass Willenskraft angeboren sei. Jedoch gab es auch zahlreiche Kinder, bei denen die Willensstärke im Laufe des Erwachsenwerdens nachließ - und andere, die bei dem Test nicht warten konnten - später im Leben aber über enorme Willenskraft verfügten.

### **Willenskraft durch Gedanken stärken**

Es dürfte interessant sein, herauszufinden, **welche Aspekte die Willenskraft positiv beeinflussen** können. In Varianten des Marshmallow-Tests hat man Kinder einer kleinen Testgruppe z.B. aufgefordert, während des Wartens an etwas Lustiges zu denken. Diese Kinder konnten sich dreimal länger gedulden, als die Vergleichsgruppe, die diese Aufforderung nicht erhielt. Besonders kurz war die Geduld, auf die Süßigkeit zu warten bei den Kindern, die an etwas Trauriges denken sollten.

Lustige oder positive Gedanken können offenbar stärker von einem Bedürfnis ablenken als traurige Gedanken. Dies lässt den Schluss zu, dass **unsere Gedanken und unsere Aufmerksamkeit auch unsere Willenskraft steuern**.

### **Willenskraft durch Entwicklung von Routinen und Gewohnheiten stärken**

"Gewohnheiten sind Handlungen, die wir ausführen, ohne groß darüber nachzudenken." ("hello habits", S. 50). Hierbei kann zwischen schlechten und guten Gewohnheiten unterschieden werden. Beispiele schlechter Gewohnheiten gibt es en masse: sei es die Zigarette nach dem Essen, das Stück Kuchen am Nachmittag, das "Feierabendbier" oder das "Fernsehen zum Einschlafen". Diese Aktionen führen wir im Regelfall beinahe automatisch aus, ohne dass es konkreter Gedanken darüber bedürfe. Die Handlungen an sich könnten grundsätzlich wertfrei sein - schlecht werden sie dadurch, dass sich z.B. gesundheitliche Risiken daraus ergeben.

Wollen wir nun unsere Willenskraft stärken, um unsere Gesundheit zu fördern oder (sportliche) Ziele zu erreichen, wäre es hilfreich, die **erforderlichen Handlungen ebenfalls zur Gewohnheit werden zu lassen**. Und das tun wir ja in ganz vielen Fällen schon: Wir putzen uns morgens und abends die Zähne, bekleiden uns, bevor wir das Haus verlassen und ziehen uns um, bevor wir zu Bett gehen - um nur zwei Beispiele zu nennen.

### **Die drei Phasen von Gewohnheitsprozessen**

In seinem Buch "Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun", beschreibt Charles Duhigg **drei Phasen, in die sich Gewohnheitsprozesse aufteilen lassen**:

Am Anfang steht ein Auslöser oder Trigger. In Bezug auf das Karate-Training könnte dies die Wahrnehmung der Uhrzeit sein, die uns dazu veranlasst, die Tasche zu packen und uns zum Dojo zu begeben. Bei Kindern könnte es die Aufforderung der Eltern sein, nun zum Dojo aufzubrechen. Die **zweite Phase besteht aus der Routine**: Der Auslöser (also der Blick auf die Uhr) löst eine Routine, also eine feststehende Folge von Handlungen aus (Tasche packen, Jacke und Schuhe anziehen, aufs Fahrrad steigen, zum Dojo fahren). Sobald eine Routine eingespielt ist, wird sie im Regelfall ohne nachzudenken ausgeführt.

**Die dritte Phase ist die Belohnungsphase:** Nach erfolgreichem Training fühlt man sich wohl und ausgeglichen und ist stolz darüber, dass man sich aufgerafft und ins Dojo begeben hat, stolz über die erbrachte Leistung. Das Schöne ist: **Je öfter wir die Gewohnheit leben, desto häufiger wird unser Gehirn "auf Belohnung" programmiert** und im besten Fall spüren wir nach einer Weile schon einen Hauch des Belohnungs-Glücks-Gefühls, bevor wir zu Hause aufgebrochen sind.

### **Willenskraft stärken durch Karate/Budo**

In Bezug auf den **Karate-Unterricht** fallen mir verschiedene Aspekte ein, die die Willenskraft speziell bei Kindern fördern können: Zunächst ist es wichtig, den **Karate-Unterricht zu einem "festen Date"** zu machen, an dem nicht gerüttelt wird. Dadurch wird **Karate vom Hobby zu einer guten Gewohnheit:** Man fährt hin und nimmt teil, weil der Termin da ist - **unabhängig von der "Lust"-Frage** beim Aufbruch zu Hause. Zudem wäre es hilfreich, wenn die Eltern selbst über eine ausreichende Willenskraft verfügen würden. Gelegentlich beschleicht mich der Verdacht, dass die Unlust nicht oder nicht nur von den Kindern gespürt wird, sondern (vor allem/auch) von den Eltern. Es wäre hier m.E. die **Aufgabe der Eltern, den Kindern gute Gewohnheiten, Routinen und Willensstärke vorzuleben.** Vielleicht können sich die Eltern dazu entscheiden, gemeinsam mit ihrem Kind am Karate-Unterricht teilzunehmen. Und warum sollte man es nicht mal mit einer **"lustigen Geschichte" zur Ablenkung von der Unlust** versuchen - wie in der Variante des Marshmallow-Tests? Sicher ist nicht jedes Training gleichermaßen freudestiftend - aber wenn man nicht teilgenommen hat, kann man das letztlich gar nicht beurteilen!

### **"Themenfremde Belohnungen" sind nicht zu empfehlen!**

Zu beachten wäre meiner Meinung nach noch, dass die Kinder nicht mit einem themenfremden "Lockmittel" ("Danach gehen wir ein Eis essen!") zur Teilnahme am Training motiviert werden sollten. Diese Methode mag in Ausnahmefällen einmal wirkungsvoll sein - letztendlich würde sich die Freude des Kindes aber dann nicht auf die bezwungene Überwindung und geschaffte Aufgabe beziehen - sondern auf die Freude an der Belohnung. Langfristig wird dies meines Erachtens nicht die Willenskraft fördern, sondern auch in anderen Situationen die Einstellung "Ich mach das nur, wenn ich dann auch ..." fördern.

### **Karate-Unterricht stärkt Willenskraft auch im Alltag**

Last but not least beinhaltet **traditioneller Budo- oder Karate-Unterricht** ja an sich zahlreiche **Routinen, Regeln, Rituale**, die im Laufe des Trainingslebens "zur Gewohnheit" werden - wie das Verneigen an der Dojo-Tür oder gegenüber der Trainingspartnerin/dem Trainingspartner, das sorgsame Anlegen des Dogi nebst Obi sowie das ordentliche Aufstellen im Dojo bei Trainingsbeginn. Karate ist durchsetzt mit Routinen, die über kurz oder lang in "Fleisch und Blut" übergehen und über die man nicht mehr nachdenken muss. Langjähriges Karate-Training etabliert daher nicht nur einige dieser Routinen in den Alltag - der Unterricht dürfte es auch im Alltag erleichtern, sich gute Gewohnheiten anzueignen und die Willenskraft zu stärken.

Quellen:

Hello habits, Fumio Sasaki, Münchner Verlagsgruppe mbH, 2022

Die Macht der Gewohnheit – warum wir tun, was wir tun, Charles Duhigg, Piper Taschenbuchverlag, 2013  
Mit Budo an körperliche und mentale Grenzen stoßen

Budo-Kampfkünste sollen neben dem Körper auch mentale Kräfte stärken und hier vor allem die Willenskraft. Japanische Budo-Meister hatten sich in der Vergangenheit hierzu spezielle Verschärfungen der Übungsmethoden (Tokubetsu-geiko) erdacht, die zum Teil an bestimmte Jahreszeiten gebunden waren – und die teilweise in traditionell ausgerichteten Dojos auch heute noch praktiziert werden.

### **Tokubetsu-geiko (Spezialtrainings im Budo)**

- Auch Jigoku-geiko („höllisches Training“)
- Spezielles Training in den traditionellen Kampfkünsten
- Trainings müssen bei extremen Witterungsbedingungen abgehalten werden
- Oder die Übungen müssen besonders schwierig sein, um bestimmte Wirkungen zu erzielen
- Dabei kann z.B. Kampf mit gefesselten Händen oder verbundenen Augen gefordert werden

### **Kan-geiko**

- Kan= Winter
- Keiko=Übung
- Kan-geiko daher: Wintertraining, Training bei extremer Kälte und/oder Dunkelheit
- Auch: Kan-shugyo
- Von Kano Jigoro 1884 im Judo eingeführt
- Findet immer ab dem 6. Januar in der kältesten Zeit eines Jahres statt
- Dauert einen Monat lang
- Ursprünglich fand das Training immer von 05.00 Uhr bis 07.00 Uhr morgens statt, wobei alle Fenster des Dojos geöffnet waren.
- Ziel des Intensivtrainings ist es, den Körper so zu konditionieren, dass er auch unter extremen Bedingungen effektiv bleibt

### **Shochu-geiko**

- Auch Natsu-geiko oder Doyo-geiko
- Sommertraining
- von Kano Jigoro im Jahr 1896 eingeführt
- findet immer ab dem 15.07. eines Jahres statt
- dauert einen Monat lang
- trainiert wird zu den heißesten Stunden des Tages

### **Keiko Osame**

- das letzte Training eines Jahres
- Osame eigentlich „Rückführung“ (Habersetzer)
- In der Enzyklopädie Habersetzers findet sich der Begriff Keiko Osame nicht. Er wird aber offenbar allgemein für das Jahresabschlusstraining benutzt.

### **Seigan-tachigiri-geiko**

- aus dem Kenjutsu
- Trainingsmethode, die Yamaoka Tesshu (1836-1888) in seinem Dojo Shumpukan entwickelte, um die Schüler bis an ihre äußersten Grenzen zu treiben (er nahm ihnen den Eid ab, bis zum Äußersten zu gehen und dabei den Tod in Kauf zu nehmen)
- Es gab drei Grade beim Seigan
  - o Erster Grad: An einem Tag 200 Schwertkämpfe zu vollführen
  - o Zweiter Grad: 200 Kämpfe pro Tag an drei aufeinanderfolgenden Tagen
  - o Dritter Grad: 200 Kämpfe pro Tag an sieben aufeinanderfolgenden Tagen auszuführen
- Damit wurde das Menkyo-kaiden errungen (höchster Schülertitel eines Uchi Deshi in einer klassischen Kampfkunst)

### **Ergänzende Grundlagenbegriffe:**

**Keiko/Geiko:** Übung im Budo; das zuvor Erreichte (ko) überschreiten (kei)

### **Renshu:**

- Einfaches Training der Technik
- Ohne spirituelle Tiefe
- Modernes Japanisch: toreningu statt rensu (abgeleitet von dem englischen Begriff Training)

### **Keikoba**

- Trainingsstätte, die nicht unbedingt die spirituellen Dimensionen eines Dojos beinhaltet
- Kann sich im Inneren eines Gebäudes oder auch im Freien befinden.

Quelle: Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, Gabriele und Roland Habersetzer, Palisander Verlag, 2019