



## Fuji Dayori – Neues vom Fuji



## Mitgliedermagazin der Fuji San Akademie Münster

Ausgabe 33 (12 2024)

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>KONICHIWA .....</b>                                                             | <b>3</b>  |
| <b>TECHNIKFIBEL VON SENSEI TORSTEN.....</b>                                        | <b>4</b>  |
| <b>LEHRGÄNGE .....</b>                                                             | <b>11</b> |
| CZECH GASSHUKU IN KARLSBAD .....                                                   | 11        |
| BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR .....                                              | 13        |
| DJKB GASSHUKU .....                                                                | 15        |
| GASSHUKU-NACHLESE VON RISTO SENSEI – NACHDENKLICHE WORTE ZUM THEMA RESPEKT .....   | 22        |
| LEHRGANG MIT TOBIAS PRÜFERT SENSEI .....                                           | 24        |
| JAHRESABSCHLUSS-LEHRGANG MIT RISTO KIISKILÄ SENSEI AM 08. UND 09.11.2024.....      | 26        |
| <b>DOJO-AKTIONEN.....</b>                                                          | <b>28</b> |
| FUJI SAN FIGHT CAMP III .....                                                      | 28        |
| KREUZVIERTELFEST .....                                                             | 29        |
| TOUGH KIDZ TRAINER*INNENAUSBILDUNG IM FUJI SAN .....                               | 33        |
| 100-KATA-CHALLENGE .....                                                           | 36        |
| <b>PRÜFUNGEN .....</b>                                                             | <b>38</b> |
| <b>ERFOLGE .....</b>                                                               | <b>39</b> |
| <b>PRESSE.....</b>                                                                 | <b>56</b> |
| <b>FUJI SAN AKADEMIE.....</b>                                                      | <b>59</b> |
| ABT MUHO IN HALLE (SAALE) – MEDITATION BEIM MEISTER .....                          | 59        |
| AUF GEHT’S NACH JAPAN .....                                                        | 61        |
| VORTRAG “ZUM GLÜCK GIBT’S BUDO” BEIM REDNERABEND DER KOSU-COMUNITY .....           | 70        |
| SAM/SOK AN DER OBERSCHULE GÖRLITZ .....                                            | 71        |
| YOGA WORKSHOP MIT IDA AM 17.08.2024 IM BUDO DOJO .....                             | 72        |
| ABWARTEN UND TEE TRINKEN – VOM ZAUBER DER TEEZEREMONIE IM FUJI SAN BUDO DOJO ..... | 73        |
| PILATES IM KLEINEN BUDO DOJO .....                                                 | 76        |
| SAM I IN MÜNSTER .....                                                             | 77        |
| GEDANKEN ZUM BUDO (VON ANDREA).....                                                | 78        |

## Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

dass wir am Ende eines Jahres auf ein ereignisreiches Jahr zurückblicken, ist nichts Besonderes. Dieses Jahr hatte es jedoch ganz besonders in sich! Zum einen konnten Torsten und ich nach fünf Jahren Pause endlich wieder nach Japan reisen und diese Reise hatte nicht nur wichtige Karate-Fortbildungen zum Inhalt (einschließlich des Erwerbs von JKA-Instructor- und -Judge-Lizenzen), sondern mit dem WM-Start unseres Schülers Justus Rudel wohl auch das einmalige Ereignis, bei der WM-Teilnahme eines unserer Mitglieder dabei sein zu können! Natürlich erfahrt Ihr darüber in diesem Magazin.

Und daneben gibt es weitere spannende Inhalte – wie das ausgezeichnete Abschneiden weiterer Fujis bei regionalen und nationalen Wettkämpfen: Torstens Leistungsgruppe hatte sich in diesem Jahr tatsächlich quasi selbst übertroffen und schnitt bei einigen Wettkämpfen herausragend ab. Diese Wettkampfeindrücke und auch die Ergebnisübersichten findet Ihr ebenfalls im Journal.

All jenen, die vielleicht etwas neidisch werden angesichts der Erfolge unseres Karate-Nachwuchses, sei gesagt, dass so tolle Ergebnisse nur zu einem kleinen Teil Ausdruck athletischen Talents sind – der Rest ist Unterweisung durch geschulte Trainerinnen und Trainer - und vor allem der eigene unermüdliche Trainingsfleiß! Also – los geht's – Ihr habt Eure Erfolge selbst in der Hand 😊

Unterweisungen durch top Trainer gab es nicht nur bei unseren internen Workshops mit Andi Klein Sensei, der sich in zwischen fest in der Gasshuku-Trainer\*innenriege etabliert hat, sondern auch durch Tobias Prüfert und vor allem auch durch Risto Kiiskilä Sensei, die uns in den vergangenen Monaten besucht hatten. Wer weitere Wege nicht scheut, ist eingeladen, uns auch im kommenden Jahr zu Karate-Events wie dem Kata-Spezial, dem Czech Gasshuku und dem Gasshuku zu begleiten, wie es auch in diesem Jahr einige Fujis getan haben. Die Karate-Kids können zudem auch in 2025 am Bundesjugendlehrgang in Wetzlar teilnehmen – in 2024 waren Johann Donath und Christian Kampen dabei. Sie haben jeweils einen kurzen Artikel verfasst, um Euch bzw. Eure Kids für dieses Karate-Camp begeistern zu können.

Diese Infos und einiges Neues aus dem kleinen Fuji San Budo Dojo sowie über die Weiterbildungen der Fuji San Akademie findet Ihr auf den folgenden Seiten.

Wir blicken nun mit Spannung und Freude auf unseren Jahresendspurt mit Fuji San Cup und Jahresabschlusstraining mit anschließendem Mattenpicknick sowie die letzten Prüfungen dieses Jahres – bevor wir uns in eine kleine Winterpause verabschieden.

Osu,  
Andrea

## TECHNIKFIBEL

### Kata: Heian Yondan

Mit der Kata Heian Yondan setze ich die Serie der Technikfibel fort. Sie ist die Prüfungskata für die erste Violettgurtprüfung. 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 Yondan ist die technisch anspruchvollste der Heian Kata mit fünf Fußtechniken, kontrollierten, langsam ausgeführten Techniken und langsamen Übergängen.



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

1. nach links langsam in Kokutsu Dachi mit Jodan Shuto Uke links und Jodan Shuto Age 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! Man gleitet langsam in die erste Technik. Die Arme bewegen sich genau wie in der Heian Nidan in einer Diagonalen von der rechten Hüfte nach links und oben. Stellung und Technik müssen gleichzeitig abgeschlossen werden!

1. Migi Kokutsu Dachi Hidari Haiwan Hidari Sokumen Jodan Yoko Uke Uke Migi Zenwan Hitai Mae Yoko Kamae



2. in unveränderter Stellung die Arme nach unten vor die linke Hüfte bringen, dann die Arme wieder in einer diagonalen Aufwärtsbewegung nach rechts und oben bewegen zu Jodan Shuto Uke rechts und Jodan Shuto Age Uke links, dabei wird das Gewicht verlagert und der Stand vom rechten Kokutsu Dachi auf linken Kokutsu Dachi gewechselt; für die dritte Technik wird das Gewicht auf das vordere, rechte Bein verlagert und zu Gedan Barai links und Gedan Gyaku Tsuki rechts ausgeholt. Die Ausholbewegung erfolgt vor der rechten Schulter!

2. Hidari Kokutsu Dachi Migi Haiwan Migi Sokumen Jodan Uke Hidari Zenwan Hitai Mae Yoko Kamae



## TECHNIKFIBEL



3. über das Standbein nach vorne in Zenkutsu Dachi links mit Gedan Juji Uke; 4. vor in Kokutsu Dachi links mit Morote Uchi Uke rechts

*3. Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Kosa Uke; 4. Hidari Kokutsu Dachi Migi Chudan Morote Uke*



5. vor in Tsuru Ashi Dachi rechts mit Koshi Kamae an der rechten Hüfte; 6. Yoko Geri Keage links mit Yoko Uraken links; nach dem Zurückschnappen des Beins den Körperschwerpunkt wieder absenken, das linke Bein heraussetzen zur Vorbereitung auf Zenkutsu Dachi, die linke Hand öffnen

*5. Migi Ashi Dachi Ryoken Migi Koshi Kamae Hidari Ashi Ura Migi Hiza Yoko; 6. Migi Ashi Dachi Hidari Uraken Jodan Yoko Mawshi Uchi Hidari Sokuto Chudan Yoko Geri Keage*



7. mit dem Schwerpunkt vor in Zenkutsu Dachi links mit Mae Empi rechts in die linke Hand; 8. das linke Bein unter den Schwerpunkt setzen zu Tsuru Ashi Dachi links mit Koshi Kamae an der linken Hüfte (bei Ochi Sensei wird das rechte Bein direkt an das linke herangezogen); 9. Yoko Geri Keage rechts mit Yoko Uraken rechts

*7. Hidari Zenkutsu Dachi Sasho ni Migi Mae Empi; 8. Hidari Ashi Dachi Ryoken Hidari Koshi Kamae Migi Ashi Ura Hidari Ashi Ura Hidari Hiza Yoko; 9. Hidari Ashi Dachi Migi Uraken Jodan Yoko Mawashi Uchi Migi Sokuto Chudan Yoko Geri Keage*

## TECHNIKFIBEL



10. nach Zurückschnappen des rechten Beins, absenken des Schwerpunkts und heraussetzen des rechten Beins dabei Öffnung der rechten Hand dann Mae Empi links in die offene rechte Hand in Zenkutsu Dachi rechts; 11. Ausholen mit der rechten Hand wie Shuto Age Uke und links wie Shuto Gedan Barai fließend zu Jodan Shuto Uchi rechts und Shuto Jodan Age Uke links, dabei vom rechten Bein abdrücken und mit starkem Hüfteinsatz zu Zenkutsu Dachi links wechseln. Der Zenkutsu Dachi ist schräg versetzt, die Armtechniken sind trotzdem gerade nach vorne ausgerichtet. Zur Vorbereitung auf den folgenden Mae Geri, sollte der Fuß des linken Beins und ebenso dessen Unterschenkel und Knie gerade nach vorne ausgerichtet sein und nicht der leichten diagonal Stellung des Zenkutsu Dachi folgen.

*10. Migi Zenkutsu Dachi Usho ni Hidari Mae Empi; 11. Hidari Hizakutsu Hidari Shuto Saho Gedan Barai Sasho Jodan Uke Migi Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi*



12. Jodan Mae Geri keage rechts vor die eigenen Fingerspitzen mit unveränderter Armhaltung, nach dem Zurückschnappen erfolgt bei erhobenem Knie ein Armwechsel: der linke Arm wird in einer halbkreisförmigen Bewegung nach vorne bewegt und führt dabei eine Te Osae Uke aus, während der rechte Arm hinter dem linken Arm eine gegenläufige Halbkreisbewegung ausführt und dabei über den Kopf angehoben wird (alternativ kann der rechte rechts neben den Kopf geführt werden oder vor der linke Schulter ausholen); 13. weit nach vorne abdrücken zu Kosa Dachi mit Tate Uraken – KIAI!

Der Abdruck zu Kosa Dachi sollte so stark sein, dass ca. die 1,5fache Länge des normalen Zenkutsu Dachi überbrückt wird. Man springt regelrecht nach vorne, ohne abzuheben, zu hüpfen.

*12. Hidari Ashi Dachi Migi Jodan Mae Geri keage ; 13. Migi Ashi Mae Kosa Dachi Migi Uraken Tate Mawashi Uchi Saken Hidari Saken Koshi – KIAI!*



## TECHNIKFIBEL



14. Drehung zu einem 30-45° Winkel in Kokutsu Dachi rechts mit Kakiwake Uke; 15. Mae Geri rechts mit unveränderter Armhaltung

**Wichtig:** Der Mae Geri muss ganz gerade in Richtung über das vordere Bein ausgeführt werden. Dazu muss die Hüfte beim Belasten komplett Shomen stehen, bevor der Tritt ausgeführt wird. Beim Absetzen des Mae Geri ist ebenfalls darauf zu achten, dass der Zenkutsu Dachi gerade nach vorne abgesetzt wird und nicht mit einer seitlichen Bewegung beendet wird. Gleiches gilt für die gegenüberliegende Seite.

14. Migi Kokutsu Dachi Ryoken Chudan Kakiwake Uke; 15. Hidari Ashi Dachi Migi Jodan Mae Geri keage



16. Zenkutsu Dachi rechts mit Chudan Oi Tsuki aus Kakiwake Uke ohne auszuholen; 17. Chudan Gyaku Tsuki links

16. Migi Zenkutsu Dachi Uken Chudan Tsuki Saken Hidari Koshi; 17. Migi Zenkutsu Dachi Saken Chudan Tsuki Uken Migi Koshi



18. Kokutsu Dachi links 30-45° nach rechts mit Kakiwake Uke; 19. Jodan Mae Geri links mit unveränderter Armposition

18. Hidari Kokutsu Dachi Ryoken Chudan Kakiwake Uke; 19. Migi Ashi Dachi Hidari Jodan Mae Geri keage

## TECHNIKFIBEL



20. Absetzen in Zenkutsu Dachi links mit Oi Tsuki links; 21. Chudan Gyaku Tsuki rechts

20. Hidari Zenkutsu Dachi Saken Chudan Tsuki Uken Migi Koshi; 21. Hidari Zenkutsu Dachi Uken Chudan Tsuki Saken Hidari Koshi



22. Umsetzen zu Kokutsu Dachi rechts mit Chudan Morote Uchi Uke links; 23. Vorgehen in Kokutsu Dachi links mit Morote Uchi Uke rechts

22. Migi Kokutsu Dachi Hidari Chudan Morote Uke; 23. Hidari Kokutsu Dachi Migi Chudan Morote Uke



24. vor in Kokutsu Dachi rechts mit Chudan Morote Uchi Uke links; 25a. Gewichtsverlagerung nach vorn zu Zenkutsu Dachi links mit Jodan Tsukami Uke (Greifblock) zu den Ohren

24. Migi Kokutsu Dachi Hidari Chudan Morote Uke



## TECHNIKFIBEL



25b. in einer fließenden Bewegung vorgehen mit Hiza Geri und gleichzeitigem Herunterreißen der Arme. Dabei werden die Fäuste geschlossen und ruckartig zu beiden Seiten neben das rechte Knie gezogen. – KIAI! 26. In einer Drehung absetzen in Kokutsu Dachi rechts mit Chudan Shuto Uke links

*25. Hidari Ashi Dachi Migi Hiza Tsuchi Ryoken Migi Hiza Ryogawa – KIAI! 26. Migi Kokutsu Dachi Hidari Shuto Chudan Uke*



27. vorgehen in Kokutsu Dachi links mit Chudan Shuto Uke rechts

*27. Hidari Kokutsu Dachi Migi Shuto Chudan Uke*



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

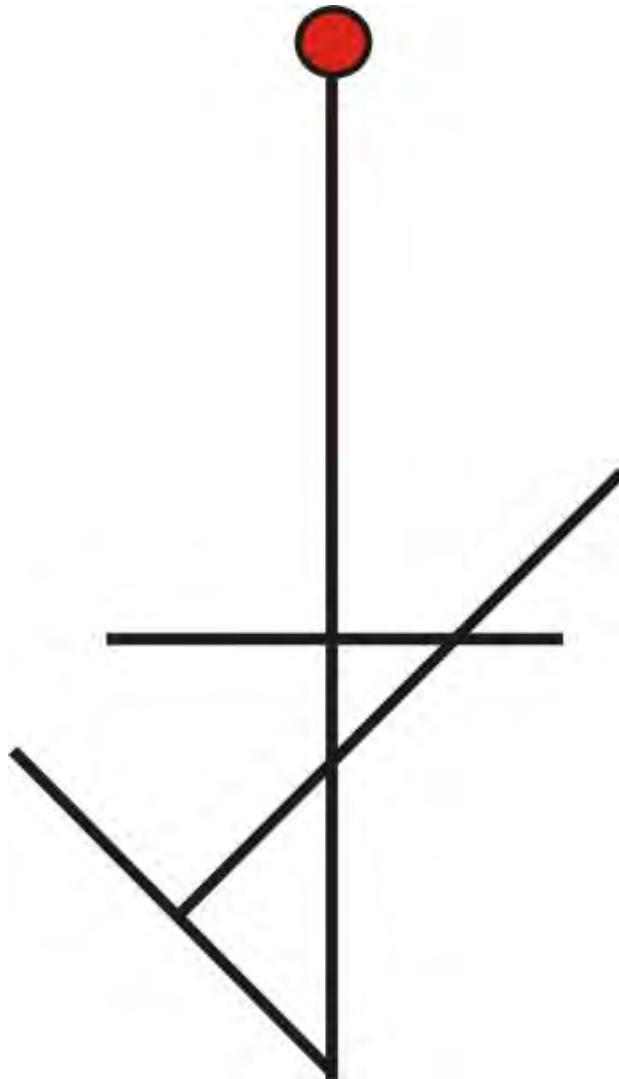
In der Heian Yondan wird das rechte Bein zur Shizentai Position zurückgezogen. Man bewahrt Zanshin, begibt sich in den Musubi Dachi, verneigt sich, richtet sich wieder auf. Jetzt ist die Kata beendet und man kann sich wieder locker bewegen.



## TECHNIKFIBEL

Die Kata Heian Yondan beinhaltet 27 Techniken bzw. Zählzeiten. Damit ist sie offiziell die längste der Heian Kata in der JKA. Die Heian Yondan ist die technisch anspruchsvollste der Heian Kata. Neben den fünf Fußtechniken, davon drei als Jodan Keri ausgeführt, soll die Heian Yondan vor allem auch das Arbeiten mit dem Schwerpunkt vermitteln. Das Belasten und Benutzen des Standbeins und die Schwerpunktverlagerung kommen an zahlreichen Stellen der Kata vor. Auch ein permanenter Wechsel von Kokutsu Dachi zu Zenkutsu Dachi und das raumgreifende nach vorne Springen in Kosa Dachi fordern den Karateka heraus.

Embusen (Schrittdiagramm) der Heian Yondan



## Lehrgänge

### Czech Gasshuku in Karlsbad

Das Czech Gasshuku gehört inzwischen zu unseren ergiebigsten Karate-Fortbildungen! Dieses Jahr ging es erstmals nach Karlsbad. Vielen Dank an die Instructors, die Ausrichtenden und auch an Tobias Prüfert, Jens Schaprian und Jens Schuster für die nette Gesellschaft und den angeregten Karate-fachlichen Austausch bei unseren Abendessen! Last but not least: vielen Dank an Sven Wätzold-Kurihara für einen Teil der Fotos!

Ein besonderes Lob geht an unsere Schülerin Sabine Flora, die einzige, die uns von Münster aus nach Tschechien begleitet hat! Als einzige Karateka der Mittelstufe aus unserem Kreis musste sie bereits um 07.00 Uhr morgens in der Halle sein - während wir noch ein Stündchen liegenbleiben konnten. Sie ist jeden Morgen mit dem Bus um 06.30 Uhr zur Halle gefahren und hat auch sonst jedes Training mitgenommen - und das als "Karate-Oldie"! Ganz großen Respekt, liebe Sabine!





"Last year we did Jitte. This year, we do ...." © Jitte bei Okuma Sensei am Samstagmorgen



die malerische Altstadt von Karlsbad

Während wir die Senseis Naka und Okuma bereits von zahlreichen Lehrgängen und Trainings kennen, überraschte vor allem Sensei Igarashi. Obgleich der 33-Jährige vor allem die jüngeren Karateka und hier vor allem die aktiven Wettkämpfer ansprach, hatte er auch für uns zahlreiche interessante Trainingsaspekte im Gepäck.

Das Czech Gasshuku ist im Vergleich zum DJKB-Gasshuku eher schlicht gehalten. Es gibt eine deutlich geringere Anzahl an Trainerinnen und Trainern – diese kommen allerdings zumeist direkt aus dem Honbu Dojo in Tokio. Das Drumherum ist deutlich einfacher gestaltet als das des deutschen Gasshuku und daher liegt der Fokus deutlich mehr auf den Trainings als auf den Aspekten Begegnung, Catering oder Feiern. Für mich persönlich passt dieser Fokus und vielleicht wäre es in Deutschland einfacher, ausrichtende Dojos für ein Gasshuku zu finden, wenn die Anspruchshaltung der Teilnehmenden nicht so hoch läge. Die Veranstaltungen wären dann zwar kleiner – aber der Fokus könnte mehr auf dem Training liegen, als auf dem Drumherum.



## Bundesjugendlehrgang in Wetzlar

In diesem Jahr hatten unsere Schüler Christian Kampen und Johann Donath am Bundesjugendlehrgang in Wetzlar teilgenommen. Wer von Euch ist nächstes Jahr dabei?  
😊

Hier kommt der Bericht von Christian:

Hallo liebe Andrea, ich würde dir gerne berichten. Morgens gab's einen Morgenlauf, dann Frühstück. War alles gesund und lecker. Wir waren auch im Schwimmbad gewesen und hatten am Mittwoch einen Kinoabend. Wir haben Rush Hour angeguckt, das war mein Lieblingsfilm. Ich habe neue Freunde kennengelernt aber habe auch viele aus dem letzten Jahr getroffen. Ich hatte ganz viel Spaß und freue mich auf das nächste Jahr. Viele Grüße, Christian



Foto: Julia Kampen



Foto: DJKB Homepage

## Fuji San Teilnahme am Bundesjugendlehrgang in Wetzlar

Der Bundesjugendlehrgang in Wetzlar mit Markus Rues und Anika Lapp war für mich ein tolles Event voller Erlebnisse, intensiven Trainings, Veranstaltungen und mehr. Es ging am 21.6.24 los und war am 26.6. zu Ende. Währenddessen wohnten die Karatekas in der Sportjugendstätte Hessen, zu der auch die Trainingsstätte zählt. Insgesamt trafen sich hier ca. 100 Karateka aus ganz Deutschland.

Besonders Spaß gemacht haben auch die gemeinsamen Spiele am Abend wie z.B. ein Tischtennisturnier, ein Völkerballturnier oder ein Fußballspiel.

Die Trainings (zwei Einheiten am Tag) waren sehr intensiv mit zum Teil sehr anspruchsvollen Übungen und interessanten Inhalten. Markus Rues war für Kumite zuständig und ließ uns erst verschiedene Varianten von Kihon-Ippon-Kumite, dann von Jiu-Ippon-Kumite und schließlich vom Freikampf ausprobieren. Bei Anika Lapp, die sich mit Kata beschäftigte, ging es hauptsächlich um Anwendungen von Tekki-Shodan.

Jeden Morgen haben sich die Teilnehmenden um sieben Uhr auf dem Hof getroffen und sind zum gemeinsamen Morgenlauf aufgebrochen. Danach gab es von einem Betreuer angeleitet noch eine Stretching-Einheit, bevor gefrühstückt wurde.

Einen Nachmittag verbrachten wir bei schönem Wetter im nicht weit entfernten Schwimmbad.

Zum Abschied dieses gelungenen Lehrgangs fand noch ein sogenanntes „Sayonaratraining“ statt, ein Zirkeltraining, in dem man in Gruppen verschiedene Stationen absolviert. Dieses war etwa eine Stunde lang und enthielt spannende Inhalte.

Insgesamt hat mir der Lehrgang super viel Spaß gemacht, ich habe neues Wissen im Karate erlangt und neue Freunde gefunden.

Von Johann Donath



Foto: DJKB-Homepage



## DJKB Gasshuku

Eat – Sleep – Karate – Repeat ...

Sprüche so oder ähnlich kennt man von T-Shirts oder Internet-Memes ... aber der obige Spruch beschreibt auch hervorragend die Essenz des diesjährigen DJKB-Gasshuku in Baden-Baden - vorausgesetzt, man beginnt mit der Erzählung am Abend der Anreise ☺ Denn Gasshuku bedeutet ja bekanntlich „miteinander leben und trainieren“, also über eine gewisse Zeitspanne hinweg nichts anderes als Karate im Kopf zu haben ☺



Fuji San Team fast komplett

Aus beruflichen Gründen konnte ich leider erst am Montag anreisen und hatte daher den ersten Trainingstag verpasst. Ich kam erst nach Mitternacht in Baden-Baden an und die Nacht war daher kurz, als am Dienstagmorgen bereits um 05.45 Uhr der Wecker klingelte – schnell einen Kaffee zum Wachwerden und dann ging es schon auf ins erste Training mit Andreas Klein Sensei und der Kata Kanku Sho! Die Halle in der Gruppe ab 3. Dan war erwartungsgemäß voll mit Menschen, die mich schon seit vielen Jahren auf dem Karate Do begleiten! Da Andi Sensei regelmäßig möglichst einmal im Monat bei uns im Dojo zu Gast ist, war uns seine Herangehensweise an das Thema Kata vertraut: Jede Bewegung hat einen Sinn, es gibt keine „Ausholbewegungen“, alles muss auch in einem Ernstfall funktionieren. Meinem Empfinden nach kam dieser Ansatz sehr gut an und bereits die erste Einheit am Dienstagmorgen konditionierte uns auf solides, handfestes Karate ohne Show und „Schnickschnack“.





Karate ohne „Schnickschnack“ mit Andi Klein Sensei (Foto: S. Moreno)

Als ein weiterer „Karateka der jüngeren Generation“ brachte uns Pascal Senn Sensei auf Touren. Es ist mir ein Rätsel, wie er es geschafft hat, gleichzeitig Ausrichter des Gasshuku und auch noch Trainer zu sein und dabei noch so entspannt zu bleiben und mit guter Laune, Begeisterungsfähigkeit und didaktischer Klarheit aufzutreten! Seine Einheit, die uns systematisch von „Zielübungen“ mit Kizami- und Gyaku Tsuki über das Finden von Lücken und Kumite-Kombinationen zum Freikampf führte, ließ uns Zeit und Raum vergessen – die vielen Partner\*innen-Wechsel hielten zudem unseren Geist wach und die Konzentration hoch. Wunderbar!



Pascal Senn Sensei in Action (Foto S. Moreno)

Altersmäßig am unteren Ende der „Fahnenstange“, von der Brillanz aber ganz oben war der JKA All Japan Karate Champion im Kumite von 2023: Igarashi Sensei. Mit seinen 33 Jahren nur wenig älter als mein Sohn beeindruckte er durch Athletik, Beweglichkeit, Spirit und Präzision. Er brachte uns unter anderem die Kata Sochin näher und demonstrierte hier nicht nur eindrucksvoll, dass er auch in Kata sehr stark ist – sondern ließ uns auch einige vorbereitende Übungen für unser Dojo-Training mit nach Hause nehmen. Uns Oldies forderte er altersgemäß und in den anderen Trainingsgruppen ließ er vor allem die jüngeren Karateka auch mal richtig aus der Komfortzone kommen, wobei wohl auch trotz aller Quälerei der Spaß nicht zu kurz kam.



Igarashi Sensei beeindruckt! (Foto: S. Moreno)

In Igarashi Senseis „Nicht-Kata“-Einheit lag sein Trainingsschwerpunkt in unserer Gruppe auf dem starken und entschlossenen Vorwärtsgen – z.B. durch einen laaaaangen Zenkutsu Dachi! Wenn man wie ich bereits knapp 40 Jahre Karate „auf dem Buckel“ hat, denkt man ja so manches Mal, dass man ja alles schon „1.000 mal“ trainiert hat und sich nicht mehr viel verbessern ließe – umso schöner dann, wenn man in den Augen des langjährigen Trainingspartners so etwas wie „Überraschung“ liest, weil man beim Kumite nach den Vorübungen von Igarashi Sensei viel näher ran kommt ☺

Als zweiter japanischer Instructor unterrichtete uns Kobayashi Sensei. Ein dickes Sorry an alle anderen Instructoren, denn Kobayashi Sensei war in diesem Jahr mein absolutes Highlight ☺ Ich hatte bereits 2009 in Konstanz das Vergnügen, bei diesem faszinierenden Sensei trainieren zu dürfen und war schon damals ganz begeistert! 15 Jahre später nun hatte er nichts von seinem Charisma verloren: Bei jeder Technik, die er ausführt, spürt man seine Entschlossenheit und Fähigkeit, jede körperliche Auseinandersetzung zu seinen Gunsten beenden zu können – fantastisch! Sein Fokus lag auf „Kime“ – also der vollen Anspannung in einem Moment und der sofort folgenden Entspannung, um bereit zu sein für den nächsten Angriff. Egal, ob Kata oder Kumite – bei Kobayashi Sensei zählt die

Wirkung! Zudem hat er eine unbeschreibliche Aura und auch einen herzlichen Humor – ich denke, wenn ich nochmal klein wäre, würde ich sagen: „Ich will im Karate so werden wie Kobayashi Sensei!“ ☺



Gnadenlos: Kobayashi Sensei (Foto: S. Moreno)

Kobayashi Senseis Einheit am Dienstagnachmittag hatte – ob beabsichtigt oder nicht – auf der vorangegangenen Einheit von Julian Chees Sensei aufgebaut: Julian Sensei hatte uns mit Kumite-Kombinationen „A, B oder C“ auf Touren gebracht, die einen steten Wechsel von Angriff, Block und Konter beinhalteten – top für unsere „grauen Zellen“. Ich trainiere sehr gerne bei Julian Sensei, weil es wunderbar anzuschauen ist, wie er seine katzengleiche Beweglichkeit mit Ausstrahlung und Spirit kombiniert! Seine fordernde und gleichzeitig humorvolle Art, zu unterrichten, lässt die Zeit immer wie im Fluge vergehen. Er versteht es, Kata und Kumite gleichermaßen intensiv zu vermitteln.

Am Donnerstagmorgen war ich ganz gespannt auf das Training bei Toribio Osterkamp Sensei! Bei den letzten beiden Gasshuku-Veranstaltungen beeindruckte er mich durch seinen Samurai-Spirit: Seine Klarheit und besonders seine Strenge sind vielleicht nicht allgemein gefällig – für unser Karate meiner Meinung nach aber unabdingbar! Ohne die Beachtung der Etikette, den Fokus auf Zanshin und die gelegentliche Ermahnung, das Gequatsche beim Üben zu unterlassen, würde unsere Kampfkunst möglicherweise zu einer beliebigen Freizeitbeschäftigung verkommen und den traditionellen Kampfkunst-Charakter verlieren. Toribio Sensei sorgt dafür, dass die Budo-Tradition erhalten bleibt!



Ein dickes Danke dafür! Sein allgemeines Training in unserer Gruppe schien von der Systematik her ebenfalls angelehnt an die Trainings von Kobayashi Sensei und Julian Chees Sensei: Es waren verschiedene „Sätze“ an Angriff-Block-Konter-Kombinationen auszuführen, zu merken und zu wiederholen! Im Repertoire waren – wie auch schon bei Kobayashi Sensei – auch mal nicht-alltägliche Techniken wie ausladende Shuto-Uchi und Mawashi Empi. Auch in Toribio Senseis Kata Einheit am Freitagmorgen ging es handfest zur Sache: Wir übten jeweils die Anfangs- und Schluss-Sequenz der Bassai Sho als Partner\*innen-Übung. Ich durfte mich hier besonders freuen, denn ich hatte Stephan Walsleben als Übungspartner – einfach klasse! ☺



Erinnerungsfoto mit Toribio Osterkamp Sensei

Leider hatte ich wegen meiner verspäteten Anreise die Einheit bei Thomas Schulze Sensei in unserer Gruppe am Montagmorgen verpasst! Mein Trainingspartner Torsten war von dieser Einheit erwartungsgemäß total begeistert: Zu Beginn gab es einfache Kihon Drills, bei denen z.B. das korrekte Vorgehen mit viel Druck vom Standbein geübt wurde. Dann ließ Thomas Sensei die Gruppe vor jeder Technik eine Kniebeuge machen, aus der heraus sich die Karateka direkt nach vorne abdrücken sollten. Anschließend wurde die Taikyoku Shodan als Trainings-Tool genutzt zur Vorbereitung einer Technikkombination, die abschließend in Vierergruppen umgesetzt wurde. Torstens Fazit: "Schweißtreibendes Training mit hohem Spaßfaktor!"



Thomas Schulze Sensei (Foto: S. Moreno)

Aus unserem Dojo waren auch Mittelstufen-Karateka und Braungurte mit nach Baden-Baden gekommen. Aus der Mittelstufe bekam ich ein tolles Feedback zum Training von Markus Rues: Vor allem seine Einheit, in der er verschiedene Arten bzw. Formen von Kumite vorstellte, darunter auch wohl in einigen Dojos nicht so häufig praktizierte Formen wie Hapko Kumite oder Kaeshi Kumite, forderte und begeisterte die Karateka! Das Training war ein echtes Highlight für die Gruppe und hat den Horizont der Trainierenden stark erweitert.



Markus Rues Sensei (Foto: S. Moreno)

Nur mit einer einzigen Einheit vertreten war mein überaus geschätzter Risto Sensei am Freitagvormittag in einer richtig gut besuchten Einheit in der Gruppe ab 3. Dan. Diese Einheit war gleichzeitig Risto Senseis Abschied als Gasshuku Instructor, was in meinen Augen sehr bedauerlich ist. Ja, es ist wohl richtig, dass auch Risto Sensei – ähnlich wie Toribio Sensei – polarisiert: Entweder man liebt ihn oder man meidet ihn. Grund dafür mag sein, dass "die Leute hören was ich sage, aber nicht verstehen, was ich meine" (O-Ton Risto). Und das mit dem Verstehen ist auch manchmal eine ganz ordentliche Herausforderung, denn Ristos



Wissen ist so umfassend, so vielfältig und komplex, dass auch ich oftmals länger gebraucht habe, umzusetzen, was er wollte. Auf der anderen Seite brilliert er durch einfache "Merksätze" wie "Beim Nasebohren darf das Knie nicht nach oben gehen" ☺ Risto Sensei hat für mich vor über 20 Jahren Karate vollkommen neu definiert. Der Risto-Do bildet daher die Grundlage für das Karate in unserem Dojo. Auf Ristos Trainings-Aufforderung hin "Mach mal Gyaku Tsuki!" sollte man zunächst tunlichst fragen: "Welchen denn?", denn eine von Ristos "Spezialitäten" sind die "5 Arten des Gyaku Tsuki": Da gibt es den "direkten", den "langen", den "indirekten", den "überlaufenen" und den "mit Drehung" (ich hoffe, ich habe keinen unterschlagen!). Es war schön, dieses Training zusammen mit vielen "Risto-Gefährt\*innen" erleben zu dürfen! Nach Trainingsende gab es einen nicht enden wollenden Applaus, der Risto Sensei regelrecht in Verlegenheit brachte ☺ Es wäre schön gewesen, wenn sich nach der Einheit direkt ein DJKB-Funktionär oder jemand vom Gasshuku e. V. gefunden hätte, der direkt in der Halle ein Abschiedswort gesprochen hätte. Bei der Abschlussfeier erhielt Risto Sensei ein paar dankende Worte vom Vorsitzenden des Gasshuku e.V., Klaus Schäfer.



Um Risto zu danken und ihn zu ehren, war Fuji San in seiner letzten Gasshuku Einheit stark vertreten

Als Instructor nicht aktiv, dennoch allgegenwärtig war unser über alles geschätzter Ochi Sensei, der viele Einheiten besuchte, unsere Trainings mit hohem Interesse und kritischem Blick beäugte und ganz augenscheinlich auch die vielen Karate-Menschen um sich herum genoss. Möge er uns noch viele Jahre auf diese Weise erhalten bleiben!

Ich möchte abschließend unbedingt erwähnen, dass das Gasshuku durch Pascal Senn und sein Team ganz großartig organisiert war! Die Atmosphäre in Baden-Baden auf dem "Hallen-Hügel" ist bei Sommerwetter einfach toll! Wenn es etwas zu verbessern geben könnte, dann vielleicht die Belüftung in den Hallen zwei und drei und der Zu- und Ausgang der Hallen, denn das Gedränge im Treppenhaus war wohl grenzwertig. Eventuell lässt sich dies künftig durch ausschließliche Zu- und Ausgänge regeln? Das ist aber schon "Klagen auf sehr hohem Niveau", denn ansonsten passte einfach alles!



Für mich persönlich war dies von den Trainings her eines der besten Gasshuku überhaupt! In anderen Jahren hatte ich eher den Eindruck, dass möglichst viele verschiedene Sensei eingeladen wurden, um ein breites Spektrum an Karate-Wegen anzubieten. Diesmal schien es mir so, als hätte zumindest in der Gruppe ab 3. Dan ein roter Faden die Trainings bestimmt. Ganz großartig und ich freue mich schon auf 2025 in Taunusstein!

Ein ganz herzlicher Dank geht auch an Karate-Freundin Silvana Moreno für die tollen Fotos!

Osu! Andrea

### Gasshuku-Nachlese von Risto Sensei – nachdenkliche Worte zum Thema Respekt

Liebe Karate-Freunde und Wegbegleiter,

Karate ändert sich. Der Do hört nicht auf, es gilt, ihn auch weiter zu beschreiten. An dieser Stelle möchte ich mich bedanken und einige eigene Gedanken äußern.

Es war mir eine große Freude, am letzten Tag des diesjährigen Gasshukus noch ein Training zu geben und dabei so viele bekannte und vertraute Gesichter zu sehen; Weggefährten und Schüler, an ganz unterschiedlichen Stellen ihres je eigenen Weges. Danke an diejenigen, die da waren und an diejenigen, die extra für diese Einheit den Weg auf sich genommen haben, um dabei zu sein. Danke auch für den langen Applaus am Ende des Trainings, der mich gerührt hat und mich froh stimmt, denn ich höre ja nicht auf mit dem Karate. Lediglich als Gasshuku-Trainer, auch wenn dies nicht meine Entscheidung gewesen ist.

Der Gasshuku e.V. schrieb mir im letzten Jahr einen Brief und überraschte mich mit seiner Entscheidung. Karate ändert sich, das stimmt. Und es braucht vielleicht auch mehr jüngere Trainer, aber wenn wir in unsere Reihen schauen, dann haben wir da auch viele ältere Karateka – besonders in der Gruppe der Höhergraduierten, die naturgemäß etwas älter sind, aber auch in der Gruppe der Späteinsteiger, die andere Bedürfnisse haben als die Jugendlichen die neu mit Karate beginnen. Das lässt die Vermutung zu, dass ältere Trainer, die mit einer anderen Erfahrung an das Training herangehen, hier entsprechend agieren könnten. Meine Erfahrung ist auch die, dass es heute vielleicht besser wäre, nicht mehr nur nach Dan-Graduierung zu unterscheiden, sondern eben auch nach Alters– beziehungsweise nach Leistungsgruppen. Im Bereich der Dangrade gibt es große Leistungsunterschiede – es gibt jüngere Leistungsträger, und es gibt Danträger, die gerne ihr eigenes Karate einfach so weitermachen wollen. Da treffen ganz unterschiedliche Erwartungen aufeinander, die sich nicht mehr an Leistungsniveaus wie dem 1., dem 2., bis hin zum 6. Dan festmachen lassen.

In Bezug auf meine Verabschiedung als Gasshuku-Trainer ist es aber auch eine Frage des Respekts vor dem Alter – nicht nur der Leistung – der sich, wie vielfach zitiert, immer wieder im japanischen Spirit äußert. Mir selbst ist kein Beispiel bekannt, dass ein langjähriger Trainer von seinem Verband verabschiedet wurde, ohne dass dies einen anderen Grund als sein Alter hatte.

Ich persönlich hätte mir gewünscht, dass – wie es bei jedem Lehrgang üblich und Tradition ist – dem Sensei gedankt wird. Und zwar direkt nach dem Training, nach dem gemeinsamen Training und sichtbar für alle, die, die sich der Anstrengungen unterzogen

haben und vielleicht auch mit mehr als den eher spärlichen Worten, die mich am Abend nach Finnland in den Ruhestand entlassen haben. Das hat bei einigen auch für Verwirrung gesorgt, ich bin nicht nach Finnland umgezogen und ich höre auch nicht mit dem Karate auf. Karate ändert sich, das stimmt. Auch die Gesellschaft ändert sich. D.h. aber auch, dass der Verband nicht statisch bleiben darf.



Ich werde weiterhin meine Karate-Do gehen, werde weiterhin Lehrgänge anbieten und durchführen, insbesondere auch für Späteinsteiger und für ältere Karatekas. Ich werde auch dem DJKB als Instructor weiterhin zur Verfügung stehen, was immer für Erwartungen heutzutage daran geknüpft sind. Dafür wäre es vielleicht gut, wenn der Verband öffentlich seine Vorstellungen über den Stellenwert und die Funktion seiner Instruktoren äußert. Es gab eine Zeit, da waren es nur drei öffentlich benannte Instruktoren nach unserem Chief-Instructor, die auch für die inhaltliche Ausrichtung verantwortlich waren und nach denen man sich richtete. Da bin ich mir heute nicht mehr so sicher. Mehr Sicherheit in unsicheren Zeiten wäre aber nicht das Schlechteste.

OSS Risto Kiiskilä

## Lehrgang mit Tobias Prüfert Sensei

Am 30. Und 31.08.2024 war Tobias Prüfert Sensei wieder bei uns zu Gast. Tobi Sensei ist einer unserer wichtigsten aktuellen Wegbereiter des Karate-Do! Was ihn besonders macht, sind seine tiefen Karate-Kenntnisse und vor allem auch seine enge JKA-Anbindung. Zudem hat er eine herrlich unaufgeregte Art, zu unterrichten. Sein Training ist immer didaktisch und methodisch erstklassig aufgebaut, so dass es keine Minute langweilig wird. Tobi weiß auch die Kinder und Anfänger\*innen zu motivieren und spart auch nicht mit Appellen an den erforderlichen Trainingsfleiß und das Umsetzen der traditionellen Karate-Werte.

Hier ein paar Eindrücke vom Lehrgang im August 2024, an dem über 60 Karateka teilnahmen (Fotos: A. Haeusler):







## Jahresabschluss-Lehrgang mit Risto Kiiskilä Sensei am 08. Und 09.11.2024



Fotos zum Artikel: T. Uhlemann und A. Haeusler

Wie kann man ein Lehrgangsjahr besser enden lassen als mit einem Lehrgang bei Risto Sensei? Risto lehrt seit über 30 Jahren Inhalte und Details, die seit rund 15 Jahren auch japanische Instructor\*innen verlauten lassen. Unabhängig von den japanischen Meisterinnen und Meistern hat er sich diese Hintergründe, Feinheiten und – wie er sagt: Kleinigkeiten – selbst erarbeitet und in Eigenarbeit herausgefunden. Ristos Karate entspricht in Details vielleicht nicht immer den modernsten JKA-Vorgaben – die Hintergründe sind aber dieselben und so basal, dass sich alles immer wieder auf dieselben Prinzipien herunterbrechen lässt.



Wer Risto gut kennt, liebt auch seinen Humor (der für Menschen, die ihn noch nicht so gut kennen vielleicht nicht immer sofort als solcher zu erkennen ist) und seinen unbedingten Willen uns alle schnell und ohne Umwege besser werden zu lassen. Mit einer Familie, die Ristos Trainings-Art bisher noch nicht kannte, gab es nach dem ersten Trainingsabend eine intensive Diskussion über Ristos Methodik – die aber schnell und vor allem auch im direkten Gespräch mit Risto geklärt werden konnte, so dass die vierköpfige



Familie nicht nur komplett am weiteren Lehrgang teilnahm – sondern auch drei von ihnen sich im Anschluss der Prüfung bei Risto stellten.



Kihon, Kata, Kumite – Risto ist nicht spezialisiert ... und doch hat er spezielle Feinheiten im Gepäck, die zusammen mit seinen „Ristorismen“ die Lehrgänge immer zu einem ganz besonders einprägsamen Ereignis werden lassen!



Tausend Dank an Risto für diese lehrreichen Stunden und auch ein riesengroßes Dankeschön an alle Karateka und Karate-Eltern, die durch Brötchenschmieren, Kaffeekochen und viel andere Unterstützung dafür gesorgt haben, dass dieser Lehrgang möglich war!



## Dojo-Aktionen

### Fuji San Fight Camp III

Am Mittwoch, 03.07.2024, war es wieder so weit: Anlässlich der WM-Vorbereitung für unseren Justus hatten wir spontan ein weiteres Fight Camp organisiert. In kleiner Runde – dafür umso akribischer arbeitend – ging es in die Welt des freieren Kämpfens. Trainer Andi Klein achtete sehr darauf, dass wir zunächst an den Grundlagen arbeiteten, bevor wir uns gegen Ende des dreistündigen Workshops ans Sparring wagten. Ein vollends gelungener Abend mit viel Spaß und Schweiß 😊



Foto: A Haeusler

## Kreuzviertelfest

Auch in 2024 waren wir beim Kreuzviertelfest dabei! Torsten hatte vor allem die Mittel- und Oberstufe vorbereitet, während wir anderen Trainer\*innen vor allem mit den ganz kleinen und kleinen Karateka übten. Das Ergebnis war sensationell und wohl die bisher beste Aufführung, die wir bisher bieten konnten! Neben einfachen Kihon-Kombinationen wurden erstklassige Kata gezeigt, hierunter eine Vorführung der amtierenden Westdeutschen Meisterinnen im Kata-Team (Caya Hanselle, Femke Domscheidt und Emma Rybacki) und eine hervorragend einstudierte Kata-Bunkai-Show zur Bassai Dai (dargestellt unter anderem von der Westdeutschen Meisterin Kim Dissel). Dankeschön für die schönen Fotos an Cord Rehmsmeier!



Erstmals hatten wir die unmittelbaren Anleitungen der Vorführung in die Hände unserer fortgeschrittenen Schüler\*innen abgeben können.







Super Heian Godan im Kata-Team mit Caya, Femke und Emma!





Kata Bunkai Bassai Dai mit einer starken Gruppe – parallel führte Kim einzeln die Sequenzen aus.

Als Höhepunkt hatte Torsten mit Justus eine Darbietung zum Thema „Master and Student“ einstudiert, und zwar zur Kata Gankaku: Nationalkadermitglied und WM-Starter Justus Rudel führte die Kata regulär aus, während Torsten sie ihm gegenüberstehend „ura“, also spiegelverkehrt ausführte! Die Kata an sich erfordert schon ein sehr hohes Karate-Können – sie aber auch noch spiegelverkehrt demonstrieren zu können, zeigt das hohe Karate-Niveau, auf dem sich Torsten bewegt. Chapeau!









Vom 19. – 22.09.2024 fand bei uns im Dojo die Trainer\*innenausbildung Tough Kidz statt. Diese wird über die Organisation Street Combatives angeboten und von Jörg Brandt abgehalten, der als Polizeibeamter genau weiß, auf was es ankommt.

Eltern wollen ihre Kinder oft vor den Übergriffen durch fremde Erwachsene schützen. Diese sind jedoch eher selten. Viel häufiger kommt es zu Übergriffen durch Menschen aus dem sozialen Nahbereich oder Übergriffe, Gewalt, Mobbing in der Schule durch Gleichaltrige oder Ältere. Hier setzt nach der Idee des Ausbilders Jörg Brandt das Tough Kidz Programm an: bei Gewalt unter Kindern im System Schule.

Es ist nicht „Schützen ohne Kämpfen“ – aber Kämpfen ohne die Absicht, zu verletzen. Denn nach der Tough-Kidz-Philosophie kann es den eigenen Status schwächen, wenn die alleinige Option, sich gegen gewaltsame Übergriffe zu wehren, darin besteht, zu diskutieren, zu fliehen und Dritte zur Hilfe zu holen. Besonders in Gruppen Heranwachsender kann es nach dem Tough-Kidz-Konzept durchaus hilfreich sein, durch körperliche Interaktionen Selbstbehauptung zeigen zu können und dadurch den eigenen Status zu erhöhen. Optimalerweise endet die Auseinandersetzung nicht mit der psychologischen Erniedrigung der angreifenden Person, sondern mit einer Statusangleichung durch einen Überraschungseffekt. Die Übungsabfolgen der Ausbildung und auch der Kindertrainings enden daher optimalerweise entweder mit Kontrolle der angreifenden Person oder mit dem Schaffen einer guten Distanz z.B. durch Schulterstopp und einem deutlichen verbalen Stopp-Signal. Hier wird unterschieden

zwischen Alpha- und Beta-Kommandos: Alpha-Kommandos bestehen aus mehreren Wörtern / Sätzen, Beta-Kommandos nur noch aus Worten wie „Zurück“, „Stopp“, „Hau ab“, „Lass mich“. Der Vorteil an einzelnen Worten ist, dass weniger Denk-Kapazität für die verbale Aktion verwendet werden muss und der Fokus bereits gedanklich auf der Abwehr eines möglichen neuen Angriffs liegen kann.

Die Ausbildung wird durch eine Kombination aus Drills und Sets aus einem Gameplan gestaltet. Geübt werden Umklammerungen und Takedowns (Zubodenbringen des Trainingspartners/der Trainingspartnerin), Befreiungen aus Handgelenks- und Körperumklammerungen sowie aus dem Schwitzkasten und Befreiungen bei Griff an den Schultornister oder an die Kleidung. Ergänzt wird das Konzept durch Auspowern an Schlagkissen durch Tritt- und Schlagtechniken. Zielgruppen sind Kinder verschiedener Altersgruppen, optimalerweise zwischen 6 und 9 Jahren, 10-13 Jahren und 14-16 Jahren.

Und hier kommt mein persönliches Fortbildungs-Protokoll:

Tag 1 der Trainer\*innen-Ausbildung Tough Kidz im Fuji San ist im Sack! - Unter der gewohnt strengen Anleitung, die ich aus dem Street Combatives Konzept schon kenne, ging es heute los mit rund viereinhalb Stunden "Reaktionsübungen" und "Takedowns". Ich spüre jeden Muskel 😊

Die Teilnehmenden-Gruppe ist super drauf, die Stimmung großartig! Neben zahlreichen "SC-Profis" sind auch einige Frauen ohne kämpferische Vorkenntnisse dabei, eine Lehrerin, eine Familiencoach, die Selbstbehauptungskurse gibt. Gleichwohl ist das Miteinander sehr wertschätzend und supportiv! Vor allem Ole Gerdes macht eine richtig gute Figur und man merkt ihm den Spaß am Ringen und Raufen deutlich an 😊  
Ich bin schon gespannt, was die weiteren Tage noch bringen und hoffe insgeheim, dass ich so rein kämpferisch und kräftemäßig das "Schlimmste" hinter mir habe 😊

Tag 2 der Trainer\*innen Ausbildung Tough Kidz im Fuji San überlebt :-D

Es ging wieder 6 Stunden lang rund - mit nur einer nennenswerten Pause! Das geht schon ganz schön an die Substanz! - Dafür verinnerlichen wir aber die vielen Drills und Takedowns so dass wir sie hoffentlich übermorgen bei der Abschlussprüfung ordentlich vorführen können!

Die Truppe ist wirklich schwer zu toppen! Auch wenn es hart ist, die ganze Zeit über die Energie und Motivation hoch zu halten - man will ja auch den Mittrainierenden nicht den Tag versauen und daher heißt es "durchhalten" und "durchbeißen" :-)

Die Muskeln schmerzen schon nicht mehr ganz so wie nach Tag 1, so dass ich hoffnungsvoll auf die kommenden zwei Tage blicke :-)

Tag 3 Der Trainer\*innen Ausbildung Tough Kidz im Fuji San – noch einmal richtig rund ging es heute mit verschiedenen Befreiungstechniken aus Umklammerungen, mit Schlag- und Tritttechniken und mit "Schulranzen-Training", bei dem wir alle einen Rucksack auf dem Rücken hatten, um eine Schulhof-Situation zu simulieren. Ich hatte ganz intensiv gestartet in einer gefühlten Dreiviertelstunde Kämpfen mit einem anderen Teilnehmer



namens Karsten, der sehr SC-erfahren ist! Danach war bei mir ziemlich die Luft raus! Im Folgenden habe ich versucht, mir die Kraft besser einzuteilen, so dass sie bis zum Tagesende ausreicht. Leider verletzte sich Ole auch ziemlich schwer gleich zu Beginn des Trainingstages, so dass er die Ausbildung abbrechen musste. Ich hoffe, sein Knie wird schnell wieder besser und er kann bald wieder ohne Krücken laufen und den Alltag meistern sowie arbeiten und trainieren. Morgen gibt's noch "Bodenkampf" und eine Abschlussprüfung.

Tag 4: Das Ende ist in Sicht!

Am Vorabend hatte ich meine "Abschlussprüfung" (ein kleines Schulhof-Szenario mit einer Abfolge der gelernten Techniken und entsprechender Erklärung) noch vorbereitet. Vor unserer Abschlussprüfung gab es erst einmal eine ganz erschöpfende Runde Bodenkampf und noch einigen weiteren Input – z.B. auch das empfohlene Verhalten, wenn Kinder aus einem PKW heraus angesprochen werden.

Dann war es soweit: Jede teilnehmende Person musste ihre Übung, ihr geplantes Szenario mit einer Partnerin/einem Partner vorführen. Es waren viele tollen Prüfungen darunter – ich selbst war am Ende dran und hatte mit Karsten wieder einen super kompetenten Partner, der mich bestmöglich unterstützte, so dass ich meine Prüfung bestehen konnte ☺ Nun werde ich mir Gedanken machen, wie die Inhalte in meine Karate-Stunden eingebaut werden können. In 2025 wird die Tough Kidz Trainer\*innen-Ausbildung in den Herbstferien erneut bei uns im Dojo stattfinden. Interessierte Trainer\*innen können sich den Termin schon einmal vormerken!



## 100-Kata-Challenge



Am 10.11.2024 fand unsere alljährliche 100-Kata-Challenge statt.

Ich ziehe meinen Hut - vor allem vor den kleinen und großen Karateka der Unterstufe! Defne hatte erst am Vortag bei Risto ihre Gelbgurtprüfung abgelegt und am nächsten Tag direkt 100 Kata absolviert! Und unseren beiden tapferen Seniorinnen Barbara und Helga hat man die Strapazen der gut dreieinhalb Stunden Kata-Challenge kaum angesehen! Ganz großen Respekt an alle!

Einen dicken Respekt auch an die Braun- und Violettgurte, die auch nach der Kata Nr. 100 noch grinsend ein paar weitere Kata "drauflegten"!

Meine tiefste Verneigung geht aber an meinen Kata-Mann Torsten! Was für eine Wahnsinnsleistung, dieses unfassbar breite Kata-Repertoire zu beherrschen! Allein die 41 Kata, die wir heute ausführten, alle vom Ablauf zu beherrschen, ist schon eine starke Leistung - ich weiß aber, dass Torsten auch über ein ganz tiefes Wissen hinter den Abläufen verfügt! Ganz, ganz großartig!

Neben dem vollständigen JKA-Kata-Repertoire gab es noch Kata aus der Asai-Schule und natürlich die Hokkyokuko unseres geschätzten Senseis Risto Kiiskilä Und natürlich durfte auch Torstens selbst gestaltete Kata Fuji no te nicht fehlen!

Die Unterstufe führte insgesamt 20 mal jede Heian Kata aus - zunächst zusammen mit der Oberstufe und hinterher jeweils wechselnd begleitet durch eine fortgeschrittene Karateka. Ab Grüngurt ging es dann durch das volle Programm: Die verschiedenen höheren Kata wurden fast durchgehend zwei- oder dreimal ausgeführt. Nur bei den Kata Suishu und Fuji no te reichte es dann nur noch für je einen Durchgang.

Alle, die sich im Vorfeld für die Challenge angemeldet hatten, haben die 100 "geknackt" und konnten sich eine Urkunde mit nach Hause nehmen



# 100 Kata Challenge 2024

## Unterstufe

Heian Shodan x 20

~~Heian Shodan~~ x 20

Heian Nidan x 20

~~Heian Nidan~~ x 20

Heian Sandan x 20

~~Heian Sandan~~ x 20

Heian Yondan x 20

~~Heian Yondan~~ x 20

Heian Godan x 20

~~Heian Godan~~ x 20

## Oberstufe

Heian 1 x 5

Heian 2 x 5

Heian 3 x 5

Heian 4 x 5

Heian 5 x 5

Tekhi 1 x 3

Tekhi 2 x 3

Tekhi 3 x 3

Bassai Dai x 3

Jion x 2

Enpi x 3

Kanku Dai x 2

Hangetsu x 2

Jitte x 2

Sanku x 2

Bassai Sho x 2

Kanku Sho x 2

Chinte x 2

Nijushiho x 2

Meikyo x 2

Sochin x 2

Wankan x 2

Unsu x 2

Sojushiho Sho x 2

Sojushiho Dai x 2

Jiin x 2

Fukkyokuho x 2

Junro 1 x 2

Junro 2 x 2

Junro 3 x 2

Junro 4 x 2

Junro 5 x 2

Kakuyuku 1 x 2

Kakuyuku 2 x 2

Kakuyuku 3 x 2

Seiryu x 2

Rakuyo x 2

Shotei x 2

Kashu x 2

Suishi x 1

Tuji no te x 1

## Prüfungen

### Auf dem Gasshuku in Baden-Baden

#### 1. Kyu

Kim Dissel

### Beim Lehrgang mit Tobias Prüfert am 31.08.2024

#### 7. Kyu

David Bösenberg-Carbajal

Lars Lange

#### 6. Kyu

Till Schadow

Daniel Schulze

#### 5. Kyu

Johanna Siedenstein

#### 4. Kyu

Henry Barnett-Manrique

Marcel Barnett-Manrique

Simone Domscheidt

Leonie Chamera

Helene Ischner

### Risto-Lehrgang 09.11.2024

#### Zum 8. Kyu

Johanna Wermeling

Joscha Dirscherl

Alexander Höltig

Markus Holtkamp

Defne Daut

Niklas Donath

#### zum 7. Kyu

Nicole Donath

Antonia Donath

Pepe Schinzel

Gabriel Eisenrichter

Degelino Hansen

#### zum 4. Kyu

Jonathan Burchard

Justus Burchard



## Erfolge

### **Norddeutsche Meister\*innenschaft in Magdeburg -drei Titel, viermal Silber, zweimal Bronze und ein respektabler vierter Platz für Fuji San**

Zum Auftakt der Wettkampf-Saison war eine kleine Karate-Delegation aus der Fuji San Akademie am 21.09.2024 zur Norddeutschen Meister\*innenschaft nach Magdeburg gefahren und hat das Münsteraner Dojo dort ganz hervorragend präsentiert! Femke Domscheidt, Emma Rybacki, Justus Rudel, Caya Hanselle und Christian Kampen – allesamt inzwischen dem Bundes- bzw. Landeskader angehörend – belegten erste, zweite und dritte Plätze in ihren jeweiligen Altersgruppen: Femke, Emma und Justus wurden Norddeutsche Meister\*in in den Disziplinen Kumite bzw. Kata in ihren Alters- und Graduierungsgruppen! Für den 17-jährigen Justus Rudel war dieser Wettkampf gleichzeitig eine Generalprobe für seinen Weltmeisterschaftsstart im Oktober. Femke und Justus freuten sich zudem noch über je einen Vize-Titel in Kata in den Einzeldisziplinen ihrer jeweiligen Gruppe. Caya Hanselle belegte ebenfalls einen sehr guten zweiten Platz in der Disziplin Kata in ihrer Altersgruppe. Ebenfalls auf Platz zwei kam das Kata Team (Femke, Caya, Emma) und im Kumite (Freikampf) belegten die drei noch einen hervorragenden dritten Platz, nachdem sie gegen ein Team wesentlich älterer Mädchen aus Hannover verloren hatten. Der 12-jährige Christian Kampen konnte ebenfalls einen dritten Platz erkämpfen und zwar im Kumite der Gruppe Jungen 12-13 Jahre. In die Fußstapfen ihrer großen Schwester Femke tritt bereits die 11-jährige Annika Domscheidt, die in Magdeburg etwas weniger Glück hatte und nach einem Bewertungspech auf Platz vier in der Disziplin Kata in ihrer Altersgruppe kam.

#### **1. Plätze (drei Platzierungen)**

|                  |                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Femke Domscheidt | Kumite Einzel Braungurte Mädchen bis 13 Jahre                                               |
| Emma Rybacki     | Kata Einzel Braungurte Mädchen bis 13 Jahre                                                 |
| Justus Rudel     | Kumite Team Jungen 16-17 Jahre mit je einem weiteren Starter aus Magdeburg und Wattenscheid |

#### **2. Plätze (vier Platzierungen)**

|                  |                                             |
|------------------|---------------------------------------------|
| Femke Domscheidt | Kata Einzel Braungurte Mädchen bis 13 Jahre |
| Caya Hanselle    | Kata Einzel Braungurte Mädchen ab 14 Jahre  |
| Justus Rudel     | Kata Einzel Jungen 16-17 Jahre              |
| FD, CH, ER       | Kata Team Braungurte Mädchen                |
| Femke Domscheidt |                                             |
| Caya Hanselle    |                                             |
| Emma Rybacky     |                                             |

#### **3. Platz (zwei Platzierungen)**

|                  |                                             |
|------------------|---------------------------------------------|
| Christian Kampen | Kumite Einzel Braungurte Jungen 12-13 Jahre |
| FD, CH, ER       | Kumite Team Braungurte, Mädchen             |
| Femke Domscheidt |                                             |
| Caya Hanselle    |                                             |
| Emma Rybacky     |                                             |

#### **4. Platz**

|                   |                                             |
|-------------------|---------------------------------------------|
| Annika Domscheidt | Kata Einzel Violettgurte Mädchen 9-11 Jahre |
|-------------------|---------------------------------------------|







### Landesmeister\*innenschaft NRW in Bochum – Fuji San erfolgreichstes Dojo NRW!

Während sich die Fuji San Bundeskader Athlet\*innen am vergangenen Wochenende in Bottrop zu einer intensiven Fortbildung trafen, startete der Fuji San Nachwuchs am 28.09. bei der Landesmeister\*innenschaft NRW in Bochum und bewies hier, dass die Erfolge des Münsteraner Dojos, welches an diesem Wochenende auf sein 11-jähriges Bestehen zurückblicken kann, nicht nur auf der Leistung einzelner Ausnahmefähigkeiten beruhen, sondern dass Fuji San insgesamt eine hervorragende Ausbildungsqualität und breite Leistungsdichte aufweist.

Mit sieben ersten, fünf zweiten und neun dritten Plätzen eroberte sich Fuji San Platz 1 der NRW-Gesamtwertung.

Über drei erste Plätze freuten sich jeweils die beiden 11-jährigen Fujis Leonie Chamera und Johann Donath, die sowohl in den Disziplinen Kata Einzel und Kumite Einzel als auch mit ihren Kata Teams (zusammen mit Annika Domscheidt und Johanna Siedenstein bzw. David Suermann und Philipp Rehmsmeier) siegreich waren. Den siebten Titel holte das Kata-Team der Braun- und Schwarzgurte in der Altersgruppe ab 15 Jahre, bestehend aus Julia Kaleschke, Alesia Maschke und Fiona Rutz.

Annika Domscheidt, Johanna Siedenstein, Julia Kaleschke und Alesia Maschke nahmen dann jeweils auch noch eine Silbermedaille in den Einzel-Disziplinen Kata bzw. Kumite mit nach Hause. Der fünfte 2. Platz ging an das Kumite Team Julia Kaleschke, Alesia Maschke und Fiona Rutz.

Über einen dritten Platz freuten sich die Wettkampf-Debütant\*innen Degelino Hansen, Inara Ayala-Murböck und Oskar Metzger im Kata Team. Degelino Hansen, Annika Domscheidt und Alesia Maschke erkämpften sich im Kata Einzel ebenfalls Platz 3, während

Johanna Siedenstein, David Suermann, Philipp Rehmsmeier, Julia Kaleschke und Fiona Rutz in ihren Altersgruppen im Kumite mit dem Bronze Titel nach Hause fuhren. Für die Nachwuchs-Karateka bildete die Landesmeister\*innenschaft bereits den Abschluss des Wettkampfjahres, während für die höher Graduierten und vor allem für die Bundeskaderathlet\*innen noch im November mit dem JKA die "German Open" bzw. für Justus Rudel die Weltmeister\*innenschaft in Japan vor der Tür stehen.



Team Fuji San Unter- und Mittelstufe



Team Fuji San Oberstufe



### 1. Plätze (sieben Platzierungen)

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| Leonie Chamera | Kata Einzel Mädchen 8-11 Jahre ab 5. Kyu   |
| Leonie Chamera | Kumite Einzel Mädchen 8-11 Jahre ab 5. Kyu |
| Johann Donath  | Kata Einzel Jungen 8-11 Jahre ab 5. Kyu    |
| Johann Donath  | Kumite Einzel Jungen 8-11 Jahre ab 5. Kyu  |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| LC, AD, JS          | Kata Team 8-11 Jahre |
| Leonie Chamera      |                      |
| Annika Domscheidt   |                      |
| Johanna Siedenstein |                      |

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| JD, DS, PR         | Kata Team 12-14 Jahre |
| Johann Donath      |                       |
| David Suermann     |                       |
| Philipp Rehmsmeier |                       |

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| JK, FR, AM      | Kata Team 15-17 Jahre |
| Julia Kaleschke |                       |
| Fiona Rutz      |                       |
| Alesia Maschke  |                       |

### 2. Plätze (fünf Platzierungen)

|                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| Annika Domscheidt   | Kumite Einzel Mädchen 8-11 Jahre |
| Johanna Siedenstein | Kata Einzel Mädchen 8-11 Jahre   |
| Julia Kaleschke     | Kata Einzel Mädchen 15-17 Jahre  |
| Alesia Maschke      | Kumite Einzel Damen ab 18 Jahre  |
| JK, FR, AM          | Kumite Team Damen ab 18 Jahre    |
| Julia Kaleschke     |                                  |
| Fiona Rutz          |                                  |
| Alesia Maschke      |                                  |

### 3. Plätze (neun Platzierungen)

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| Degelino Hansen     | Kata Einzel Jungen 8-11 Jahre     |
| Annika Domscheidt   | Kata Einzel Mädchen 8-11 Jahre    |
| Johanna Siedenstein | Kumite Einzel Mädchen 8-11 Jahre  |
| David Suermann      | Kumite Einzel Jungen 8-11 Jahre   |
| Philipp Rehmsmeier  | Kumite Einzel Jungen 12-14 Jahre  |
| Julia Kaleschke     | Kumite Einzel Mädchen 15-17 Jahre |
| Fiona Rutz          | Kumite Einzel ab 18 Jahre         |
| Alesia Maschke      | Kata Einzel ab 18 Jahre           |
| DH, IA-M, OM        | Kata Team 8-11 Jahre              |
| Degelino Hansen     |                                   |
| Inara Ayala-Murböck |                                   |
| Oskar Metzger       |                                   |

## JKA Cup in Bottrop

Fuji San ganz stark beim internationalen JKA Cup – German Open!



Stolze Fujis nach dem JKA-Cup (auf dem Foto fehlt Kim Dissel)

Die Fuji San Akademie konnte sich am 16.11.2024 auch beim internationalen Jahresabschlussvergleich, dem JKA-Cup – German Open, behaupten! Mit Kim Dissel, Juliane Drop, Justus Rudel, Caya Hanselle, Femke Domscheidt und Emma Rybacki waren sechs Fuji San Mitglieder an den Start gegangen, fünf davon trainieren auch im Bundeskader.

Die 13-jährige Femke Domscheidt übertraf sich bei diesem Wettkampf selbst und gewann gegen die große Konkurrenz sowohl in der Disziplin Kata Einzel der Braungurt-Mädchen als auch im Freikampf! Zusammen mit der ebenfalls 13-jährigen Emma Rybacki und der 15-jährigen Caya Hanselle gelang es auch im Kata-Team, einen hervorragenden zweiten Platz zu belegen.

Für die erwachsenen Karateka der Fuji San Akademie fiel der Wettkampf durchwachsener aus: Die 19-jährige Kim Dissel hatte sich als einzige Braungurtin in das Kata-Halbfinale durchgekämpft, schied dann jedoch gegen die Schwarzgurt-Konkurrenz aus und kam auf Platz 6. Bis ins Finale der Disziplin Kata Einzel Damen schaffte es Juliane Drop (20 Jahre alt), die sich letztlich mit einem undankbaren vierten Platz zufriedengeben musste. Auch dem 18-jährigen Justus Rudel war in den Einzel-Disziplinen das Glück nicht hold und er schied dort in den Vorrunden aus.



Eine herausragende Leistung zeigte Rudel, der grade erst von seinem ersten Start bei der Karate-WM aus Japan zurückgekehrt war, dann jedoch am Ende des Wettkampftages: Er trat zusammen mit David Segbert und Eric Holtz vom Budosportcenter Münster sowie Pascal Mast aus Baden Baden und Florian Bratka aus Troisdorf im Kumite Team für Münster an und punktete mit einem sensationellen Treffer mit Mawashi Geri Jodan (halbkreisförmiger Fußtritt auf Kopfhöhe) gegen den mehrfachen JKA-Cup-Sieger und Europameister Aymen Ben Romdhane, der für das Team Marburg gestartet war. Diese spektakuläre Ausnahmetechnik war nicht nur der einzige Treffer des Teams Münster im Finale, sondern auch die letzte Technik im letzten Kampf des Tages insgesamt. Der Treffer sorgte für ein begeistertes Raunen im Publikum! Das Team Münster kam schließlich auf Platz zwei der Gesamtwertung in der Disziplin Kumite-Team!

### **1. Plätze**

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Femke Domscheidt | Kata Einzel Mädchen   |
| Femke Domscheidt | Kumite Einzel Mädchen |

### **2. Plätze**

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Femke Domscheidt | Kata Team Mädchen |
| Caya Hanselle    |                   |
| Emma Rybacki     |                   |

|                                                                                                                                                      |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Justus Rudel mit<br>dem Kumite Team<br>Münster, mit<br>David Segbert, Eric Holtz (BSC MS)<br>Pascal Mast (Baden Baden)<br>Florian Bratka (Troisdorf) | Kumite Team Herren |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

### **4. Platz**

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Juliane Drop | Kata Einzel Damen 18-20 Jahre |
|--------------|-------------------------------|

### **6. Platz**

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Kim Dissel | Kata Einzel Damen 18-20 Jahre |
|------------|-------------------------------|

Herzlichen Dank an die wie immer wundervollen Fotos von unserem Karate-Freund Alexander Raitz von Frentz!







der spektakuläre Mawashi Jodan von Justus gegen Ayman





Kumite Team Münster (Budosportcenter und Fuji San mit Pascal Mast aus Baden-Baden (ganz links) und Florian Bratka aus Troisdorf (2.v.r.)



Hatte sichtlich Spaß am Zusehen: Ochi Sensei (rechts) neben Andi Sensei (links)



## JKA WM 2024 in Takasaki



Nachdem Justus während des Kata-Spezials in Tauberbischofsheim im Mai für die JKA-Weltmeisterschaft in Japan nominiert worden war, stand für Andrea und mich fest, dass wir ihn dort vor Ort unterstützen wollten, und wir nach fünf Jahren Abstinenz wieder nach Japan reisen würden. Wir reisten schon einige Tage vor dem Wettkampf an, um am Autumn Camp der JKA im Honbu Dojo teilzunehmen und uns in diesem Rahmen weiter zu qualifizieren. Nach drei intensiven und interessanten Trainingstagen konnten Andrea und ich die Prüfungen für unsere Instruktoren- und

Kampfrichterlizenzen ablegen. Im Anschluss daran ging es dann weiter in die Präfektur Gunma, ca. 100 Km nördlich von Tokyo, wo die WM in der ehemaligen Hauptstadt der Präfektur Takasaki stattfinden sollte. Unsere Unterkunft war in Maebashi, der aktuellen Präfekturkapitale, da in Takasaki selbst keine Unterkunft mehr zu bekommen war. Doch durch das hervorragende japanische Nahverkehrssystem war es kein Problem, morgens und abends per Bahn in 20 Minuten hin und zurück zu kommen.



Geschäftiges Treiben in der Takasaki Arena vor Wettkampfbeginn

## JKA WM in Takasaki

Für die WM hatte die JKA drei Wettkampftage angesetzt. Am ersten Tag fanden die Kämpfe der Kinder, Jugendlichen, Junioren und Veteranen statt. Das war also auch der Tag, an dem es für Justus ernst wurde. Nach einem 10-minütigen Fußmarsch vom Bahnhof erreichten wir die moderne Takasaki Arena. Trotz der frühen Uhrzeit, waren die Zuschauertribünen schon gut gefüllt. In der Arena selbst waren insgesamt neun Kampfflächen aufgebaut. Acht Kampfflächen, auf denen die Vorkämpfe und alle Wettbewerbe des ersten Tages ausgetragen werden sollten und eine zentrale, erhöhte Kampffläche für die Finalbegegnungen am dritten Tag. Glücklicherweise fanden wir noch Plätze unmittelbar oberhalb der Kampffläche, auf der Justus antreten musste.



Justus vor dem Start mit Deutschlandflagge und Startnummer auf dem Dogi.

Der erste Wettkampftag gehörte den Kindern, der Jugend, den Junioren und Veteranen in den verschiedenen Altersklassen. Nach dem Antreten der Mannschaften und dem traditionellen Angrüßen, verwandelte sich der Innenraum der Takasaki Arena dann schnell in einen umtriebigen Bienenstock, als sich die Wettkämpfenden auf die acht Kampfflächen verteilten und ihre jeweiligen Starts vorbereiteten. Jeder Kampffläche war ein eigenes Orga-Team inklusive Dolmetscher zugeordnet. Dass die JKA diesen großen organisatorischen Aufwand betrieb und für die gesamte Weltmeisterschaft der Eintritt frei war, ist schon sehr erstaunlich. Auch wenn auf den Kampfflächen nicht immer alles reibungslos lief,



Aufstellung der Mannschaften zum traditionellen Angrüßen

gebührt der Organisation großer Respekt und Applaus für die Leistung.

Der Wettkampftag begann mit den Kata-Wettbewerben. Auch wenn wir natürlich gespannt darauf warteten, dass Justus an der Reihe war, konnten wir den einen oder anderen Blick auf die anderen Kampfflächen und das Drumherum werfen. Für mich besonders beeindruckend war dabei, dass Kinder im Alter von 9-12 Jahren Sentai Kata vom Feinsten darboten. Die kleinen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer waren mit vollem Einsatz und Herzblut bei der Sache. Auch später im Kumite konnten die Kleinen nachhaltig Eindruck hinterlassen. Besonders ins Auge gefallen ist mir ein kleines chinesisches Mädchen, welches etwa eine Stunde lang neben der Kampffläche Kumite-Übungen absolvierte. Hoch konzentriert und ohne dass Eltern oder Betreuer sie dazu anhalten mussten, bereitete sich diese neunjährige auf ihren Kumite-Wettkampf vor. Sie machte das von sich aus. Sie hatte einfach das erforderliche Interesse und den Willen, Karate zu trainieren und im Karate etwas zu erreichen. Die Leistungen der kleinen Kinder und Jugendlichen, ihre technischen und kämpferischen Fähigkeiten waren sensationell! Dies umso mehr, als wir ja den direkten Vergleich zu etwa gleichaltrigen Kindern in unseren Füchse- und Tigergruppen haben. Während in unseren Kindergruppen viele Trainierende kaum in der Lage bzw. Willens sind, die Heian Shodan zu absolvieren, sich auch nur fünf Minuten auf Karatetechniken zu konzentrieren oder ihren Gürtel zu binden, zeigten hier Neunjährige, dass sie nicht nur alle 5



## JKA WM in Takasaki

Heian Kata beherrschten, sondern darüber hinaus auch die Sentai Kata bereits in einer Brillanz vorführen konnten, die in Deutschland viele fortgeschrittene erwachsene Karateka kaum erreichen. Japanische Kinder ragten hier hervor, vor allem, weil sie auch die größte Anzahl an Wettkämpfern stellten, doch auch Kinder aus anderen Ländern zeigten erstklassige Leistungen und bewiesen, dass Kinder auch schon in diesen Altersklassen in der Lage sind, technisch erstklassige Kata zu präsentieren und im Freikampf zu bestehen.



Justus' Betreuung an der Tatami lag in guten Händen!

In Justus' Altersklasse begann der Wettkampf, ebenso wie in den anderen Kategorien, mit dem Kata-Shiai. Als er an der Reihe war, zog der Hauptkampfrichter die Kata Heian Goden. Justus zeigte eine sehr gute Kata, doch man merkte ihm schon an, dass die erste Teilnahme an einer WM in Japan, auch für ihn etwas ganz Besonderes war. Er startete verhalten, konnte sich aber bis zum Ende der Kata steigern. Am Ende stand dann ein Hikiwake – Unentschieden. Im Stechen wurde die



Justus und sein Teamkollege Jonas bei der Aufstellung der Wettkämpfer an der Tatami



Justus (rechts) mit starker Heian Sandan

Kata Heian Sandan ausgelöst. Hier präsentierte sich Justus von Beginn an stark, und er hatte in meinen und auch in den Augen seiner Betreuer an der Tatami, klar die Nase vorn. Doch die Kampfrichter entschieden leider zu seinen Ungunsten. Trotzdem – ein starkes Debüt für Justus bei seiner ersten WM-Teilnahme! Auch für seine Team-Kollegen und Kolleginnen im Bereich der Jugend und Junioren lief es nicht viel besser. Leider erreichte keiner der Jugendlichen oder Junioren des DJKB das Halbfinale oder Finale. Nach den Vorrunden im Kata-Shiai ging es weiter mit Kumite. Nach einiger Verwirrung, Verwechselungen und langen Diskussionen mit den Verantwortlichen an der Kampffläche, durfte Justus dann auch im Kumite-Shiai starten.



Justus Kumite-Debüt auf einer WM

Zunächst waren Organisation und Kampfgericht offensichtlich damit überfordert, dass sowohl Justus, als auch sein Teamkollege Jonas mit dem gleichen Anfangsbuchstaben geschrieben wurden. Man glaubte tatsächlich, dass, obwohl noch keiner der beiden gestartet war, nur einer starten dürfe, da der andere schon ausgeschieden sei. Nachdem das aber geklärt war, konnte Justus

## JKA WM in Takasaki

dann doch starten. Im Kampf zeigte er sich unbeeindruckt von den Geschehnissen im Vorfeld und zeigte auch hier eine gute Leistung. Man sah eine klare Steigerung seiner Leistung im Vergleich zu seinem EM-Start in Gent im April. Justus ließ nicht überrumpeln und konnte den Kampf offen gestalten. Er kam zu eigenen Aktionen, die durchaus zu Punkten hätten führen können. Am Ende fehlte seinen Aktionen die letzte Konsequenz, um auch tatsächlich erfolgreich zu punkten, und er verlor den Kampf knapp. Doch er hat klar gezeigt, dass er auch auf dem Niveau einer WM mithalten kann.



Julian Chees Sensei - hochkonzentriert vor seinem Start

Während die jungen Kader des DJKB keine zählbaren Erfolge für sich verbuchen konnten, sorgten die Veteranen in den Reihen des deutschen Teams für die Höhepunkte des ersten Tages: Hans-Jürgen Kaun konnte in der Altersklasse 65-69 im Kata-Shiai bis ins Finale vordringen und erreichte dort einen respektablen 7. Platz. Das absolute Highlight lieferte dann Julian Chees, dem das Kunststück gelang, in seiner Alterskategorie (60-64 J) den Weltmeistertitel zu gewinnen.



Finalkata Gojushiho Dai – Julian Chees auf dem Weg zum Titel!

Nach einer souveränen Vorstellung in der Vorrunde mit einer überzeugenden Tekki Shodan, zeigte Julian Sensei dann im Finale eine starke Gojushiho Dai – die mit Abstand beste Kata im Finale und somit vollkommen zurecht der erste Platz! Eine tolle Leistung des sympathischen und bodenständigen DJKB-Instructors, dem man diesen Titel von ganzem Herzen gönnt! Anders als für die Kata-Veteranen, lief es im Kumite für die „alten Herren“ des DJKB nicht so gut. Keiner der Startenden konnte sich für die Zwischenrunde oder das Finale qualifizieren.

Der zweite Tag der WM gehörte den Vor- und Zwischenrunden der „Aktiven“, also der Leistungsklasse ab 21 Jahre. Gespannt sein durfte man nicht nur auf die Leistungen der deutschen Athletinnen und Athleten, sondern auch auf die japanischen Spitzenleute. Immerhin hatte seit der letzten Weltmeisterschaft in Irland ein regelrechter Generationswechsel bei den Japanern stattgefunden. Große Namen wie Kazuaki Kurihara, Keisuke Nemoto oder Mai Shiina und andere hatten mittlerweile ihre Wettkampfkariere beendet. Durch die Corona-Lockdowns und die internationalen Begleitererscheinungen der Pandemie hatte es seit sieben Jahren keine internationalen Vergleiche mehr mit der neuen Generation der japanischen Karateka auf Wettkämpfen gegeben. Und nach der WM in Irland hatten die Japaner noch eine Rechnung offen, konnten sie dort doch ausgerechnet den prestigeträchtigen Titel des Weltmeisters im Kumite-Einzel der Männer nicht gewinnen. Würden die „jungen Wilden“ aus dem Honbu-Dojo in der Lage sein, diese Schmach auszuwetzen? Videomaterial von den All-Japan-Championships der vergangenen Jahre, ließ darauf schließen, dass das Niveau der aktuellen japanischen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer außerordentlich hoch sein musste. Im Kata-Bereich bestand eigentlich von vornherein kein Zweifel, dass wohl alle Titel und Medaillen im Land der aufgehenden Sonne bleiben würden. Doch wie sähe es im Kumite aus, wo neben dem technischen Können, auch die Physis eine entscheidende Rolle spielen kann?

Der Tag begann mit den Kata-Wettkämpfen. Auf den acht Kampfplätzen starteten die deutschen Starterinnen und Starter parallel, so dass es nicht möglich war, alle im Auge zu behalten. Im Ergebnis war es dann so, dass die Kata-Athletinnen und Athleten des DJKB alle zumindest



## JKA WM in Takasaki

eine Runde überstanden. Letztlich gelang es aber nur Melissa Rathmann ins Finale einzuziehen.



Melissa im Halbfinale mit Bassai Dai

Besser lief es dann für beide Kata-Teams des DJKB. Sowohl die Herren, als auch das Damen-Team konnten mit guten Vorrundenleistungen im Finale der besten Acht einziehen. Neben den Leistungen der deutschen Starterinnen und Starter waren natürlich vor allem die Auftritte der japanischen Kata-Leute von großem Interesse. Wie groß stellte sich der Abstand zwischen ihnen und dem Rest der Welt dar? Die Vor- und Zwischenrundenstarts aller japanischen Kata-Leute war dann auch tatsächlich exzeptionell. Die technische Perfektion und Athletik der Japanerinnen und Japaner war Welten von denen anderer entfernt. Vollkommen zu Recht zogen in den Einzelwettbewerben alle japanischen Kata-Athletinnen und Athleten in die Finalrunden ein. Das Mutterland des Karate stellte somit jeweils vier Finalisten, und es war klar absehbar, dass sich alle anderen Nationen in den Finals nur um die Platzierungen ab Platz fünf streiten würden können.



Kata-Team der Damen mit Melissa Rathmann, Kathrin Heinz und Leonie Diffené in der Vorrunde

Auch für die Kata-Teams schienen die Plätze ganz oben auf dem Treppchen schon vergeben. Beide japanischen Teams zeigten in der Qualifikation eine Kanku Dai vom Feinsten. Von der Körpergröße über den Körperbau bis hin zur Frisur wirkten die japanischen Teams wie aus einem Guss - regelrecht geklont. Beste Voraussetzungen für eine synchrone und einheitlich wirkende Team-Kata.

Die Kumite-Wettbewerbe fanden im Anschluss an das Kata-Shiai statt. Die deutschen Starterinnen und Starter kamen zwar zu Achtungserfolgen, doch gelang es keinem DJKB-Athleten, sich für die Finalrunden am nächsten Tag zu qualifizieren. Tom Priebering bekam es in seinem Kampf mit dem japanischen Starter Yusuke Haga zu tun. Er konnte einen ganz klaren Ippon mit Mawashi Geri Jodan erzielen, doch leider erkannte der Hauptkampfrichter diesen nicht an. Und dass, obwohl die zwei Seiten Kampfrichter, die es besser sehen konnten, sofort auf Ippon werteten.



Das deutsche Herrrenteam mit Riku Matsuda, Hakan Gkarneta und Pascal Mast

Der Hauptkampfrichter „überredete“ seine Seitenkampfrichter dann dazu, die Wertung zurückzunehmen und die Technik als Uketemasu – geblockt – zu werten. Eine klare Fehlentscheidung, wie eine Videoaufnahme deutlich zeigte. Leider kein Einzelfall in den Kumite-Wettbewerben. Obwohl hier in den Vorrunden auch zahlreiche europäische und andere nicht-japanische Kampfrichter zum Einsatz kamen, wurden einige Entscheidungen zugunsten der japanischen Kämpferinnen und Kämpfer getroffen. Man hatte bei einigen der Kampfrichter den Eindruck, dass sie in einer Art vorauseilenden Gehorsam, für die Japanerinnen und Japaner werteten bzw. bewusst gegen die nicht-japanischen Athletinnen und Athleten. Par-

teilichkeit der anderen Art: klare Punkte gegen die Japaner wurden nicht gegeben, fragwürdige Aktionen der japanischen Kämpferinnen und Kämpfer wurden nicht geahndet oder mit Punkten belohnt. Während man bei Parteilichkeit zunächst an Entscheidungen zugunsten von Startern aus dem eigenen Land denkt, wurde hier offensichtlich zugunsten von japanischen Kämpferinnen und Kämpfern gewertet, unabhängig davon, aus welchem Land der/die Kampfrichter stammten. Umso unverständlicher und ärgerlicher, als die japanischen Athletinnen und Athleten dies gar nicht nötig gehabt hätten. So kam es, dass die Stimmung auf den Rängen umschlug und einige japanische Starter regelrecht zu Buhmännern wurden. Trotz dieser unschönen Begleiterscheinungen, kamen die meisten japanischen Favoriten berechtigter Weise in die Finalrunden. Bei den Frauen gelang es sogar einer kanadischen Kämpferin, sich neben drei Japanerinnen fürs Finale zu qualifizieren.

Die Kumite-Teams des DJKB schlugen sich beide recht wacker, bekamen es aber dann kurz vor der Finalrunde mit den japanischen Teams zutun. Sowohl für die Männer, als auch die Frauen bedeutete das das Aus. Interessante Randnotiz: im japanischen Männerteam kamen die beiden stärksten Kumitekämpfer der letzten beiden Jahre, die All-Japan-Championships Gewinner von 2023 und 2024 (Tatsuro Igarashi und Hikaru Hirose) nicht zum Einsatz. Diese beiden konzentrierten sich voll und ganz auf das Einzel, um hier den Titel zu holen. Das japanische „B-Team“ war trotzdem stark genug, um souverän ins Finale einzuziehen.

Der dritte Tag der WM begann mit der feierlichen Eröffnungszeremonie. Der Einmarsch der Nationalteams und das feierliche Hissen der JKA-Flagge wurde begleitet von einer japanischen Big-



Taiko-Trommeln „läuteten“ die Finalkämpfe ein.

Band/Marschkapelle. Im Anschluss gab es dann eine beeindruckende Show einer Taiko-Trommel-Gruppe. Nach dem Athleten-Eid, gesprochen vom JKA-Instructor Daisuke Ueda, begannen dann die Finalbegegnungen. Endlich kam nun auch die zentrale, erhöhte Kampffläche zum Einsatz. Während der Rest der Halle abgedunkelt war, wurde die Hauptkampffläche in gleißendes Scheinwerferlicht getaucht. Die jeweils acht Finalistinnen und Finalisten im Kata-Shiai betraten nacheinander die Bühne und absolvierten ihre Finalkata. Als Kampfrichter saßen nun fünf JKA-Honbu-Instructoren ergänzt durch zwei europäische oder andere nicht-japanische Kampfrichter am Rand der Tatami. Eine Konstellation, die allein schon ausreichen dürfte, um einem die Knie weich werden zu lassen. Erwartungsgemäß setzten sich die japanischen Kata-Spezialisten und -Spezialistinnen durch. Bei Männern und Frauen belegten die japanischen Starter und Starterinnen die Plätze 1-4 – und das auch vollkommen zu Recht! Bei den Frauen konnte sich Melissa Rathmann über einen sechsten Platz und damit der besten Platzierung einer europäischen Athletin freuen. Noch besser lief es für das deutsche Kata-Damenteam: zweiter Platz mit einer hervorragenden Nijushiho für Melissa, Kathrin und Leonie hinter den überragenden Japanerinnen mit Gojushiho Sho. Das deutsche Männerteam schaffte es in ein Stechen um den dritten Platz, das leider knapp gegen das Schweizer Team verloren ging. Ein sehr guter vierter Platz für Riku, Pascal und Hakan. Erster Platz auch hier: Japan mit einer spektakulären Unsu. Bevor auch die Kumite-Kämpfer die zentrale Kampffläche betreten durften, um dort im Rampenlicht aufzutreten, wurden die Halbfinalbegegnungen auf den zwei verbliebenen Nebenkampfflächen ausgetragen. Im Kumite-Einzel der Männer war das eine rein japanische Angelegenheit: alle vier Finalisten kamen aus dem Land der aufgehenden Sonne. Das Finale bestritten dann Tatsuro Igarashi und Hiraoku Hirose, die auch schon die letzten beiden All-Japan-Championships unter sich ausgemacht hatten. Bei den Damen hatte es eine kanadische Kämpferin bis ins Halbfinale geschafft, verlor dieses jedoch gegen ihre japanische Gegnerin. Immerhin eine Bronzemedaille für eine nicht-japanische Karateka. Auch in den Kumite-Team-Wettbewerben setzten sich die japanischen Teams durch und errangen beide Titel.



## JKA WM in Takasaki



Opening-Ceremony am letzten Tag der WM in Takasaki



Hochverdiente Silbermedaille für das deutsche Kata-Team der Damen: Kathrin, Melissa und Leonie

## Fuji San überzeugt in Magdeburg

**MÜNSTER** (dpa). Zum Auftakt der Wettkampf-Saison fuhr die Fuji San Akademie Münster mit einer kleinen Delegation zur Norddeutschen Meisterschaft nach Magdeburg gefahren und präsentierte das Dojo dort erfolgreich. Femke Domscheidt, Emma Rybacki, Justus Rudel, Caya Hanselle und Christian Kampen – allesamt inzwischen dem Bundes- oder Landeskader angehörend – belegten erste, zweite und dritte Plätze in ihren jeweiligen Altersgruppen: Domscheidt, Rybacki und Rudel sicherten sich jeweils Titel in den Disziplinen Kumite beziehungsweise Kata.

Für den 17-jährigen Rudel war dieser Wettkampf gleichzeitig eine Generalprobe für seinen Weltmeisterschaftsstart im Oktober. Zweite Plätze belegten Caya Hanselle (Kata) und das Kata-Team (Domscheidt, Hanselle, Rybacki). Die drei Kämpferinnen wurden zudem Dritte im Kumite-Team. Platz drei ging auch an den zwölfjährigen Kampen (Kumite).

WN, 23.09.2024



Karate: 21 Medaillen bei Landesmeisterschaft

## Fuji San in NRW top



Der starke Auftritt der jungen Karatekas des Fuji San Münster wurde in Bochum mit 21 Medaillen belohnt.

Foto: Fuji San Münster

**MÜNSTER.** Während sich die Bundeskader-Athleten und -Athletinnen in Bottrop zu einer intensiven Fortbildung trafen, startete der Karate-Nachwuchs des Fuji San Münster bei den NRW-Meisterschaften in Bochum – und lieferte passend zum elften Geburtstag des Dojos zahlreiche zusätzliche Gründe zum Feiern. Mit sieben ersten, fünf zweiten und neun dritten Plätzen eroberte sich Fuji San Platz eins der Gesamtwertung. Über drei erste Plätze freuten sich jeweils die beiden elfjährigen Fujis Leonie Chamera und Johann Donath, die sowohl in den Disziplinen Kata Einzel und Kumi-

te Einzel als auch mit ihren Kata-Teams (mit Annika Domscheidt und Johanna Siedenstein bzw. David Suermann und Philipp Rehmsmeier) siegreich waren. Den siebten Titel sicherten sich Julia Kaleschke, Alesia Maschke und Fiona Rutz mit dem Kata-Team der Braun- und Schwarzgurte (ab 15 Jahre). Annika Domscheidt, Johanna Siedenstein, Julia Kaleschke und Alesia Maschke nahmen jeweils eine Silbermedaille in den Einzel-Disziplinen Kata bzw. Kumite mit nach Hause. Der fünfte zweite Platz ging an das Kumite-Team Julia Kaleschke, Alesia Maschke und Fiona Rutz.

WN, 02.10.2024



Karateka überzeugen – auch im Team

## Von Tokio nach Bottrop

**MÜNSTER** (ag). In Gedanken waren Justus Rudel und David Segbert noch immer ein wenig in Tokio, auf der Matte bewiesen sie trotz Jetlag in Bottrop ihr Können. Vor 14 Tagen starteten die beiden Münsteraner in der japanischen Hauptstadt bei der Junioren-Weltmeisterschaft im Mutterland des Karatesports Seite an Seite für Deutschland, am Wochenende kämpften sie gemeinsam im Ruhrgebiet – und sorgten einmal mehr für große Zufriedenheit in der münsterschen Judo-Familie.

Rudel trainiert in der Fuji San Akademie, Segbert kämpft für das Budosportcenter – doch beim traditionellen JKA-Cup in Bottrop punktetten sie gemeinsam für das Team aus Münster, das bis ins Finale nicht zu stoppen war und erst im Kampf um Platz eins in Team aus Marburg seinen Meister fand.

Die spektakulärste Aktion auf der Matte zeigte dann allerdings WM-Starter Justus Rudel, der nicht nur das Fachpublikum mit einem Mawashi Geri Jodan gegen den amtierenden Europameister Aymen Ben Romdhane begeisterte. Das klingt kompliziert und nach großem Sport – zu



Das Kumite-Team aus Münster: (v.l.) Pascal Mast, David Segbert, Eric Holtz, Florian Bratka und Justus Rudel belegte Rang zwei, ganz vorne im Tableau landete gleich zwei Mal Femke Domscheidt. Foto: Fuji San/pd

zählt zur ganz hohen Karate-Schule. Es war zwar der einzige Punkt für das Kumite-Team aus Münster, zu dem neben Gastkämpfern aus Baden Baden und Troisdorf auch Eric Holtz vom Budosportcenter zählte, aber mit Abstand der beeindruckendste. Zuvor hatte David Segbert im Einzel Platz drei im Freikampf belegt – und dabei bis ins enge Halbfinale gegen den Belgier Thomas Renard allen Gegnern und den Reisestrapazen souverän getrotzt.

Einen bleibenden Eindruck

Recht: Der hinterließ auch die erst 13-jährige Femke Domscheidt vom Fuji San. Sie sicherte sich die Titel sowohl in der Kata-Konkurrenz als auch im Freikampf und belegte zudem mit ihren Teamkameradinnen Emma Rybacki (13 Jahre) und Caya Hanselle (15) Platz zwei im Team-Wettkampf. Braungurt-Trägerin Kim Dissel schaffte es bei den „Großen“ bis ins Halbfinale. Platz vier im Kata sicherte sich Juliane Drop.

Für die Trainer Torsten Uhlemann (Fuji San) und Jörg Gantert (Budosportcenter) der nächste beeindruckende Nachweis, für die Qualität der Nachwuchsarbeit der Dojos in Münster.

WN, 20.11.2024



## Fuji San Akademie

### Abt Muho in Halle (Saale) – Meditation beim Meister

Im SAM heißt es "Professionelles Faulsein", wenn man sich zurücknimmt, Dinge geschehen lässt, nicht unmittelbar auf Provokationen oder Situationen "anspringt". Man befindet sich im Zustand des zugewandten Nichtwissens, einer Art innerer Leere, aus der heraus nach dem Innehalten und ausreichender Reflektion bewusst agiert werden kann. Am Wochenende hatte ich oft ein ganz ähnliches Gefühl: Im Rahmen der dreitägigen Talk-Sesshin mit Muho Nölke und Dirk Ryu Künne im Zen-Tempel Wolkentor in Halle (Saale) haben wir in erster Linie viel auf unseren Kissen gesessen, um zu meditieren, innerlich leer zu werden. Ähnlich wie es auch beim SAM anfangs einiger Anstrengung bedarf, seine spontanen Impulse zurückzuhalten, um "professionell faul" zu sein, kostete es mich auch eineinhalb Tage lang viel Kraft, mich bei der Meditation innerlich leer zu machen. Erst bei den letzten "Sitzungen" gelang es mir und dieser Zustand erfüllte mich dann auch mit großer Freude und einem Hauch "inneren Friedens" 😊

Bei den Vorträgen von Muho und Dirk und den anschließenden Frage- und Antwort-Runden am Samstag wurde thematisiert, was Menschen vom Zen/Zazen erwarten. "Zen ist zu nichts gut", sagte schon ein anderer weiser Zen-Meister. In eine ähnliche Richtung gingen die Erläuterungen der beiden Meister Muho und Dirk und enttäuschten damit vermutlich die ein oder andere Person, die sich von der Zen-Praxis einen bestimmten "Gewinn" verspricht. Ein weiteres Thema war Satori/Kenshō (Erleuchtung). Dieses Phänomen wird von den beiden bedeutenden Zen-Richtungen Sōtō (vertreten durch Muho) und Rinzai (vertreten durch Dirk) unterschiedlich gedeutet und es wurde diskutiert, dass das Meditieren mit der Absicht, die Stufe des Kenshō zu erreichen, ihren tieferen Zweck verfehle. Nun, von Gedanken wie diesen bin ich, der es schon schwerfällt, längere Zeit am Stück still zu sitzen, noch weit entfernt. Gleichwohl war es spannend, den Diskussionen und vor allem auch den durchaus unterhaltsamen Wortgefechten zwischen Muho und Dirk zu folgen 😊

Bereichernd war auch Muhos Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens: "Das Leben hat keinen Sinn - deshalb ist es ja so schön!"

Auch wenn die beiden Meister durch ihre Präsenz die Veranstaltung bereicherten, hielten sie sich bei der Zazen-Praxis unauffällig im Hintergrund. Die Praxis und auch vieles im Drumherum wurde angeleitet und organisiert von Martina Herrmann, die ich aus meinem Karate-Leben kenne! Ich wusste wohl, dass Martina auch meditiert - aber ich hatte sie nicht in Halle erwartet, da sie ja im Süden Hessens lebt und trainiert! Unter Martinas liebevoller Strenge wurden wir in die Zen-Rituale des Wolkentor-Tempels eingeführt und regelmäßig ermahnt, falls unsere Achtsamkeit nachließ.

Zazen also als Methode, innerlich leer zu werden. Innere Leere erzeugen durch langes Stillsitzen, um zu lernen, eigene Impulse zu kontrollieren und z.B. auch dann im wahrsten Sinne des Wortes unerschütterlich zu bleiben, wenn einem bei der Meditation eine Maus ins Hosenbein krabbelt oder der Tempel in Japan durch ein Erdbeben ins Wanken gerät (Schilderung eines Teilnehmers, der ein Jahr lang in dem Kloster Antaji in Japan gelebt hat - in dem Kloster also, welchem Muho als Abt von 2002 bis 2020 18 Jahre lang

vorstand). Zazen demnach auch als Übung, das Professionelle Faulsein in den Alltag zu übernehmen. Um unseren Mitmenschen offen begegnen und in Konflikten angemessen reagieren zu können - und dem Schönen in der Welt noch mehr Vorrang zu geben.



Foto-Quelle: [www.wolkentor-zen.de](http://www.wolkentor-zen.de)



## Auf geht's nach Japan

### Fortbildung Autumn Camp im Honbu Dojo und WM in Takasaki

Nachdem unsere letzte Japan-Reise wegen Corona im Frühjahr 2020 abgesagt werden musste, sind Torsten und ich nun im Oktober 2024 zum vierten Mal in das Land der aufgehenden Sonne gereist. Anlässe war einmal unsere Teilnahme am Autumn Camp im Honbu Dojo in Tokio (verbunden mit dem Erwerb bzw. der Verlängerung internationaler Lizenzen „Instructor“ und „Judge“) und natürlich auch die vermutlich wohl einmalige Gelegenheit, bei einer Weltmeister\*innenschaft im Karate in Japan zuzusehen, an der mit Justus Rudel einer unserer Schüler teilnahm!



ein Highlight: Training bei Hirayama Sensei



sagenhaftes Sashimi in einer kleinen Seitengasse

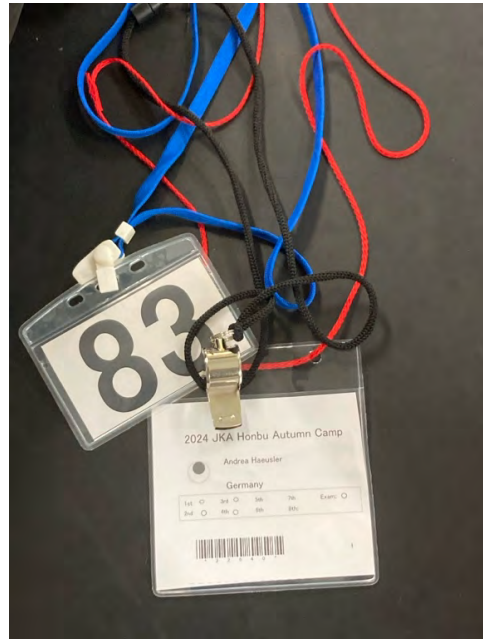
### Training, Schulung, Prüfung – bei knapp 30 Grad

Nach einem recht entspannten Flug kamen wir am Donnerstag, 17.10., gegen 22 Uhr im Hotel an. Für ein Abendessen war es zu spät – aber in einem nahegelegenen „Conbini“ (Convenience Store) konnten wir uns noch mit Essen eindecken. Viel Schlaf gab es dann – auch wegen des Jetlags - nicht, da wir schon um 9 Uhr im nahegelegenen Honbu-Dojo antreten mussten für das diesjährige Autumn-Camp. Das Camp findet zweimal jährlich statt – einmal im Frühjahr als Spring Camp und einmal im Herbst. Es ist meist sehr gut besucht mit Karateka aus der ganzen Welt. Diesmal war es wegen der anschließend stattfindenden WM noch einmal besonders voll, so dass man kaum einen Fuß an den Boden bekam! Zudem war es am Samstag mit knapp 30 Grad sehr warm und schwül und das Training daher nochmal besonders beschwerlich. Torsten und ich unterzogen uns zudem noch am Freitagabend zwei theoretischen Tests (auf Englisch) zur Kampfrichter\*innen- und Instructor-Lizenz. Danach ging es für uns beide nach Asakusa, wo wir wegen des einsetzenden Regens nur wenig bummelten und uns stattdessen in ein kleines Lokal setzten, in welchem wir sehr feines Sashimi und andere Leckereien genießen konnten. Der nächste Tag startete am Vormittag und Mittag mit zwei Trainings und einer Kampfrichter\*innen-Schulung. Der Nachmittag zog sich dann scheinbar endlos hin, bis wir zusammen mit Tobias Prüfert und Julian Chees ab 17 Uhr die praktischen Prüfungen

unserer Lizenzstufen absolvieren konnten. Am Abend hatten Torsten und ich dann keine große Lust mehr, in die Stadt zu fahren und wir suchten uns ein kleines Izakaya (ein kneipenähnliches, eher einfaches Restaurant), in dem wir dann lecker zu Abend aßen.



Torsten bei der Judge-Prüfung



Zubehör Judge-Prüfung

Tag 3 forderte uns dann heraus mit der praktischen Kampfrichter\*innen-Prüfung, bei der wir in zahlreichen Runden Freikämpfe junger Karateka bewerten sollten. Als diese Prüfung endlich erledigt war, mussten wir bis zum späten Nachmittag auf die Prüfungsergebnisse warten. Das restliche Tageslicht wollten wir noch im Tokioter Stadtteil Shinjuku genießen. Shinjuku verfügt angeblich über den Bahnhof mit den meisten Fahrgästen der Welt – und wenn man dort ist, glaubt man das gerne! Er ist einfach riesig und unfassbar belebt! Als wir den Bahnhof endlich durchquert hatten, führte Torsten mich zu einem sehr imposanten Hochhaus, von dessen Dach aus man – vollkommen kostenlos – einen atemberaubenden Blick über Tokio und bis hin zum Fuji San haben kann (der sich an dem Abend aber leider hinter Wolken versteckte).



Jahrhunderte alter Messershop in Ningyocho



beeindruckende Architektur



### Messer, Parks und Museum

Den kommenden Tag hatten wir uns für einen Ausflug in den Stadtbezirk Nihombashi reserviert. Wir starteten in dem Viertel Ningyocho und das war ganz bezaubernd! Während die Architektur rund um das JKA-Honbu-Dojo gelinde gesagt eher etwas ernüchternd ist, fanden sich hier beeindruckende moderne Hochhäuser neben einiger alter Gebäude, die an die Edo-Zeit erinnern. Eines dieser alten Gebäude ist das Ladenlokal Ubukeya – einem Messergeschäft, welches tatsächlich schon mehrere hundert Jahre lang besteht! Japan ist berühmt für gute Messer (und lustigerweise schwärmt man in Japan für deutsche Messerkunst aus Solingen ☺). Jedenfalls ist es spannend, sich in einem Messergeschäft beraten zu lassen und (wenn es der Geldbeutel hergibt) auch ein Messer zu erwerben. Wir entdeckten in der Nähe noch einen unfassbar schönen japanischen Garten-Park, der uns nach dem Großstadt-Trubel eine regelrechte Oase der Ruhe war!



Ein weiteres Ziel an dem Nachmittag war das Tokio-Edo-Museum in Sumida. Um hierhin zu gelangen mussten wir zunächst den großen Fluss Sumida überqueren mit einer atemberaubenden Sicht auf die Skyline von Tokio!



Skyline von Tokio von der Brücke des Sumida-Flusses aus

Das Tokio-Edo-Museum in Sumida ist nicht mit dem großen Edo-Museum zu verwechseln! Das „große Museum“ ist nämlich aktuell für längere Zeit für Renovierungsarbeiten geschlossen. Wir hatten es aber schon beim letzten Japan-Besuch besichtigt und waren total begeistert. Die „kleine Schwester“ des großen Museums war etwas weniger wissenschaftlich ausgelegt und ist vermutlich eher auf Schulklassen ausgerichtet. Es handelt vor allem die historische Epoche der Edo-Zeit auf lokaler Ebene ab, also wie man zur Edo-Zeit genau in diesem Viertel (dem Sumida-Viertel) gelebt haben mag. Man konnte im Museum nicht nur Nachbildungen verschiedener Gebäude besichtigen und auch betreten, es war auch der Fluss Sumida nachgebildet und man konnte einen Feuer-Turm sehen und das (ziemlich laute!) Miauen einer Katze hören. Das Museum war ein richtig schönes Juwel und ich kann den Besuch nur empfehlen! Auf dem Weg zum Museum lagen verschiedene Tempel und Schreine auf unserem Weg. Ich hatte mir die Freiheit genommen, einen Zen-Tempel zu betreten und wurde dort am Eingang direkt von einer Frau willkommen geheißt, die sich über mein Interesse freute und mir viele Räume zeigte. Ich wurde sogar eingeladen, ein Zen-Ritual mit ihr auszuführen und die Tempelglocke zu schlagen!



### **Der einzige Haken: Kakerlaken!**

Am nächsten Tag ging es nach Maebashi. Maebashi ist ein kleiner Vorort von Takasaki, dem Austragungsort der Karate-WM 2024. In Takasaki hatte es keine bezahlbare Unterkunft mehr gegeben und so waren wir auf den kleineren Ort ausgewichen. Booking.com hatte hier ein Appartement ausgewiesen und das schien zum einen sehr preiswert (350 Euro für fünf Nächte und zwei Personen) und zum anderen versprach es viel Platz für Torsten und mich. Dazu muss gesagt werden, dass Tokioter Hotels im Regelfall sehr, sehr kleine Zimmer haben! Neben einem Bett und einer Nasszelle ist da kaum Platz, den Koffer zu stellen – geschweige, verschwitzte Dogi auszulüften oder trocknen zu lassen! Daher war die Aussicht auf ein geräumiges Appartement in Maebashi verlockend. Die Ankunft in Maebashi war aber erstmal sehr ernüchternd! Der Ort hat seine Glanzzeiten deutlich hinter sich gelassen! Viele Geschäfte waren verwaist, Restaurants geschlossen, an einigen Ecken lagen Müllhaufen, Gebäude waren ungepflegt oder regelrecht heruntergekommen – und das galt leider auch für das Gebäude, in dessen dritten Stock unser Appartement lag! Das Treppenhaus bzw. der Lift waren in einem schon fast beängstigend heruntergekommenen Zustand und es roch auch nicht so fein. Beinahe angenehm überrascht waren wir dann von unserer gemieteten Wohnung! Hier gab es zwei große Schlafzimmer mit sogar jeweils mehreren Betten, ein Wohnzimmer mit



Sitzgarnitur und einem flauschigen Teppich, eine Küchenzeile und ein (nicht ganz steriles) Bad mit Badewanne. Dass die Fenster nicht schalldicht sind, hatte ich schon in Tokio gelernt – man neigt dazu, das Fenster schließen zu wollen, denn man spürt ständig einen Luftzug und die Geräusche des Straßenverkehrs klingen ungefiltert. Wendet man sich dann dem Fenster zu, stellt man fest, dass es bereits geschlossen ist! Also hilft nur Ohropax! Nachdem wir bereits zwei Tage in der Wohnung waren und unsere Koffer inmitten des Wohnzimmers geöffnet hatten liegen lassen, kam mir der Gedanke, dass in Japan ja Kakerlaken nicht grade selten anzutreffen sind. Ob auch in unserer Wohnung welche zu finden waren? Hm. Also so direkt war nichts zu sehen – allerdings sind die Tiere auch eher nachtaktiv. Die Befürchtung wurde dann erstmal verdrängt und wir erkundeten den Ort, in dem wir dann doch noch einige richtig schöne Ecken entdeckten: Wir fanden einen Tokugawa-Schrein und am Ufer des Flusses Hirose die Fläche, auf der sich früher mal Maebashi-jo befunden hatte. Die Fundamente der alten Burg von Maebashi, die im Zuge der Meiji Restauration abgerissen worden war, waren hier noch zu erahnen. Unser Highlight war aber ganz unbestritten Rinkokaku, das alte Gästehaus des Ortes, welches Ende des 19. Jahrhunderts errichtet worden war! Hier eroberten wir (wieder einmal kostenlos) zunächst das Innere des Hauses und am letzten Tag kamen wir noch einmal zurück, um im wunderschön angelegten japanischen Garten des Anwesens einige Fotos in unseren neuen Dogi zu schießen ☺



Nicht im Ort, aber auf jeden Fall den unternommenen Ausflug wert, war der Besuch der Burg Matsumoto aus dem Jahr 1504! Um dorthin zu gelangen, mussten wir mit dem Shinkansen bis Nagano fahren und von da aus nochmal mit einer kleinen Gebirgsbahn durch die japanischen Alpen! Das war eine ganz wunderbare Landschaft und der Ort Matsumoto hatte uns auch schnell in seinen Bann geschlagen! Die Burg zu besteigen war

ziemlich anstrengend – wir wunderten uns, wie die Samurai der alten Tage wohl in ihren Rüstungen die hohen Stufen hochgekommen waren ☺



Traumhaft: Matsumoto Castle in den japanischen Alpen! Die Burg stammt aus dem Jahr 1504!

Am letzten Tag in dem Appartement wollte ich morgens früh einen Kaffee kochen – und da waren sie dann doch: Kakerlaken! Naja, ok – zwei „Kakerlækchen“ – sehr klein und zart .... und hoffentlich noch nicht bis zu unseren Koffern gelangt ☺

### **Spannung bei der WM**

Von Freitag bis Sonntag fand in Takasaki die Karate-WM statt. Wir mussten von Maebashi aus mit dem Lokalzug hinfahren, ca. 20 Minuten. Die Wettkampfhalle befand sich dann fußläufig in Bahnhofsnähe in Takasaki. Für Freitag waren die Wettkämpfe der Kinder und Jugendlichen sowie der Senior\*innen angesetzt – darunter auch der Start unseres Schülers Justus, der sich richtig gut präsentierte und in der Disziplin Kata erst nach einem Unentschieden ausschied! Im Kumite gab es ebenfalls richtig gute Ansätze – leider reichte es nicht zum Weiterkommen.





Es war sehr spannend, die anderen Startenden aus aller Welt zu sehen – achtjährige Kinder mit Schwarzgurt, die die Kanku-Dai ausführten! Mann, wann haben die denn mit dem Üben angefangen? Unglaublich! Auch die Starts der Seniorinnen und Senioren waren sehr beeindruckend und wir freuten uns vor allem für unseren Freund Julien Chees, der Kata-Weltmeister wurde! Auch an den weiteren Tagen ging es im wahrsten Sinne des Wortes Schlag auf Schlag mit vielen spannenden Wettkämpfen in Kata und Kumite. Aus Deutschland war vor allem der „Fanclub Rudel“ aktiv und auch ein Fanclub aus Calw war über alle drei Tage sehr enthusiastisch – aber auch andere Nationen wie Chile, Canada, Spanien feuerten ihre Startenden begeisternd an und sorgten für eine sehr lebendige Stimmung in der Halle.



„Fanclub Rudel“ mit Deutschland-Flagge

Wir zitterten mit unsere Karatefreundinnen und -freunden mit und waren ganz aus dem Häuschen, als das deutsche Kata-Team der Damen auf den zweiten Platz kam und unsere Freundin Melissa Rathmann im Kata-Einzel den sechsten Platz erkämpfte! Wahnsinn! Das Kata-Team der Herren belegte einen undankbaren vierten Platz und das Kumite-Team hatte es auch bis ins Finale geschafft. Unschlagbar blieb in beinahe allen Disziplinen Japan!

### Training und Spa in Tokio

Nach der WM ging es für Torsten und mich wieder nach Tokio. Das Hotel aus der ersten Woche war belegt und Booking.com schlug mir ein etwas teureres vor, welches ein kleinwenig weiter vom Honbu Dojo weg war als das erste: Zu Fuß brauchten wir nun 15 Minuten statt 10, aber alles noch keine Entfernungen in der Riesenstadt Tokio!

Das Hotel hatte zwei großartige Vorteile: Das Zimmer war im Vergleich zum ersten Hotel ein „Fußballplatz“ – sogar mit kleiner Sitzgruppe und reichlich Platz für unsere Sachen! Zudem verfügte das Hotel über einen hauseigenen „Onsen“, ein japanisches Spa, welches aus heißen Quellen gespeist wird. Hier gab es dann auch mal etwas Zeit zum Entspannen und Relaxen – und das hatten wir auch nötig! Denn tagsüber hatten wir jeweils Trainings im Honbu-Dojo gebucht. Und hier war jetzt, nachdem das Autumn-Camp vorbei war, viel weniger los und die Trainings waren viel persönlicher und intensiver! Am Montag unterwies uns Igarashi Sensei und am Dienstag gab es (für mich ein heimlicher Trainingshöhepunkt der zwei Wochen) ein erstklassiges Training bei Izumiya Sensei, der spannendes Kihon mit anspruchsvollem Kumite verband und die Einheit mit seiner Tokui Kata Bassai Sho abschloss – indem er die bisherigen Trainingsschwerpunkte der Einheit mit einbezog! Erste Sahne, einfach Klasse! ☺

Als kulturelles Highlight will ich den Besuch um Samurai- und Ninja-Museum nicht unerwähnt lassen!



Hier gab es nicht nur viele historische Hintergrundinformationen zu den Kulturen der Samurai und Ninja, sondern auch viele Aktionen zum Ausprobieren: Man konnte am



Eingang in die Rolle von Samurai schlüpfen oder im weiteren Verlauf das Werfen von Wurfsternen (Shuriken) ausprobieren. Es gab sogar einen Wurfstern-Ziel-Wettbewerb 😊 Insgesamt eine perfekte Mischung aus Information und Unterhaltung – und all das mitten in Tokio, unweit des Sensoji Tempels in Asakusa!

### Sake in Narita

Da unser Flieger am Donnerstag bereits um 10.50 Uhr abheben wollte, hatten wir beschlossen, die letzte Nacht in einem Hotel in Flughafennähe in Narita zu verbringen. Ich hatte keine besonderen Erwartungen an das Hotel – es sollte ja nur die Nacht bis zum Abflug sichern. Und dann waren wir doch sehr angenehm überrascht! Das überaus große Hotel bot nicht nur die ruhigste Nacht der ganzen Reise, sondern auch einen Shuttle-Bus in die Ortsmitte und zur Shoppingmall sowie zum Flughafen – und eine ganz tolle Rooftop-Bar! Nachdem Torsten und ich in der Shoppingmall noch einige Mitbringsel besorgt und zu Abend gegessen hatten, führten wir dann noch unser Japan-Abschieds-Ritual durch: Wir stießen in der Rooftop-Bar noch mit einem Glas Sake auf die ereignisreiche Reise an! Der Barkeeper hatte sichtlich Freude daran, uns die Vorzüge des kredenzten Sake zu beschreiben und ich muss gestehen, dass ich bisher noch keinen besseren Sake probiert hatte.

Nach insgesamt knapp 24 Stunden auf-den-Beinen-sein und davon 14 Stunden im Flieger kamen wir am späten Donnerstagabend endlich wieder in Münster an. Nun gilt es, die neuen Trainingsimpulse in unseren Einheiten weiterzugeben.



Vortrag "Zum Glück gibt's Budo" beim Rednerabend der KOSU-Community



## REDNERABEND *Impressionen*





## SAM/SOK an der Oberschule Görlitz

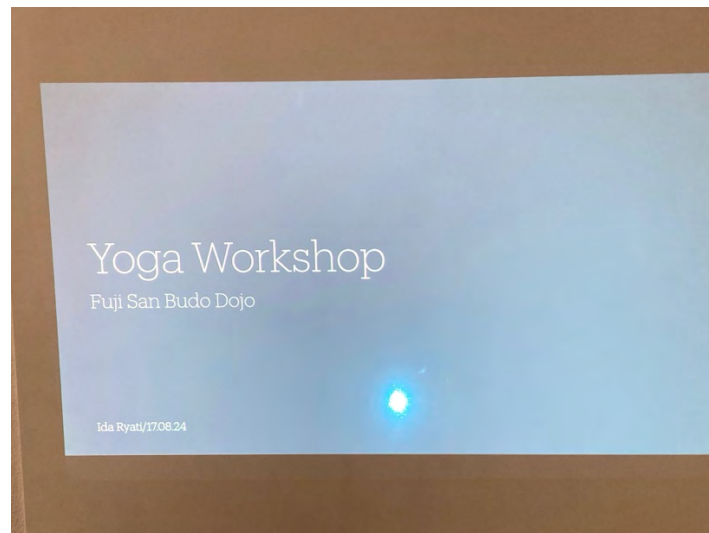
Am letzten Montag im Juli richtete ich mit meiner Kollegin Jenny wieder einen SAM/SOK Workshop in Görlitz aus. Diesmal unterrichteten wir ausschließlich Lehrkräfte der Schule. Schwerpunkte waren Teamstärkung sowie SAM und SOK in praktischer Anwendung an aktuellen Themen der Schule. Schwerpunkte neben den Basis-Modellen des SAM (Aggressions-Acht und Himmel-und-Hölle-Spiel) konnten wir auch die Guten 8 Fragen sowie das SAM-Wertehaus und die SAM Trio-Organisation wiederholen bzw. vorstellen. Die Zeit verging wie im Fluge und wir freuen uns schon auf eine ganze Woche SAM/SOK an der Schule im März 2025, wo wir neben den Lehrkräften und den Schüler\*innen auch die Eltern schulen wollen, so dass SAM an diesem Ort insgesamt implementiert wird und gelebt werden kann.



Teamstärkung mit dem "Power-Tower" an der Oberschule Görlitz

## Yoga Workshop mit Ida am 17.08.2024 im Budo Dojo

Ein alter Zweig des Budo ist ganz unbestritten auch in der indischen Kultur und im Yoga zu finden. Was liegt da näher, als im kleinen Budo Dojo auch Einblicke in das Yoga zu bieten? Mitte August fand daher ein Schnupper-Workshop statt, bei dem wir von der lieben Ida Ryati erste Grundlagen des Yoga kennenlernen durften. Mit sieben Übenden war das Dojo auch dann ausreichend gefüllt für Positionen wie Krieger I und Krieger II, Baum, Sonnengröße und co.! Der Workshop hat auf jeden Fall Geschmack auf mehr gemacht! Am 27.09.2024 beginnt dann ein 10-teiliger Kurs im Budo-Dojo.





## Abwarten und Tee trinken – vom Zauber der Teezeremonie im Fuji San Budo Dojo

Das Fuji San Budo Dojo auf der Sentruper Höhe hat es sich zur Aufgabe gemacht, eine kleine Oase im Alltag zu sein: Hier finden Menschen ihre innere Mitte durch Kulturbestandteile asiatischer Kulturen wie Qi Gong, Yoga oder Zen-Meditation.

Am Sonntag, 13.10.2024, fand in diesem Zusammenhang ein ganz besonderes Ereignis statt: Dojo-Leiterin Andrea Haeusler hatte bereits zum zweiten Mal eine traditionelle japanische Teezeremonie organisiert. Diese wurde geleitet von dem in Bergisch Gladbach beheimateten und in Japan ausgebildeten Teemeister Sôtai Knippahls. Erstaunlicherweise war das Event generationsübergreifend besucht worden: Mit Kiki und Paula waren zwei etwa zehnjährige Mädchen mit dabei, begleitet durch ihre Mütter und einen älteren Bruder. Unter den weiteren teilnehmenden Erwachsenen war eine Seniorin aus dem Viertel, die durch Zufall auf das Ereignis aufmerksam geworden war.



Teemeister Knippahls ist Spezialist für japanische Kultur, Buchautor und Künstler. Zusammen mit seinem Sohn Jan Philipp gestaltet er Gärten und Häuser im japanischen Stil. Er ist einer der wenigen authentischen Teemeister in Deutschland bzw. Europa. Die Ausbildung zum Teemeister ist lang und steinig und findet überwiegend in Japan statt. Das Ausbildungsprogramm umfasst Lektionen zur Geschichte des Tees und zur Teeproduktion sowie zur Wirkweise des Tees auf den menschlichen Körper. Wer Teemeister oder Teemeisterin werden will, muss viele langjährige Ausbildungsstufen durchlaufen und im Laufe der Jahre nach und nach die komplexen und vielschichtigen Abläufe und Handgriffe der Teezeremonie kennenlernen. In Japan nennt man diese intensive Beschäftigung mit dem Tee den Teeweg (Chado). Diese traditionelle und intensive Form der Teezeremonie geht weit über den reinen Teegeuss hinaus und hat einen meditativen Charakter. Ähnlich wie bei anderen Meditationsformen soll die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks erlernt werden. Alltagsorgen werden

ausgeblendet und es zählt nur das Hier und Jetzt. Während bei anderen Meditationsformen (z.B. beim stillen Sitzen im Zazen) besondere Vorkehrungen getroffen werden müssen, um die Achtsamkeitsübung zu praktizieren, soll der Teeweg uns unterstützen, die Achtsamkeit auf Alltagshandlungen zu übertragen.



Im Grunde kann daher jede interessierte Person Nutzen aus dem Chado ziehen und auch zu Hause im Sinne der meditativen Tradition Tee zubereiten oder andere Alltagshandlungen ausführen. Gleichwohl ist es ein besonderes Erlebnis, dieses Ereignis möglichst authentisch nach Art der alten japanischen Meister erleben zu können. Hier bieten die Räume des Fuji San Budo Dojos, die nach japanischem Vorbild eingerichtet wurden, beste Voraussetzungen: Neben traditionellen Bau-Elementen aus schwarzem Holz und Seidenpapier ist der Boden mit aus Japan importierten Tatami-Matten bestückt, ein gusseiserner japanischer Teekessel auf einer nachgebildeten Feuerstelle lässt das Teewasser auf möglichst exakt 80 Grad sieden, damit es die perfekte Temperatur hat für den Bio-Matcha-Tee, den der Teemeister von befreundeten Teeplantagenbesitzern aus Kyoto oder der japanischen Insel Kyushu mitgebracht hat. Die japanischen Teeschalen sind handgefertigt und von eher rustikalem Charakter. Sie haben nichts mit dem zarten chinesischen Teeporzellan gemeinsam und lassen den rauen, vulkanischen Charakter der japanischen Inseln erkennen. Jede Schale ist individuell und hat einen besonderen Charakter, möglicherweise sogar bereits eine eigene Geschichte, wenn sie von einem berühmten Keramikmeister geschaffen wurde. Wenn der Teemeister eine Schale mit einer kleinen Portion Matcha bestückt und eine für unsere Trinkgewohnheiten eher geringe Menge Wasser aufgegossen hat, wird das Gemisch mit einem Bambusbesen schaumig gerührt. Erst wenn die zermahlenen Tee-Blätter die richtige Konsistenz haben, wird die Schale in einem rituellen Ablauf feierlich einer Person überreicht. Hierbei achtet der Teemeister darauf, dass die seiner Meinung nach „schönere“ Seite der empfangenden



Person zugewandt ist. Die Schale wird mit einer angedeuteten Verneigung angenommen und vor dem Trinken wieder so gedreht, dass die schönere Seite nun dem Teemeister zugewandt ist. Es sind Gesten wie diese, die das Gefühl erzeugen, dass eine banale Tätigkeit wie Teetrinken zu etwas ganz Besonderem wird.



Naturgemäß ist der bittere Geschmack grünen Tees nicht unbedingt jeder Person gefällig - auch wenn diese besondere Sorte, die am Sonntag ausgegeben wurde, nach Auskunft des Teemeisters einen an Schokolade erinnernden Nachgeschmack haben sollte. Die Bitterkeit des Matcha wurde aber durch eine zum Tee gereichte japanische Süßigkeit gemildert - die selbstverständlich ohne Konservierungsstoffe und spezielle Geschmacksverstärker auskommt.

Reinheit, Schlichtheit, Achtsamkeit und Entschleunigung machen die Veranstaltungen von Teemeister Knippahls stets zu einem besonderen Ereignis. Ein besonderes Highlight konnten am Sonntag die Kinder und Jugendlichen erleben, die vom Meister dazu eingeladen wurden, unter seiner Anleitung jeweils selbst eine Schale Tee zuzubereiten. Meister Knippahls freut sich sehr, im Fuji San Budo Dojo Münster einen weiteren Ort gefunden zu haben, an dem Teezeremonien stattfinden und an dem ihm vielleicht auch zukünftig Menschen auf dem Teeweg folgen.

Wer selber einmal im kommenden Jahr an einer Teezeremonie in Münster teilnehmen möchte, kann Kontakt aufnehmen unter [andrea.haeusler@t-online.de](mailto:andrea.haeusler@t-online.de)

## Pilates im kleinen Budo Dojo

Im kleinen Budo Dojo steht die innere Energiearbeit der Budopädagogik im Vordergrund! Seit November können sich Interessierte durch die Körpertherapeutin Sabine Hofer im Pilates fortbilden lassen! Hier gibt es Einblicke von einem Schnupperkurs. Wer Interesse hat, Pilates im Rahmen der Budopädagogik einmal kennen zu lernen, kann sich gerne melden ☺





## SAM I in Münster

Direkt aus dem Flieger ging es für mich nach der Rückkehr aus Japan im kleinen Budo-Dojo in eine SAM-I-Schulung! Insgesamt 9 Personen – darunter eine Karate-Mama lernten die SAM-Tools AggressionsAcht und Himmel-und-Erde-Spiel sowie alle weiteren SAM-Prinzipien sowie Kritikformel und die Guten acht Fragen kennen – und lieben! Was mich besonders beeindruckt hat, war zum einen die hohe Intensität des fachlichen Austausches mit den teilnehmenden Psychotherapeut\*innen, Erzieher\*innen, Coaches und Betreuenden und zum anderen der Beweis, dass SAM auch ohne akademische Vorbildung direkt und unmittelbar erlernt werden könnte. Denn nicht nur die teilnehmende Mama konnte sich unmittelbar an den SAM-Prinzipien "bedienen" – sondern auch ihre beiden Kinder, die aus Mangel an Betreuungsmöglichkeiten im näheren Umfeld dabei waren und gelegentlich in den Unterricht hineinschnupperten bzw. sogar teilnahmen ☺

Im Januar beginnt ein SAM-After-Work-Seminar, bei dem die SAM-Inhalte ganz bequem an fünf Mittwoch-Abenden im kleinen Dojo erlernt werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – SAM kann von jeder Person erlernt werden! Anmeldungen nehme ich gerne entgegen!

### **ab 15.01.2025 SAM I After Work**

fünfteiliger Workshop Systemisches Aggressionsmanagement mit SAM-Lehrtrainerin Andrea Haeusler

Fünfmal mittwochs, jeweils 18.45 – 21.30 Uhr

Ort: Fuji San Budo Dojo, Waldeyer Straße 73, 48149 Münster

Themen im Einzelnen:

- Aggressionen erkennen und verstehen durch das Modell der Aggressions-Acht
- Konflikte spielerisch lösen mit dem Himme- und Erde-Spiel
- Gespräche gestalten statt zu führen mit dem SAM-Gesprächskompass
- Kritik äußern, ohne zu verletzen mit der SAM-Kritik-Formel
- Das SAM-Wertehaus
- Mit den "Guten 8 Fragen" Menschen neu entdecken
- Team-Regeln nach SAM
- Arbeiten mit dem Entscheidungsdreieck
- Weitere SAM-Prinzipien zur Gestaltung eines gewaltfreien Umgangs miteinander

Dieser Workshop ist ein Modul im Rahmen der Ausbildung unserer Trainer\*innen und Trainer. Diese können daher kostenlos an diesem Workshop teilnehmen.

Kosten ansonsten: 390 Euro pro Person

Info/Anmeldung: [andrea.haeusler@t-online.de](mailto:andrea.haeusler@t-online.de)

Bei Teilnahme an allen fünf Terminen wird ein Zertifikat durch sam-concept ausgestellt.

## Gedanken zum Budo (von Andrea)

### Wie wirkt Budo als japanisches Kulturgut auf westlich kultivierte Menschen?

Eine Betrachtung des Budos mit Bezug auf die Kulturdimensionen nach Hofstede

Im Rahmen der Ankündigung des diesjährigen (2024) Kata Spezial Events in Tauberbischofsheim veröffentlichte der Veranstalter folgende Anweisung:

*"Wichtiger Hinweis an die Dan-Träger, die am Kata-Spezial oder Gasshuku teilnehmen!  
Eine Teilnahme von Dan-Trägern an Einheiten, die für bestimmte Kyu- oder andere Dan-Grade ausgelegt sind, bedarf einer Genehmigung durch einen Repräsentanten des Gasshuku e.V. (Horst Gallenschütz, Klaus Schäfer, Pascal Senn) und des jeweiligen Sensei. Sollte diese erteilt werden, dann gilt die Regelung, dass sich diese Dan-Träger während des Trainings in die hintere Reihe stellen müssen!!!*

*Auch mit Genehmigung kann eine Teilnahme zudem nur dann erfolgen, wenn noch ausreichend Platz für das Training der Kyu- oder der anderen Dan-Grade vorhanden ist.*

*Ein respektloses Hineindrängen und Stören der Einheiten anderer wird nicht geduldet!*

*"Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt"*

*OSS*

*der Gasshuku e.V."*

Spontan wollte ich diese Aussage innerlich abnicken. Schließlich hatten sich Mitglieder unseres Dojos, die in der Unter- oder Mittelstufe an großen Lehrgängen teilgenommen hatten, schon mehrfach darüber beklagt, dass sich fremde Schwarzgurte in den Einheiten der Farbgurte in die vorderste Reihe stellten und den Farbgurten (für die die Einheiten ja eigentlich gedacht waren) die Sicht nahmen. Als ich jedoch intensiver über diese Situationen nachdachte, kam mir der Gedanke, dass japanische Karateka für Hinweise wie den des Gasshuku e. V. eventuell kein Verständnis hätten. Könnte es sein, dass es in der japanischen Kultur ganz selbstverständlich ist, dass Höhergraduierte - unabhängig von der Zielgruppe der Trainingseinheit - besonders disponierte Plätze einnehmen? Abschließend kann ich es nicht beantworten. Unbestritten ist jedoch, dass in der japanischen Kultur Hierarchien eine ganz andere Bedeutung haben als bei uns in Europa, in Deutschland. Ist es dann stimmig, wenn wir bestimmte Budo-Regeln abwandeln? Werfen wir einen Blick auf die unterschiedlichen Kulturen in Japan und in westlich kultivierten Ländern.

### Unterschiedliche Kulturdimensionen

Kultur ist nach Ansicht des niederländischen Kulturwissenschaftlers und Sozialpsychologen [Geert Hofstede](#) ein von mehreren Menschen geteiltes Programm für bestimmte Muster (im Denken, Wahrnehmen, Fühlen, Handeln, in Konzepten, Praktiken, Problemlösungen etc.) und gleichzeitig ist sie ein Mittel, Unterschiede zu anderen Gruppen oder Kulturen auszudrücken und festzulegen. Es ist hier nicht nur Kultur im Sinne nationaler Herkunft gemeint, sondern auch die des Berufs, des Geschlechts, des Unternehmens oder Dojos, in dem die Menschen arbeiten oder lernen/unterrichten. Kultur ist niemals ein endgültiges Ergebnis, sondern entwickelt sich immer fort, weil Menschen ständig ihre Umwelt interpretieren und versuchen, in ihr einen Sinn zu sehen und angemessen mit ihr und den Mitmenschen umzugehen. Dieser Interpretationsansatz hat viel mit der Vergangenheit der Menschen zu tun und mit dem jeweiligen Kulturraum. Bei Kultur geht es im Gegensatz zur Geschichte nicht um die Speicherung, sondern um



die Nutzung von Traditionen. Und in der Nutzung von Traditionen liegt auch die Möglichkeit zum Wandel.

Zur Einordnung von Kulturen hat Hofstede folgende fünf Kulturdimensionen definiert:

- geringe vs. hohe Machtdistanz
- Maskulinität vs. Femininität
- schwache vs. starke Unsicherheitsvermeidung
- hohe vs. niedrige Langzeitorientierung
- Kollektivismus vs. Individualismus

Werfen wir einen Blick auf die japanische Kultur: Sie ist unter anderem geprägt durch die konfuzianische Ethik und den Feudalismus der Edo-Zeit, welche die Kultur des Landes aufgrund der selbstauferlegten Isolation über Jahrhunderte maßgeblich formte. Hier gelten entsprechend der fünf Kulturdimensionen Hofstedes folgende Attribute: hohe Machtdistanz, ein hoher Grad an Maskulinität, starke Unsicherheitsvermeidung, hohe Langzeitorientierung und stark ausgeprägter Kollektivismus. In Deutschland sind diese Attribute beinahe entgegengesetzt ausgeprägt, da bei uns vor allem das Zeitalter der Aufklärung mit Philosophen wie Kant und Rousseau Spuren in der Gesellschaft hinterlassen hat. Hier haben Machtdistanz und Maskulinität vor allem in den letzten 50 Jahren deutlich abgenommen. Zudem sind bei uns Unsicherheitsvermeidung und Langzeitorientierung geringer ausgeprägt als in Japan. Statt eines kollektivistischen Gemeinschaftsgefühls wird unsere Gesellschaft vom Streben nach Selbstbestimmung und Individualismus bestimmt. Kein Wunder, dass uns "typisch japanisch" ausgeprägtes Budo exotisch und fremd erscheint!

Schauen wir uns die Kulturdimensionen des Budos einmal genauer an: Die hohe **Machtdistanz** spiegelt sich im Budo durch eine klare Hierarchie und Strenge wider. In den Kampfkünsten ist die Hierarchie bereits an der Aufstellung im Dojo erkennbar: Die hohen Dan-Träger\*innen stehen meist ganz rechts, die Anfänger\*innen ganz links und die Kyu- bzw. Schüler-Grade (Deshi) stehen, der Graduierung nach geordnet, dazwischen. Dan-Träger\*innen werden in Bezug auf die Position im Dojo und auch auf die zugeteilten Aufgaben privilegiert, tragen aber auch eine höhere Verantwortung als die niedriger graduierten Deshi. Dieses Hierarchie-Gefälle kann sich darin äußern, dass der im Karate geforderte Respekt in Japan nicht unbedingt gleichermaßen in beide Richtungen fließt, sondern dass vor allem die niedriger Graduierten den fortgeschrittenen Schüler\*innen oder Meister\*innen gegenüber Respekt erweisen müssen. Auch wenn die Haltung dann "von oben herab" erscheint, wird dies in Asien offenbar nicht als störend empfunden. Westlich kultivierte Menschen hingegen stören sich möglicherweise an einem stark ausgeprägten Hierarchiegefälle, weil bei uns auch im Alltag eine geringer ausgeprägte Machtdistanz gilt und eher flache Hierarchien anzutreffen sind: Die Chefin in der Firma wird gedutzt, Kinder werden in Kita und Schule partizipativ erzogen, autoritär agierende Führungskräfte und Lehrpersonen werden in unserer Gesellschaft eher wenig geschätzt. Ein einseitiges Respekt-Gebot von unten nach oben entspricht daher nicht unseren sonstigen kulturellen Rahmenbedingungen.

Die japanische Kultur - und damit auch das Budo - ist zudem geprägt von einem hohen Grad an **Maskulinität**. Diese zeichnet sich laut Hofstede durch ein hohes Durchsetzungsvermögen und eine große Strenge aus. In femininen Gesellschaften

verhalten sich die Mitglieder eher beziehungs- und kooperationsorientiert. In Deutschland ist die Kultur mäßig maskulin ausgeprägt. Es ist daher nicht auszuschließen, dass die im Budo-Unterricht geltende Strenge zunächst befremdlich wirkt. Gleichwohl würde in Kampfkünsten ein wichtiger und charakteristischer Aspekt fehlen, wenn die Unterrichtsinhalte in den Stunden "durchdiskutiert" würden und der Unterricht "antiautoritär" erfolgte. Daher ist den Dojos in Deutschland gegebenenfalls ein höheres Feingefühl der oder des Sensei im Umgang mit den Übungsklassen erforderlich als in Japan um einen angemessenen Grad der Strenge auszudrücken.

Eine weitere Kulturdimension asiatischer Kulturen ist nach Ansicht von Hofstede das Prinzip der **Unsicherheitsvermeidung**: Menschen in diesen Kulturen sind verunsichert, wenn Situationen eintreten, auf die sie nicht vorbereitet sind oder deren Anforderungen unklar oder gar widersprüchlich sind. Daher schätzen Menschen in diesen Kulturen es sehr, wenn möglichst viele Dinge klar geregelt sind und durch Regeln Recht und Ordnung herrschen. Hierauf kann es zurückzuführen sein, dass auch in den Budo-Kampfkünsten viele Regeln, Rollen und Routinen festgelegt sind und sich bestimmte Rituale abgespielt haben, deren Sinnhaftigkeit sich westlich kultivierten Menschen oft nicht auf den ersten Blick erschließt. Strenge Regeln werden in westlichen Kulturen, die einen geringer ausgeprägten Grad an Unsicherheitsvermeidung aufweisen, oftmals als einengend oder überflüssig empfunden und erzeugen ggf. sogar Widerstand und Misstrauen. Dies gilt vor allem dann, wenn der Sinn hinter den Regeln nicht ersichtlich ist. Wenn wir in unseren westlichen Dojos asiatische Budo-Regeln übernehmen, ist es meiner Meinung nach daher wichtig, die Bedeutung der Regeln zu kennen und auch erklären zu können. Das bewusste Umsetzen akzeptierter Budo-Regeln kann dann nicht nur im Budo-Unterricht, sondern auch im Alltag helfen, unsere Achtsamkeit zu stärken. Von dem im Dojo verlässlich etablierten Budo-Regelwerk profitieren auch in westlich kultivierten Ländern besonders jene Menschen, die in besonderem Ausmaß Unsicherheiten reduzieren oder vermeiden wollen. Dies können Kinder sein, aber auch Jugendliche oder Erwachsene, die sich im Alltag unsicher fühlen oder unter Ängsten leiden. Diese Personengruppen sind oftmals besonders dankbar für den festen Rahmen, der durch das Budo-Regelwerk geschaffen wird und können durch das Praktizieren von Kampfkünsten selbstsicherer werden und Ängste abbauen.

Kulturen mit **Langzeitorientierung** streben nach der Definition von Hofstede langanhaltende Lösungen und Prozesse an. Dies zeigt sich im Budo vor allem darin, dass hier vor allem der Lernprozess zählt und nicht nur der kurzfristige Graduierungs- oder Wettkampferfolg. In der Budo-Praxis drückt sich dies durch die konsequente und beharrliche Auseinandersetzung mit den technischen und spirituellen Inhalten der Kampfkunst aus. Langzeitorientierung lässt sich durch lang andauernde Beziehungen ermöglichen. Und auch dies lässt sich im Budo erkennen: Zwischen dem oder der Sensei und den Schüler\*innen bestehen meist enge und langjährige - oftmals sogar lebenslange - Beziehungen, die häufig auch über den Trainingsbereich hinaus in andere Lebensbereiche hineinreichen.

Schließlich bleibt noch der Aspekt des **Kollektivismus**. Kollektivistisch geprägte Kulturen zeichnen sich durch Gruppenbildung aus. Die Mitglieder einer Gruppe unterliegen der Verpflichtung gegenseitiger Unterstützung und Hilfeleistung. Kinder wachsen in „Wir“-Begriffen auf. Eigene Bedürfnisse treten zugunsten der Gemeinschaftsinteressen



zurück. In Japan ist die Kultur stark kollektivistisch ausgeprägt. Der Alltag ist daher in Japan durch eine große Hilfsbereitschaft und großen Respekt geprägt. Zusammenhalt, aufeinander Achten, Hilfeleistung und Zivilcourage sind hohe Werte, die auch durch Budo vermittelt werden können. Auf der anderen Seite fallen Menschen, die in Japan versuchen, sich von den Normen einer Gruppe zu distanzieren, auf und werden möglicherweise sanktioniert. Hierdurch kann großer sozialer Druck entstehen, der zu Einbußen der Lebensqualität führt. Ein weiterer Aspekt kollektivistisch ausgeprägter Kulturen ist die Abgrenzung zu anderen Gruppen. Dies kann sich durch gruppenintern einheitliche Zugehörigkeitszeichen äußern und eine Abgrenzungssymbolik zu anderen Gruppen. Im Karate Do zeigt sich dies beispielsweise durch die uniforme Trainingskleidung, die uns von anderen Sportarten oder Freizeitbeschäftigungen deutlich abgrenzt und auch zeigen soll, dass das Ausüben einer Kampfkunst etwas "Besonderes" ist. Da unsere Kultur weniger kollektivistisch ausgeprägt ist als die japanische und bei uns Individualität und Selbstbestimmung hohe Werte sind, lässt sich der im japanischen Budo gelebte Grad an Kollektivismus nicht vollumfänglich auf das in Deutschland gelebte Budo übertragen. Gruppengefühl und Einheitlichkeit lassen sich vermutlich nicht ganz ohne sozialen Druck auf die Übungsgruppen übertragen. Dennoch sollte hier maß- und respektvoll vorgegangen werden unter Beachtung der Menschenwürde.

Die Übernahme japanischer Kulturelemente in unsere Kampfkunst und vielleicht sogar in unseren Alltag kann insgesamt eine große Bereicherung sein. Gleichwohl können und müssen wir meiner Ansicht nach nicht alle japanischen Kulturaspekte hundertprozentig kopieren oder vollumfänglich übernehmen. Die Aufforderung des deutschen Gasshuku e. V., Respekt auch seitens der Dan-Träger den Kyu-Graduierten gegenüber zu erweisen, ist daher stimmig - auch wenn in Japan vielleicht andere Regelungen gelten mögen.

Quelle: Kulturdimensionen Hofstede und Zeitorientierung nach Lewis und Hall in ["Interkulturelles Training - Trainingsmaterial zur Förderung interkultureller Kompetenzen in der Arbeit"](#) Kumbruck und Derboven, Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2015

Anmerkung: Da dieser Artikel meine Gedanken wiedergibt und keine wissenschaftliche Arbeit ist, habe ich auf eine wissenschaftliche Zitationsweise zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet. Die Quelle meiner Gedanken ist das oben genannte Buch.