



Fuji Dayori – Neues vom Fuji



Mitgliedermagazin der Fuji San Akademie Münster

Ausgabe 34 (6 2025)

Inhaltsverzeichnis

KONICHIWA	3
TECHNIKFIBEL VON SENSEI TORSTEN.....	4
KATA SPEZIAL IN MAGDEBURG	10
JKA-STANDARDISIERUNG BEIM KATA SPEZIAL 2025	13
ÜBERSICHT DER KATA MIT IHREN ZÄHLZEITEN UND BESONDERHEITEN	16
40 JAHRE KARATE-DO – ZEIT, DANKE ZU SAGEN!.....	18
PRÜFUNGEN	33
ERFOLGE	39
PRESSE.....	52
FUJI SAN AKADEMIE – KONFLIKTKOMMUNIKATION.....	54
AUS EIGENER FEDER – GEDANKEN RUND UM BUDO UND KARATE VON ANDREA	61

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern,

während ich die Einleitung für dieses Fuji Dayori schreibe, sitze ich grade beim Frühstück in Magdeburg, wo ich mit einer stattlichen Anzahl an Fujis am Kata Spezial teilnehme. Das diesjährige Kata Spezial steht unter dem Stern der JKA-Standardisierung. Vor allem Dank Torstens Wissen und Einsatz ist das Curriculum der Fuji San Akademie bereits seit vielen Jahren am JKA-Standard ausgerichtet. Dies ist aber nicht selbstverständlich. Daher verwundert es nicht, dass die Umsetzung der JKA-Standards zu vielen Diskussionen sorgt. Ich habe mir dazu gemeinsam mit Torsten einige Gedanken gemacht, die Ihr weiter hinten im Heft findet.

Im Karate eröffnen sich ganz neue Perspektiven, wenn man mal den Blick über den Tellerrand wagt. So hatte ich im Dezember 2024 meinen Budo-Freund Ralf Gelowicz zu uns ins Dojo eingeladen, um einen Hanbo-Lehrgang zu leiten – dazu findet sich ein kleiner Rückblick im Magazin.

Natürlich gibt es auch Eindrücke und die Ergebnislisten von unserem internen Jahreshöhepunkt, dem Fuji San Cup ☺ Und Justus Rudel war auch in diesem Jahr auf der EM, die diesmal in Prag stattfand. Diesmal mit dabei war unser Karate-Neuzugang Stella Eckert, die ursprünglich aus dem BKC Magdeburg kommt – sie schaffte es sogar aufs Treppchen und belegte im Kumite Team den 3. Platz!

Ich selber durfte in diesem Jahr im Februar mein 40-jähriges Karate-Jubiläum feiern! Natürlich durften da meine zwei maßgeblichen Trainer nicht fehlen: die Senseis Risto Kiiskiklä und Michael Jarchau! Es gab einen supertollen Lehrgang und eine kleine Party am Freitagabend. Freut Euch auf einen kleinen Rückblick zu diesem schönen Lehrgang!

In den letzten Monaten gab es im Fuji San zudem zahlreiche Eigenschutzkonzepte mit Schulklassen des Pascal-Gymnasiums und der Montessori-Schule sowie zwei Frauennetzwerken. Berichte darüber gibt es ebenfalls

Das Schönste ist, dass auch das zweite Halbjahr 2025 einiges an Eigenschutz-Konzepten vorliegt und auch mit dem Czech Gasshuku und dem DJKB-Gasshuku einige spannende Lehrgänge anstehen. Die Spatzen pfeifen es schon von den Dächern, dass wir ab August wohl zwei neue Dan-Träger*innen in unseren Kreisen begrüßen dürfen ☺

Nun aber erstmal viel Spaß beim Lesen!

Osu,
Andrea

TECHNIKFIBEL

Kata: Heian Godan

Die Kata Heian Godan bildet den Abschluss der Serie der Heian Kata. Es ist die Prüfungskata zum 4.Kyu. Die Kata stelle ich hier in ihrem Ablauf vor und gebe allen eine Lernhilfe an die Hand, die sich mit der Heian Godan beschäftigen wollen. Auf eine detaillierte Erläuterung zur Ausführung der einzelnen Techniken gehe ich nicht ein. Die Kata Heian Godan ist geprägt von einer schnellen Abfolge der Techniken: Schnelle Richtungswechsel und sehr kurze Abstände zwischen Block- und Kontertechniken kennzeichnen die Kata. Ein Höhepunkt stellt zudem der Sprung dar, der beim zweiten Kiai ausgeführt wird.



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

1.nach links in Kokutsu Dachi mit Chudan Uchi Uke links

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! Das vordere Bein muss mit dem Fußballen in den Boden gepresst werden.

1. Migi Kokutsu Dachi Hidari Hidari Sokumen Chudan Uchi Uke



2. in unveränderter Stellung Chudan Gyaku Tsuki: wichtig hierbei, dass der Druck vom vorderen Bein in die Hüfte aufrechterhalten bleibt. Der Oberkörper muss von der Hüfte aufwärts frontal in Richtung des Gyaku Tsuki gedreht werden. 3. Das rechte Bein heranziehen zu Heisoku Dachi mit Chudan Kage Tsuki und Blick nach rechts; nach rechts in Kokutsu Dachi mit Chudan Uchi Uke; 5. In unveränderter Stellung Chudan Gyaku Tsuki

2. Migi Kokutsu Dachi Migi Migi Chudan Gyaku Tsuki; 3. Heisoku Dachi Hidari Zenwan Mizunagare no Kamae; 4. Hidari Kokutsu Dachi Migi Sokumen Chudan Uchi Uke; 5. Hidari Kokutsu Dachi Hidari Chudan Gyaku Tsuki

TECHNIKFIBEL



6. das hintere Bein zum vorderen heranziehen zu Heisoku Dachi mit Chudan Kage Tsuki rechts und Blick nach vorn;
7. vor in Kokutsu Dachi rechts mit Morote Uchi Uke rechts; 8. Vor in Zenkutsu Dachi links mit Gedan Juji Uke (hier ZD etwas tiefer und länger als normal)

6. Heisoku Dachi Gedan Migi Zenwan Mizunagare no Kamae; 7. Hidari Kokutsu Dachi Migi Chudan Morote Uke; 8. Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Kosa Uke



9. Zenkutsu Dachi links mit Jodan Juji Uke (hierbei wird der ZD auf Standardhöhe und Länge verkürzt); 10. Unverändert in Zenkutsu Dachi links Handflächen zueinander drehen und dann stark nach unten schlagen zu Juji Osae Uke, die Hüfte muss Shomen stehen und der rechte Ellenbogen vor dem Hüftknochen liegen – Druck nach vorne und unten!

9. Hidari Zenkutsu Dachi Kaisho Jodan Kosa Uke; 10. Hidari Zenkutsu Dachi Ryosho Juji Chudan Osae Uke



11. im Vorgehen die linke Hand Chudan nach vorne schlagen; 12. Weiter nach vorne in Zenkutsu Dachi rechts mit Chudan Oi Tsuki

11. Hidari Zenkutsu Dachi Saken Chudan Tsuki Uken Migi Koshi; 12. Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Oi Tsuki – KIAI!

TECHNIKFIBEL



13. über das hintere Bein drehen und vor in Kiba Dachi mit Gedan Barai;

13. Kiba Dachi Migi Sokumen Migi Gedan Barai



14. Blickwendung und Ausholen mit dem linken Arm unter der rechten Achsel, dann den linken Arm langsam zu Chudan Kake Uke (der kleine Fing der linken Hand führt die Bewegung und wird am Ende nach unten gespannt)

14. Kiba Dachi Hidari Tekubi Hidari Sokumen Chudan Kake Uke Uken Migi Koshi



15. Ashi Dachi links mit Chudan Mikazuki Geri rechts in die offene linke Hand; 16. Absetzen in Kiba Dachi mit Mae Empi rechts in die offene linke Hand; 17. Das linke Bein zu Kosa Dachi heranziehen mit Chudan Morote Uchi Uke, hierbei sollte der Körper wie zu einem Rammstoß mit der Schulter nach rechts bewegt werden.

15. Hidari Ashi Dachi Sasho ni Migi Chudan Mikazuki Geri; 16. Kiba Dachi Sasho ni Migi Mae Empi; 17. Migi Ashi Mae Kosa Dachi Migi Sokumen Chudan Morote Uke

TECHNIKFIBEL



18. aus Kosa Dachi das rechte Bein explosiv strecken zu Renoji Dachi links vor mit Jodan Morote Tsuki; 19. Chudan Gyaku Tsuki links; den linken Fuß ein kleines Stück vorsetzen und abspringen, in der Luft beide Knie vor den Körper anziehen und die Beine kreuzen mit Hikite an beiden Hüften – KIAI!; 19. Landung in tiefem Kosa Dachi rechts mit Gedan Juji Uke

18. Hidari Ashi Mae Renoji Dachi Uken Uho Tsukiage; 19. KIAI! – Tobikomi Migi Ashi Mae Kosa Dachi Gedan Kosa Uke



20. das rechte Bein weersetzen zu Zenkutsu Dachi rechts mit Chudan Morote Uchi Uke; 21a. Mawatte Wendung zu Zenkutsu Dachi links mit Jodan Nagashi Ukelinks und Gedan Shuto Uchi rechts

20. Migi Zenkutsu Dachi Migi Chudan Morote Uke; 21a. Hidari Ashi Zenkutsu Dachi Sasho Jodan Nagashi Uke Migi Shuto Gedan Uchikomi

TECHNIKFIBEL



21b. Wechsel zu Kokutsu Dachi mit Manji Uke durch seitliches versetzen des vorderen Beins; 22. Das vorder Bein langsam heranziehen zu Heisoku Dachi mit unveränderter Armposition in Manji Uke

21b. Migi Kokutsu Dachi Migi Sokumen Jodan Uchi Uke Hidari Sokumen Gedan Uke; 22. Jotai Sonomama Heisoku Dachi



23a. Vorgehen zu Zenkutsu Dachi rechts mit Jodan Nagashi Uke rechts und Gedan Shuto Uchi links (für die Ausholbewegung muss der rechte Arm mit offener Hand nach vorne unten gestreckt werden, die linke Hand wird neben den Kopf gehoben)

23a. Migi Ashi Zenkutsu Usho Jodan Nagashi Uke Hidari Shuto Gedan Uchikomi



23b. Umsetzen zu Kokutsu Dachi mit Manji Uke (wie Zählzeit 21, nur auf der anderen Seite)

23b. Hidari Kokutsu Dachi Hidari Sokumen Jodan Uchi Uke Migi Sokumen Gedan Uke

TECHNIKFIBEL



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

In der Heian Godan 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.

Die Kata Heian Godan beinhaltet 23 Zählzeiten. Während die Heian Yondan mit ihren 5 Fußtechniken technisch anspruchsvoller ist, als die Heian Godan, stellt letztere hohe Ansprüche an die Schnelligkeit, Agilität und Athletik. Schnelle Richtungswechsel, schnelle Wechsel der Stellungen, unmittelbare Wechsel von Jodan zu Chudan oder auch Gedan ausgeführte Techniken, Balance in Kosa Dachi vor allem nach dem Sprung, machen den Schwierigkeitsgrad der Kata aus. Gerade die schnelle Abfolge der Techniken kennzeichnen den Übergang zum Niveau Richtung Oberstufe.

Embusen (Schrittdiagramm) der Heian Godan



Kata Spezial in Magdeburg

Das Kata Spezial fand dieses mal wieder in der Landeshauptstadt Sachsen-Anhalts statt und wurde wieder durch das Dojo BKC Magdeburg von Tobias und Silvana Prüfert organisiert. Die Organisation ließ keine Wünsche offen! Wir waren mit knapp 20 Fujis angereist und trafen uns abends zum Ausklang des Tages und zum Fachsimpeln in verschiedenen Restaurants, in denen ich bereits einige Tage vor Beginn des Kata Spezial Tische reserviert hatte. Da wir auf mindestens vier verschiedene Trainingsgruppen zuzüglich Kader-Trainings verteilt waren, und einer der Instructoren leider regelmäßig seine Trainingseinheiten überzog, war es uns diesmal leider nicht möglich, ein Gruppenfoto mit allen Fujis anzufertigen. Dennoch gelang uns nach dem Vorbild unseres Gruppenfotos in Meppen wieder ein toller Fuji-San-Schnappschuss – leider fehlt hier Justus!



Fuji San – beinahe komplett – beim Kata Spezial 2025 in Magdeburg

Am nächsten Tag war Justus dann dabei – aber es fehlten die Grün- und Violettgurte ☺



Torsten und ich freuten uns besonders auf Ogura Shihan! Wir hatten den Vize-Chief-Instructor der JKA bereits vergangenen Herbst in Tokio kennenlernen dürfen. Auf seine unaufgeregte und sympathische Art hatte er beim Autum-Camp die Kata Jion unterrichtet – das war fantastisch! Beim Kata Spezial durften wir ihn gleich dreimal genießen: Am ersten Morgen gab es Gojushiho Sho, am dritten Morgen Kanku Sho und am Sonntag für alle Schwarzgurte gemeinsam noch die Jitte! Ogura Shihan hat geschafft, was bisher niemandem gelang: Er konnte mich tatsächlich derart für die Kata Jitte begeistern, dass ich direkt Lust bekam, sie häufiger zu trainieren und auch tiefergehend zu studieren! Dass Ogura Shihan auch mit 67 Jahren noch nicht zum alten Eisen gehört, bewies er direkt in unserer ersten Einheit bei ihm, als er Julien Chees nach vorne holte für eine kleine Anwendungs-Demonstration – und den armen Julien Sensei mit einem gekonnten Kani Basami (Scherenwurf) unsanft zu Boden brachte!



Foto: Silvana Moreno

Das Kata Spezial stand bereits im Vorfeld unter dem Stern der JKA-Standardisierung. Viele der Teilnehmenden waren daher gespannt darauf, ob auch unsere JKA-Instructoren die Standards umsetzen würden. Von den Trainings der deutschen Instructoren hat mir das von Thomas Schulze Sensei sehr gut gefallen – er hat nicht nur die Kata-Besonderheiten der Sochin gut erklärt, sondern auch einige basale Bewegungsabläufe. Auch das Training von Toribio Osterkamp Sensei war beinahe perfekt, denn Toribio Sensei hatte nicht nur die „Kiai-Wanderung“ in der Chinte berücksichtigt, sondern auch die Zählweise der Kata korrekt angewandt. Jean-Pierre Fischer Sensei unterrichtet bereits seit ich ihn kenne die JKA-Versionen der Kata. Ich bin mir gar nicht sicher, ob er für das Kata Spezial in diesem Jahr eine besondere Anweisung erhalten hatte, dass er die aktuellen JKA-Standards besonders berücksichtigen sollte, denn sein Training war eigentlich „wie immer“ ☺ Er forderte uns mit der Gankaku heraus, in dem er uns zunächst nur die Techniken des Oberkörpers ausführen ließ, bevor wir die Kata in Etappen und am Schluss „am Stück“ ausführten. Julien Chees brachte uns die Bassai Sho näher. Ich muss gestehen, dass ihm der Transfer der JKA-Standards leider am wenigsten gelang. Zudem sollte man bei einem

eng getakteten Lehrgangs-Stundenplan mit Rücksicht auf die nachfolgenden Trainingsgruppen keine Trainingseinheiten überziehen.



Foto: Silvana Moreno

Unsere Fuji-Family war insgesamt sehr begeistert von dem Trainingsangebot und auch von der hervorragenden Organisation durch Tobias, Silvana und ihr Team! Die Stadt Magdeburg bietet wirklich alles, was man sich für ein solches Karate-Event wünschen kann! In diesem Jahr kam mir die Stadt wesentlich ansprechender und lebenswerter vor als vor drei Jahren. Ich denke, das liegt daran, dass wir diesmal ein anderes Hotel gebucht hatten und unser 30-minütiger Fußweg zur Halle uns an schöneren Stellen vorbei führte ☺ Meiner Karate-Freundin Sabine zeigte ich abends noch das Hundertwasser-Haus, in dem sich ein Hotel befindet.



JKA-Standardisierung beim Kata Spezial 2025

Das KATA-Spezial 2025 stand unter dem Stern der JKA-Standardisierung. Im DJKB wurde mit Rücksicht auf unseren SHIHAN Ochi bisher weitgehend auf die Umsetzung der aktuellen JKA-Standards verzichtet. Dies ist einerseits nachvollziehbar - andererseits bedauerlich und oftmals auch verwirrend. Denn speziell die auf unseren Großveranstaltungen eingeladenen JKA-Instrucor*innen vermitteln bereits seit vielen Jahren KARATE im Rahmen der JKA-Standardisierung. Werden auf Lehrgängen konkrete Details erklärt, sorgt dies zuweilen für Widerspruch oder Unverständnis. Ich erinnere mich an ein Ereignis beim GASSHUKU 2016 in Konstanz: Hirayama SENSEI erklärte die BASSAI DAI mit einer extra Zählzeit beim KOSHI GAMAE vor dem ersten YAMA TSUKI. Es kam die Frage aus der Riege der Trainierenden: "Seit wann wird dass denn so gemacht?" - Hirayama SENSEI reagierte irritiert: "Schon immer!" (fairerweise muss man sagen, dass selbst Ochi SENSEI diese Extra-Zählzeit berücksichtigt).

KATA richtig zählen

Jede KATA hat also eine festgelegte Anzahl gezählter Bewegungen und jeder Bewegung ist eine bestimmte Zählzeit zugeordnet. Die Trainings beim Czech GASSHUKU sind durchgehend an den JKA-Vorgaben orientiert. Daher haben wir in der Schwarzgurt-Trainingsgruppe dort bereits intensiv geübt, verschiedene KATA entsprechend der Vorgaben zu zählen. Man zählt dabei die Bewegungen von eins bis zehn und beginnt dann wieder bei eins. Die KATA HEIAN SHODAN umfasst auf diese Weise 21 Zählzeiten, HEIAN NIDAN 26, HEIAN SANDAN 20, ... BASSAI DAI 42 ... CHINTE 32 und so weiter. Auch die Positionen der KIAI müssen dann natürlich auf bestimmten Zählzeiten liegen - bei HEIAN SHODAN beispielsweise immer genau auf 9 und 17. All das sind keine neuen "Erfindungen" und nicht einer "Mode" geschuldet – werden im DJKB aber eher selten angewandt. Richtig "neu" ist dieser Standard jedoch nicht: Ich erinnere mich an einen Lehrgang mit Shirai SHIHAN in 2011, den Torsten und ich in Braunschweig besucht hatten. Dort hieß es plötzlich: "So, nun BUNKAI GOJUSHIHOSHO - Techniken 28 bis 34." Alle Shirai-Schüler*innen legten fleißig los, während Torsten und mir die KATA-Zählweise damals noch komplett unbekannt war und mit großen Fragezeichen im Kopf wie dumm da standen! Das war für uns eine ganz neue Trainingswelt.

KIAI können wandern oder entfallen

Ein KARATEKA aus einem anderen Münsteraner Dojo äußerte sich in einer Trainingspause des diesjährigen GASSHUKU irritiert über die Verschiebung der KIAI in der Kata CHINTE, auf die Toribio Sensei hingewiesen hatte. Tatsächlich hat Toribio Sensei die neuen Standards ausführlich erklärt und auch die standardisierte Zählweise berücksichtigt. Um die Akzeptanz der Standards zu erhöhen, macht es Sinn, möglichst auch noch die Hintergründe der Änderungen zu nennen. Das Aufheben des ersten KIAI bei der CHINTE an der ursprünglichen Stelle geschah meines Wissens nach, weil die Technik nur über eine sehr kurze KIME-Phase verfügt, da sofort danach eine 180-Grad-Wendung erfolgt. Ähnlich verlief es bei der KATA MEIKYO, die aktuell nur noch über ein KIAI verfügt.

Es geht nicht nur um KATA

Aber es geht nicht nur um KATA-Feinheiten: Auch die Art Ausführung der einzelnen Techniken ist von der JKA vorgegeben. Die Ausholbewegung zum MANJI UKE wird beispielsweise seit vielen Jahren so unterrichtet, dass sie mit geöffneten Handflächen

erfolgt. KATA sind kein Selbstzweck, sondern eine Trainingsmethode, durch die wir Techniken wiederholt üben und durch die sich eine Routine einschleifen soll. MANJI UKE wird daher selbstverständlich nicht nur in KATA so ausgeführt, sondern auch im normalen KIHON Training. Und es muss bereits 2012 gewesen sein, als Ogata SENSEI auf dem GASSHUKU in Konstanz erklärte, das hintere Bein müsse im ZENKUTSU DACHI bei der Hüft-Stellung "HANMI" leicht gebeugt sein - und nicht grade durchgestreckt. Inzwischen ist die durch die leichte Bein-Beugung erzeugte Vorspannung bei der HANMI-Position allseits bekannt.

Auch bestimmte Bewegungsmuster wie "Vorgehen ohne Stoppen am Standbein" oder Ausweichen mit "Belasten und Benutzen" - die z.B. auch Risto Kiiskilä seit vielen Jahren vermittelt, gehören zum JKA-Standard. Es geht im KARATE ja nicht nur darum, irgendwann in einer bestimmten Position zu "stehen" (z.B. ZENKUTSU DACHI mit AGE UKE) - mindestens genauso wichtig ist die Frage, wie man in diese Position gelangt, wie man sich allgemein bewegt.

Irrtümer durch traditionelle BUDO-Lehrweise und Übersetzungsfehler

Aber wie kann das kommen, dass die Regeln der JKA (noch) nicht weltweit gelten? Zunächst mag vielen Dojo-Leitenden die direkte Anbindung zum JKA-Headquater fehlen. KARATE-Fortbildungen in Japan sind kostspielig und zeitaufwändig, so dass es auch für die meisten DOJO-SENSEI ein Traum bleiben wird, direkt an der Quelle unseres KARATE-Wissens zu lernen. Zudem basierte das traditionelle BUDO-Training jahrhundertlang auf "Zusehen und Nachmachen". Dass Techniken, Bewegungsmuster, Hintergründe konkret erklärt wurden - selbst dass ein Nachfragen im Unterricht erlaubt wäre - das gehört erst seit wenigen Jahren zu den Unterrichtsmethoden asiatischer Kampfkünste. Die JKA-Instructor-Ausbildung hat sich hier in den vergangenen zwei Jahrzehnten erheblich modernisiert, so dass nun auch im KARATE nach aus unserer Sicht "modernen" Lehrmethoden unterrichtet wird. Wenn es in der Vergangenheit mündliche Erklärungen gab, so waren diese zum Teil sehr vereinfacht und führten vielleicht auch durch unsere mangelnden Japanisch-Kenntnisse oder Übersetzungsfehler zu Missverständnissen. So möchte ich nicht ausschließen, dass man früher bei der Beschreibung des ZENKUTSU-DACHI gesagt hat: "Das vordere Bein ist gebeugt und das hintere Bein ist (im Vergleich zur starken Beugung des vorderen Beins) eher grade." Dass es trotzdem nicht im Gelenk ganz durchgestreckt sein sollte, war vermutlich erstmal nicht so wichtig und sollte dann eben durch "Nachmachen" erkannt werden.

Wichtige Zeitenwende im DJKB

Für uns KARATEKA des DJKB ist es nun an der Zeit, die JKA-Standards zu übernehmen. Ochi SENSEI hat sich damit einverstanden erklärt. Auf dem Kata Spezial haben in unserer Trainingsgruppe neben Ogura SHIHAN vor allem Thomas Schulze SENSEI und Toribio Osterkamp SENSEI diesen Transfer gut umgesetzt. SENSEI Jean-Pierre Fischer vermittelt viele der Standards bereits seit ich ihn kenne. Die KYU-Grade werden mit dem Wandel groß. Es fällt eher uns langjährigen KARATEKA schwer, uns umzustellen. Gleichwohl ist die geistige Flexibilität wichtig und wegweisend. Denn künftig werden zunächst die DAN-Prüfungen nach JKA-Vorgaben durchgeführt und wer die Umstellung verschlafen hat, wird zwangsläufig erneut antreten müssen. Auch auf Wettkämpfen wird sich durch eine engere Anbindung des DJKB an die JKA ein Erfolg künftig nur noch einstellen, wenn die internationalen Standards vermittelt wurden. Bei den internationalen Wettkämpfen ist

dieser Wechsel bereits vollzogen und auch bei größeren nationalen Wettkämpfen wird die Umstellung unumgänglich sein. Last but not least sind wir weltweit eine große JKA-KARATE-Familie! Und wer bei japanischen Instructoren oder auch in fremden Ländern weltweit trainieren möchte, sollte nicht nur die japanischen Fachbegriffe für verschiedene Techniken beherrschen, sondern auch die übrigen Standards unseres JKA-KARATE. Tradition zu leben bedeutet bekanntlich nicht, jegliche nützliche Modernisierung zu verweigern.

Das Vermächtnis SHIHAN Ochiis

Es äußern sich noch immer einige Stimmen kritisch, man würde das Vermächtnis SHIHAN Ochiis entehren, wenn man nun die Neuheiten mitmache. Meiner Ansicht nach ist dies ein Trugschluss - und vielleicht auch eine kleine Ausrede, warum man sich nicht mit neuem KARATE-Wissen beschäftigen möchte? Das Lebenswerk SHIHAN Ochiis besteht nicht in der Art der Ausführung einzelner Techniken oder seiner Art, Kata zu zählen. Sein Vermächtnis an uns und sein unendlich großer Verdienst ist es, einen der größten (wenn nicht DEN größten) JKA-Verband der Welt aufgebaut und diesen durch die Kraft seiner Persönlichkeit über Jahrzehnte hinweg zusammengehalten zu haben. Wenn es unser Anliegen sein sollte, Ochi SENSEI weiterhin und auch zukünftig zu ehren, dann sollten wir uns als große DJKB-Gemeinschaft auf die für uns neuen Pfade begeben und mit der weltweiten JKA-Familie zusammenwachsen.

Übersicht der Kata mit ihren Zählzeiten und Besonderheiten

Auszug aus dem Instructor Manual der JKA von der Homepage jka.or.jp

Elements to Consider & Movements of KATA

KATA NAME & MOVES #		CHARACTERISTIC POINTS
HEIAN SHODAN	21	Were originally called PINAN
HEIAN NIDAN	26	Mastering the HEIAN KATA results in proficiency in self-defense &
HEIAN SANDAN	20	fostering a sense of being safe, derived from an understanding of
HEIAN YONDAN	27	HEIAN KATA (<i>KARATE-DO KYOHAN</i>)
HEIAN GODAN	23	Bridge to understanding the next 15 KATA
TEKKI SHODAN	29	Were originally called NAIHANCHI
TEKKI NIDAN	24	Horse-straddling stance (KIBA-DACHI) - tensing the inner aspect of
TEKKI SANDAN	36	the thighs, the outer aspect of the sole of both feet tensing inward (<i>KARATE-DO KYOHAN</i>)
BASSAI DAI	42	Penetrating the fortress of an enemy Spirit, power and momentum in execution Disadvantaged positions become advantage positions in double blocking situations
KANKU DAI	65	Defense in eight directions - many changes in direction, jumps and drops, turns Contrast in speed, slow and quick motions, contrast in power, and contraction /expansion of body
JITTE	24	Defense against stick (BO) Very powerful, power derives from hips, blocks against stick (BO)
HANGETSU	41	Hand and feet motions synchronized with breathing Foot draws a half-moon while advancing
ENPI	37	Movements suggestive of the flight of a swallow Light & quick changes of direction and height Lightness and agility Rising punches (AGE-ZUKI), punches with leap forward, changes in direction
GANKAKU	42	Crane standing on top of a rock trying to attack leader of opponents below Balance while standing on one leg Side kick & back fist
JION	47	Similar to Buddha's principles of inner strength and outward poise and tranquility Changes in direction Sliding both feet together in a direction

BASSAI SHO	27	Defense against face level (JODAN) stick (BO) attack, countersweep with block and attack
KANKU-SHO	48	Mainly chest level (CHUDAN) blocks, and chest level (CHUDAN) kicks KANKU DAI has face level (JODAN) blocks and kicks
SOCHIN	41	Very strong FUDO-DACHI, emphasis on very powerful bold motions Displays of strength and firmness
NIJUSHIHO	34	Display of fluidity and flexibility in movements Side Thrust Kick (YOKO-KEKOMI) while in Horse-Straddling Stance (KIBA-DACHI) Attacking from Straight Back Knife Hand block position (HAISHU-UKE)
UNSU	48	Intricate hand and feet agility with techniques
WANKAN	24	Very fleeting, sliding motion with the feet (SURI-ASHI)
GOJUSHIHO DAI	67	Intricate open-hand blocks, shifting and pivoting in Cat Stance (NEKO-ASHI-DACHI) Spear Hand (NUKITE) attacks resembling a woodpecker at work Defense against stick (BO)
GOJUSHIHO SHO	65	Intricate open-hand blocks and Spear-Hand (NUKITE) attacks Defense against stick (BO)
MEIKYO	33	Mirror image of the proper course of direction (ENBUSEN) Triangular jump
CHINTE	32	Changing from one stance to another Vertical Punch (TATE-ZUKI) Trying to re-establish a holistic equilibrium when well-being has been compromised, is another variable of the Japanese Kanji Character of the word CHINTE

40 Jahre Karate-Do – Zeit, danke zu sagen!

Als ich am 16.01.1985 zum ersten Mal an einem Karate-Training des Shotokan-Karate-Dojos Münster teilnahm, konnte ich nicht ahnen, dass mich diese Leidenschaft mehr als 40 Jahre lang begeistern würde!

Aus den „alten Zeiten“ bereichern immer noch zahlreiche Freundinnen und Freunde mein Leben – allen voran Matthias Elzinga mit seiner Frau Ines, die leider inzwischen beide mit Karate aufgehört haben. Auch meine Freundin Sonja, die inzwischen in Kalifornien lebt, gehört auch heute noch zu meinem engsten Bekanntenkreis – und sie hatte sogar einen maßgeblichen Einfluss darauf, dass ich mich damals – im Alter von 16 Jahren – dazu entschied, eine Kampfkunst auszuprobieren. Sport hatte ich auch damals immer schon geliebt – zunächst im Sportverein in meinem Wohnumfeld, in dem sich einmal wöchentlich die Kinder aus der Nachbarschaft trafen. Ab meinem 10. Lebensjahr war ich dem Jazz-Tanz verfallen und viele Jahre lang der Tanzschule Rebel treu geblieben. Mit 16 dann zum Karate – das war ein spannender Schritt!

Die Trainings fanden zweimal wöchentlich in städtischen Turnhallen statt. Geleitet wurde unser Anfängerlehrgang von „Holli“ und „Wirpi“, zwei Jungs, kaum älter als ich! Die Stimmung in den Trainings war streng aber humorvoll und bald wurde auch ein großer Teil der Freizeit miteinander verbracht – man ging nach dem Training noch gemeinsam aus und am Wochenende auf Parties, es wurden Radtouren und Zeltwochenenden organisiert. Schnell fand ich auch Gefallen daran, auf Wettkämpfen anzutreten und wurde sogar zu Leistungstrainings in das Dojo von Albert Wilmerdinger nach Roxel eingeladen. Ich übernahm mit Matthias zusammen die Leitung eines Anfängerkurses und leitete erste Selbstverteidigungsangebote.

Mein „erstes Karateleben“ dauerte bis Anfang der 90-er-Jahre und nach meiner Baby-Pause stieg ich 1997 wieder ein – es war ein tolles Gefühl, festzustellen, dass Karate ein bisschen „wie Fahrradfahren“ ist – einmal gelernt, saßen die meisten Bewegungsabläufe noch! Vor allem die Kata-Abläufe mussten aber zum Teil wieder aufgefrischt werden. Nach der Geburt meines dritten Kindes ging es dann mit Vollgas weiter in Sachen Karate und Vereinsorganisation: Ich wurde Vorstandsmitglied des Vereins, wurde verantwortlich für das Vereinsmagazin „Dojoinfo“, leitete regelmäßig Trainings und trainierte natürlich selber weiterhin intensiv und fleißig. Damals beeinflusste mich vor allem Sensei Michael Jarchau mit seinen Trainingsmethoden und seiner Aura! Ich kann mich noch gut an ein Vereinsturnier erinnern – Michi war Hauptkampfrichter und als ich vor dem Start in seine Augen blickte, spiegelten diese so einen intensiven „Karate-Geist“, dass mich das dazu veranlasste, unbedingt mein Bestes zu geben!

Etwa zur gleichen Zeit (2001) nahm ich erstmals an einem Lehrgang bei Risto Kiiskilä teil – damals noch regelmäßiger Gast im Verein Bushido Münster. Das Training fand in der Turnhalle des Freiherr-vom-Stein-Gymnasiums statt. Ich kann mich noch genau daran erinnern, dass ich bis kurz vor Ende der letzten Einheit ständig dachte: „Was möchte dieser Mann mir denn nun eigentlich erklären?“ ☺ In den letzten zehn Minuten fügte sich dann einiges zusammen – und ich begann, das geniale Konzept des „Rist-Do“ zu verstehen! Ab da gab es für mich keinen Zweifel mehr: Ich musste mehr von diesem Trainer

lernen! Ich folgte ihm auf Lehrgänge nach Berlin und Finnland und begann bald, seine Impulse in das heimische Training zu übertragen.

Im Sommer 2010 erblickte ich eine neue Person im damaligen Dojo an der Manfred-von-Richthofen-Straße: Torsten Uhlemann! Wir unterhielten uns und stellten innerhalb kürzester Zeit fest, dass wir in Bezug auf Karate denselben Idealen folgten, beide von Risto begeistert waren! Wir besuchten zahlreiche Lehrgänge gemeinsam und bildeten uns intensiv gemeinsam fort. Der gemeinsame Do zeichnete sich bald so deutlich ab, dass wir beschlossen, ein eigenes Dojo zu gründen. Und so wurde am 28.09.2013 die Karateschule Fujii San Münster eröffnet!

Nach 40 Jahren war es nun Zeit für einen Lehrgang mit den einflussreichsten Senseis meines Karate-Lebens Risto Kiiskilä und Michael Jarchau!



Der Lehrgang fand große Resonanz, so dass unser Dojo am ersten Abend bei den gemeinsamen Trainings zu platzen drohte ☺ Es waren viele Freundinnen und Freunde gekommen, um gemeinsam mit mir zu trainieren und auf die lange Zeit der Freund*innenschaft zurück zu blicken!





Am ersten Abend gab es nach dem Training ein kleines Buffet und bei Musik und Getränken ließen wir den Abend ausklingen.



Zwei Senseis am Fachsimpeln ☺



Mein langjähriger Karate-Freund Michi Maibaum (li) und ein mir fremder Trainingsgast



Private Lehrsgunde für Klaus „Okumori“ Schowe (li) ☺

Der zweite Tag brachte noch je zwei schweißtreibende Trainings für Unter- und Oberstufe, wobei jeder der beiden Senseis seine „Spezialitäten“ herauskehrte: Risto überzeugte uns mit vielen „Risto-Rismen“ und Michi verband Karate-Fachwissen mit einem herrlichen Flow-Training, das ich so liebe ☺ Torsten hatte als Überraschung für mich noch mit unserer Oberstufe eine Kata-Bunkai-Sequenz zu meiner Lieblingskata Sochin einstudiert, die in der Pause aufgeführt wurde.





„Vier gewinnt“ – meine drei wichtigsten „Karate-Männer“ und ich ☺

Den zweiten Abend ließen wir dann in kleiner Runde im japanischen Restaurant Acacia ausklingen. Es war mir eine große Ehre und Freude, dass diese beiden Senseis sich für mein persönliches Jubiläum zusammengefunden hatten und dass sich so viele aktuelle und alte Karate-Wegbegleiter*innen eingefunden hatten, um mit mir zu trainieren und zu feiern! Ein ganz großes Dankeschön an alle für die vergangenen 40 Jahre, für die aktuelle Zeit und ein Hoch auf die Zukunft ☺

Aktionen im Dojo

Hanbo Lehrgang mit Ralf Gelowicz

Am 07.12.2024 fand bei uns im Dojo ein Hanbo Lehrgang mit meinem Budopädagogik-Kollegen Ralf Gelowicz statt. Über 20 kleine und große Karateka nahmen daran teil und erweiterten ihren Horizont um Elemente mit dem Kampf mit einem (Halb)Stock.

Ralf startete mit Balancier- und Geschicklichkeitsübungen. Er wies darauf hin, dass wir zunächst einmal lernen müssten, den Stock zu kontrollieren, bevor wir damit kämpfen wollten. Danach ging es aber auch schon in Reaktionsübungen und in einige Kihon- und Kampf-Elemente mit dem Stock.

Alle Teilnehmenden hatten viel Spaß und freuen sich schon auf den nächsten Termin mit Ralf ☺





Kangeiko No. 2

Yes, we did it again 😊 Die Fuji San Akademie hat am ersten Wochenende des Jahres 2025 das zweite Kangeiko ausgerichtet, zu dem sich 30 Karateka angemeldet hatten! Kangeiko bedeutet übersetzt so viel wie "Training zur kalten Jahreszeit" und gemeint ist Training unter besonders erschwerten Bedingungen (Kälte, Dunkelheit, besonders frühes Aufstehen o.ä.). Die Idee des Kangeiko geht zurück auf den Begründer des Judo, Kano Jigoro, der diese Trainingsform Ende des 19. Jahrhunderts ins Leben gerufen hatte.

So richtig fähig beginnen konnten wir nicht, da das Dojo am Wochenende erst ab 10 Uhr zugänglich ist - aber immerhin war unser Dojo - da der Verpächter über die Feiertage die Heizung heruntergefahren hatte - recht kühl 😊 Obgleich sich die "Entbehrungen" also in Grenzen hielten, war der erste Tag des Kangeiko ein prima Trainingsauftakt 2025 mit einer tollen Dojo-Gemeinschaft! Wir starteten zum Warmup mit einer Runde "Karabo" - also "Kämpfen zu Musik" unter der Leitung von Torsten.



Danach gab es eine Karate Einheit zum Ablauf und Rhythmus der Heian Yondan bei Kim und Philipp Dissel. Die beiden Geschwister hatten vor einiger Zeit die DJKB-Trainer*innen-Ausbildung absolviert und daher war das Training wohl durchdacht und auf didaktisch hohem Niveau durchgeführt.



Nach einer Mittagspause, in der sich Juli Drop um die Essensbestellung gekümmert hatte, ging es mit einer Kumite Einheit bei Torsten weiter, die auf den Bewegungsideen aus der Heian Yondan aufbaute! Die Einheit war wirklich brilliant! Mir war z.B. gar nicht bewusst, dass sich in den ersten Sequenzen der Kata der "Risto Shuffle" verbirgt 😊 Und auch viele andere Bewegungsmuster, die wir von unserem Risto kennen, finden sich in der Kata wieder! Man sagt ja auch nicht umsonst, dass Risto ein echter Kata-Mann ist ❤️



Wir durften uns kurz verschnauften, bevor es zum Tagesabschluss noch eine Runde "Kraft und Stretch" gab, die ebenfalls von Torsten geleitet wurde und dann ließen wir den Abend mit dem Lehrfilm Kuro Obi ausklingen 😊

Auch der zweite Tag startete mit schweißtreibendem Karabo, welches ich an diesem Tag durchführen durfte. Nach einer kleinen Frühstückspause ging es direkt weiter für mich, da ich den Ablauf der Kata Junro Shodan vermitteln durfte. Justus griff das Thema auf und brachte uns mit Kumite Sequenzen aus der Kata auf Touren – bevor ich das Zepter wieder übernahm und den Tag mit „Kraft und Stretch“ ausklingen ließ.

Das war ein perfekter Start in das Karate-Jahr! Und ich denke, dass wir dem Konzept des Kangeiko treu bleiben werden!





Dojo no soji – gemeinsames Kümmern um den „Raum der Wegkunst“

Torsten Sensei rief – und zahlreiche Fujis kamen, um zu helfen! Am 24.05. war es wieder -Zeit für Dojo no soji – das große Reinemachen im Fuji San. Aktionen wie Dojo no soji stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl der Dojo-Gemeinschaft. Einige Budo-Philosophen sehen in diesem Ritual auch tiefergreifende Wirkungen – so etwa Werner Lind in seinem Lexikon der Kampfkünste und auch veröffentlicht in einer Schrift des Budo-Studienkreises aus dem Jahr 2010:

SOJI

Eine weitere wichtige Regel der Dōjō-Verhaltensetikette ist, dass sich alle Übenden an den Säuberungsaktionen im dōjō beteiligen. Ein solcher Ort kann von niemandem außer von den Übenden selbst gereinigt werden. Dabei wird keine Ausnahme gemacht. Dies ist ein Ausdruck von reigi-sahō, der verdeutlicht, dass ein Kampfkunstübender sein Ich besiegen und sich in den Dienst eines Höheren stellen kann. Egal, was der Übende «draußen» tut – ob er hohe Ämter oder Funktionen innehat –, in seinem dōjō reinigt er zusammen mit allen anderen. Das ist reigi-sahō und gleichzeitig jenes Phänomen, das die Kampfkünste von der isolierenden und entfremdenden Atmosphäre des gesellschaftlichen Lebens unterscheidet.





Prüfungen

20.12.2024

9. Kyu

Coyan Ayala Murböck
Stella Brinkmann
Hariharan Sritharan
Nazan Imtiyaz
Konstantin Rohmann
David Rohmann
Leon Beck
Noah Urosevic
Marie Hinse

8. Kyu

Viyan Hamo
Friedrich Wermeling
Olena Derkach
Yasemin Yarar
Helin Askin
Aisha Mohamed
Khadra Mohamed
Shampavi Shriritharan



Am 20.12.2024 stellten sich zudem einige Pandas und Füchse ihren Prüfungen:



Prüfungen am 06.04.2025

Zum 9. Kyu

Henning Wendel
Fritz Wendel
Nora Werthschulte
Leonart Metze
Finn Becker-Kaiser
Lev Pozdniakov (19.04.2025)

Zum 8. Kyu

Christiane Hohage-Henning
Monika Traphagen
Lukas Kienel
Theo Pulinski
Justus Hamsen
Lina Bambana
Sami Bambana
Lenja Schulz
Anke Schulz
Shirin Jörling
Anton Lamboury
Lara Steinmetz (19.04.2025)

zum 7. Kyu

Helga Köhne
Barbara Drüge-Ajani
Bruno Pulinski
Ottilia Stranghöner
Jan Schulz
Inara Ayala-Murböck



nun offiziell „Weißgute“: Leonart, Nora und Finn – zeitlich vorgezogen wegen eines wichtigen Termins



Geschafft! Stolze Prüflinge nach erbrachter Leistung!



Stolze Pandas nach ihren Prüfungen



Füchse-Power auf der ganzen Linie!



Teilnehmende des Lehrgangs mit Shihan Ochi und Thomas Schulze Sensei 4 2025 – zehn von ihnen hatten sich auch einer Kyu-Prüfung gestellt. Auf dem Foto fehlen die Prüflinge Fiona Rutz und Alesia Maschke sowie Folker Salow.

Prüfungen beim Lehrgang mit Shihan Ochi und Thomas Schulze Sensei, April 2025

6. Kyu

Nina Wullen
Oskar Metzger
Christoph Korves

Prüfung am 25.05.2025

Zum 5. Kyu

Dennis Aras
Emily Harlacher

3. Kyu

Christian Kampen

2. Kyu

Philipp Rehmsmeier
Emma Rybacki
Fiona Rutz
Alesia Maschke

1. Kyu

Folker Salow
Femke Domscheidt



Erfolge

Fuji San Cup 2024

10. Fuji San Cup – erstmals mit Kategorie „Ü55“













Kumite 9. - 7. Kyu bis 13 J		
1.	2.	3.
Oskar Metzger	Inara Ayala-Murböck	Fabian Melski

Kumite 6. - 4. Kyu		
1.	2.	3.
Christian Kampen	Ines Zehahla	Johanna Siedenstein

Kumite bis 6. Kyu ab 14 J		
1.	2.	3.
Dennis Aras	Nicole Donath	Anke Schulz

Kumite ü55 ab 9. Kyu		
1.	2.	3.
Barbara	Helga	Christiane

Kumite ab 4. Kyu ab 13 J w		
1.	2.	3.
Femke Domscheidt	Simone Domscheidt	

Kumite ab 5. Kyu ab 14 J m		
1.	2.	3.
Philipp Rehmsmeier	Philipp Dissel	Henry Barnett

Kata 9. - 7. Kyu bis 13 J		
1.	2.	3.
Degelino Hansen	Lars Lange	David Bösenberg

Kata 6.-4. Kyu mixed		
1.	2.	3.
Johann Donath	Johanna Siedenstein	Leonie Chamera

Kata 9. - 6. Kyu ab 14 J		
1.	2.	3.
Dennis Aras	Nicole Donath	Nina Wullen

Kata ab 5. Kyu ab 14 J		
1.	2.	3.
Kim Dissel	Femke Domscheidt	Philipp Dissel

Kata ü 55 ab 9. Kyu		
1.	2.	3.
Barbara	Christiane	Helga

Kata-Team bis 13 J		
1.	2.	3.
Johann Donath Philipp Rehmsmeier Helene Ischner	Annika Domscheidt Johanna Siedenstein Leonie Chamera	Justus Burchard Christian Kampen David Suermann

Kata-Team ab 14 J		
1.	2.	3.
Femke Domscheidt Kim Dissel Philipp Dissel	Ines Zehahla D. S. Emily Harlacher	Simone Domscheidt Dennis Aras Henry Barnett

Deutsche Meister*innenschaft in Troisdorf am 05.04.2025

Mit drei Titeln, einem zweiten und vier dritten Plätzen kehrt das Fuji-San-Wettkampf-Team von der diesjährigen Deutschen Meisterschaft in Troisdorf zurück. Ein Titel ging an die 14-jährige Femke Domscheidt, die im Team mit zwei weiteren Mädchen aus einem Siegerner Dojo im Freikampf der unter 18-jährigen siegreich war. Einen zweiten Platz gab es zudem für Femke im der Disziplin Kata Einzel in ihrer Altersklasse. Ein regelrechtes Kunststück gelang der Bundeskader-Athletin zudem als Ersatzstarterin zusammen mit Kim Dissel und Juliane Drop als Fuji-San-Kata-Team der Juioren: Bei der Disziplin Kata-Team starten drei Personen, die möglichst synchron eine Kata (Formenlauf) darbieten. Gewöhnlich wird hierfür viele Wochen oder Monate trainiert, um die Synchronität zu perfektionieren. Trainer Torsten Uhlemann hatte unter anderem ein Damen-Team vorbereitet, bestehend aus Kim Dissel, Juliane Drop und Charlotte Kurth. Leider war Charlotte kurzfristig erkrankt und ein Start zu zweit wäre nicht möglich gewesen. Kurzerhand entschied Uhlemann, dass Femke Domscheidt das Team vervollständigen könnte – eine Entscheidung, die sich als ausgezeichnet erwies, denn Femke harmonierte auf Anhieb so gut mit den beiden älteren Athletinnen, dass das Team Platz drei erreichte! Dicht auf den Fersen der älteren Schwester befand sich wie auch im vergangenen Jahr die 11-jährige Annika Domscheidt, die im Kihon-Ippon-Kumite (stilisierter Zweikampf) die Bronze-Medaille gewann.

Erstmals bei einer Deutschen Meisterschaft erfolgreich waren die Nachwuchs-Athletinnen Leonie Chamera und Johanna Siedenstein, die jeweils erste Plätze in Kata bzw. Kumite ihrer Altersklassen gewannen. Zusammen mit Helene Ischner kamen die beiden mit nur einem Zehntelpunkt Differenz zum dritten Platz zudem noch auf Platz vier in der Kata-Team-Entscheidung ihrer Altersklasse.

Auch der 19-jährige Philipp Dissel freute sich über seine erste DM-Platzierung: Im Kata-Einzel nahm er die Bronze-Medaille mit nach Hause. Juliane Drop verpasste eine weitere Platzierung (Kata Einzel) knapp aufgrund eines Ablauffehlers und kam hier auf einen undankbaren 4. Platz. Der 18-jährige Justus Rudel, der im vergangenen Jahr unter anderem bei der Weltmeisterschaft in Tokio gestartet war, musste sich in der Gruppe der jungen Schwarzgurte einer harten Konkurrenz stellen: Im Kata-Einzel schied er trotz einer starken Darbietung (nach einem Unentschieden im ersten Durchgang) in Runde zwei

gegen seinen Magdeburger Freund Luc Prüfert aus und im Kata-Team mit Philipp Dissel und einem Karatefreund aus Wattenscheid reichte es für Platz vier. Auch hier gab es - wie beim Kata-Team der Mädchen) nur einen hauchdünnen Abstand zum dritten Platz. Im Kumite-Team der männlichen Junioren gewannen Rudel und Dissel die erste Begegnung ungeschlagen, schieden in Runde zwei aber nach Disqualifikation wegen zu harten Kontakts gegen das Team aus München aus. Freuen konnte sich Justus Rudel schließlich über einen hart erkämpften dritten Platz im Kumite Einzel. Seine Leistungen überzeugten insgesamt so sehr, dass er auch in diesem Jahr in den Disziplinen Kata und Kumite für die Europameisterschaft nominiert wurde, die am 10. Mai in Prag stattfindet.







Europameister*innenschaft in Prag am 10.05.2025



Bereits zum zweiten Mal nahm unser Schüler Justus Rudel an einer Europameister*innenschaft teil. In diesem Jahr ging es ins wunderschöne Prag! Justus musste nicht alleine aus Münster anreisen – neben ihm startete noch unser Neuzugang Stella Eckert, die bislang im Dojo BKC Magdeburg bei Silvana und Tobias Prüfert trainierte sowie David Segbert, der in den Wochen vor dem großen Wettkampf in der Oberstufen-Kumite-Einheit im Fuji San mit trainierte. Torsten war als Zuschauer mitgereist – das Coachen war leider den Bundeskader-Trainern Thomas Schulze Sensei, Markus Rues Sensei und Tobias Prüfert Sensei vorbehalten.



Im Vergleich zur EM in Gent in 2024 konnte Justus sich deutlich steigern! Im Kata Einzel konnte er seinen Kontrahenten in der ersten Runde souverän besiegen und scheiterte leider trotz einer sehr guten Kanku Dai in Runde zwei. In Kumite zeigte er eine deutlich stärkere Offensive als im Vorjahr und bekam leider eine ungerechte „Ippon“-Wertung zugunsten seines Gegners zu spüren, dem er dann den Vortritt lassen musste. Mit seinem Kumite-Team schied Justus gegen die Schweiz aus. Es hat also leider nicht für eine Platzierung gereicht – dennoch trug das intensive Training der vergangenen Wochen Früchte und zeigte sich in deutlich sichererem Auftreten und beherztem Angriff. Auch Stella war leider in ihren Einzel-Starts nicht mit Glück gesegnet und schied frühzeitig aus. Jedoch konnte sie im Kumite Team mit zwei Damen aus Frankfurt und Hannover den dritten Platz belegen! Auch David Segbert kam mit seinem Kumite Team auf Platz 3.



Nach der DM und der EM stehen nun bis zum JKA-Cup nur kleinere Wettkämpfe an – und natürlich auch noch Vergleichskämpfe beim Gasshuku im Sommer.

Fuji San holt acht Medaillen

MÜNSTER. Drei Titel, ein zweiter und vier dritte Plätze sicherte sich das Fuji-San-Wettkampf-Team bei den Deutschen Meisterschaften in Trolsdorf. Femke Domscheidt gewann mit zwei Mädchen aus einem Siegerer Dojo im Freikampf der unter 18-Jährigen. Die 14-Jährige sicherte sich zudem einen zweiten Platz im Kata-Einzel. Im Kata-Team der Juniorinnen machte sie mit Bronze gemeinsam mit den Vereinskameradinnen Kim Dissel und Juliane Drop ihre Medallensammlung komplett.

Dicht auf den Fersen der älteren Schwester befand sich die elfjährige Annika Domscheidt, die im Kihon-Ippon-Kumite die Bronze-Medaille gewann. Bei ihrer DM-Premiere sicherten sich die Jüngsten, Leonie Chamera und Johanna Siedenstein, erste Plätze in Kata sowie Kumite ihrer Altersklassen. Platz drei ging an Philipp Dissel (19) im Kata-Einzel. WM-Teilnehmer Justus Rudel (18) erkämpfte sich den dritten Platz im im Kumite-Einzel.

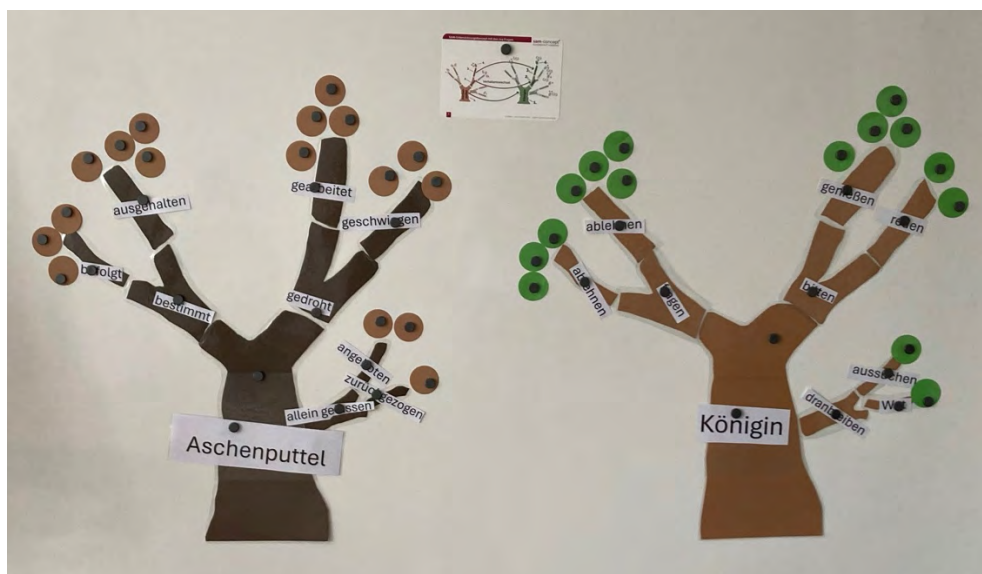
WN, 9.4.2025

Bronze auch für Fuji San

MÜNSTER. Auch die Fuji-San-Akademie war mit zwei Aktiven bei der JKA-Karate-Europameisterschaft in Prag vertreten – und durfte wie das BudoSportcenter eine Bronzemedaille mit zurück nach Münster bringen. Wie berichtet, hatte David Segbert mit dem deutschen Rang drei be-

legt. Fuji-San-Trainer Torsten Uhlemann freute sich mit Neuzugang Stella Eckert ebenfalls über Bronze. Die 19-Jährige sicherte sich Rang drei mit dem Frauen-Team. Justus Rudel schaffte es in Runde zwei im Kata und hatte im Kumite Pech mit den Schiedsrichtern.

WN, 25.05.2025



Budopädagogik mit den neunten Klassen des Pascal-Gymnasiums

Im Januar 2025 war wieder das Pascal-Gymnasium bei uns zu Gast. Nachdem ich im letzten Jahr eine AG aus der Stufe 9 unterrichten durfte, kam diesmal an vier Terminen die komplette Stufe der 9 zu uns in die Karateschule! Auf der Basis der Budopädagogik unterrichtete ich die Jugendlichen darin, ihre eigenen Grenzen zu spüren und zu setzen, das innere Schwert zu stoppen und sich auch selbst schützen zu können. Wir spielten zahlreiche Szenarien durch und die Schüler*innen waren sich am Ende einig, dass die körperliche Selbstverteidigung viele Risiken birgt und es daher Sinn macht, präventiv zu handeln. Es waren viermal 3 Stunden Spaß, Action und Reflexion! Das Pascal-Gymnasium wird nun regelmäßig bei uns zu Gast sein.

Cool kontern – die Montessori-Schule lernt Eigenschutz

Bereits zum zweiten Mal war ich im Januar 2025 in der Montessori-Schule Münster zu Gast. Das Konzept, welches ich mit einem Lehrer abgestimmt hatte, heißt „Cool kontern“ und soll unter anderem Möglichkeiten lehren, sich ohne körperliche Auseinandersetzungen schützen zu können: Neben präventiven Schutzkonzepten wurde daher verbale Schlagfertigkeit trainiert und natürlich kamen auch Spiel und Spaß bei handfesten Selbstverteidigungsübungen nicht zu kurz. Die Montessori-Schule möchte dem Konzept treu bleiben und auch im kommenden Jahr eine AG zu diesem Thema bilden. Es wurde überlegt, auch ältere Schülerinnen und Schüler mit dem Konzept zu unterrichten.

Workshops Selbstbehauptung und Eigenschutz

Frauennetzwerk "Ü 50"

Am Nachmittag des 12.04.2025 trotzte eine Gruppe von Frauen (und der 13-jährige Finn) dem schönen Sonnenschein und fand sich für einen Workshop Selbstbehauptung und Eigenschutz in der Karateschule Fuji San ein. Ich stellte das sechs-stufige Eigenschutzkonzept der Fuji San Akademie vor und dann ging es in Nähe-Distanz-Übungen - bis hin zur "Schutzgeld-Situation". Anschließend gab es weitere praktische Übungen und auch eine Einführung in das Thema "Statusspiele".

Das war eine tolle Gruppe und einige deuteten schon an, dass sie in den kommenden Wochen mal in unsere Karate-Kurse reinschauen werden :-)



Frauennetzwerk LVM

Mit dem Frauennetzwerk der LVM-Versicherung war am 07.05.2025 ein weiteres Frauennetzwerk in der Karateschule zu Gast! Auch hier gab es viel Hintergrundwissen rund um den Eigenschutz sowie zahlreiche Übungen zum Spüren, Setzen und Verteidigen eigener Grenzen.

Filmdreh Schützen ohne Kämpfen im Budo Dojo und in der Karateschule

Anfang 2025 fanden wieder Dreharbeiten für das Curriculum Schützen ohne Kämpfen von der sam-concept GmbH bei und mit uns statt. Neben Torsten und mir war auch Dennis vom Fuji San Team an den Dreharbeiten beteiligt, so dass wir bereits am Sonntagnachmittag die Dreharbeiten erfolgreich abschließen konnten.



Exklusive Weiterbildung mit Ralf Bongartz im Budo Dojo

Ende Januar 2025 gab es im kleinen Dojo eine Weiterbildung der sam-concept GmbH zum Thema Status bei uns im kleinen Dojo. Rund acht Stunden lang unterrichtete uns Deeskalationstrainer Ralf Bongartz zu diesem anspruchsvollen Thema, damit wir es künftig in dem Konzept SOK II vermitteln können und dürfen. Neben meiner SOK-Kollegin Jenny Newiak war noch der Leiter von sam-concept, Dirk Schöwe, mit von der Partie.



Weiterbildungsseminar Budopädagogik in Stade

Am 29.03.25 fand in Stade ein Weiterbildungsseminar des Bundesverbandes der Budopädagog*innen statt.

Thema waren die "Wandlungsphasen" – ein Konzept aus der chinesischen Philosophie. Das Konzept geht davon aus, dass es bei jedem Entwicklungsprozess fünf Wandlungsphasen gibt. Die Wandlungsphasen sind auch bekannt unter der Bezeichnung "5-Elemente-Lehre". Im Unterschied zu den aus der chinesischen Philosophie bekannten vier Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft, die einen manifesten, starren Charakter haben, dienen die Wandlungsphasen der Analyse, wie eine harmonische Entwicklung von Prozessen verlaufen kann. Die Wandlungsphasen sind vielseitig kombinierbar mit anderen Methoden wie dem Yin/Yang-Prinzip, den oben erwähnten vier Elementen oder den Budo-Wesenselementen.



Teeschulung in Bergisch Gladbach

Neben dem Budo (Budo = Weg des Kriegers) gibt es in der japanischen Kultur weitere Wegkünste wie Judo (der sanfte Weg), Kendo (Weg des Schwertes) und auch Chado, den Tee-Weg. Der Tee-Weg ist geprägt von großer Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Zubereitung und Darbietung des Matcha Tees. Im Zusammenhang mit der Eröffnung unseres kleinen Budo-Dojos an der Waldeyer Straße hatten wir Kontakt zu einem Teemeister aufgenommen, der bereits zweimal eine japanische Teezeremonie im kleinen Dojo abgehalten hatte. Mein Mann Frank war anschließend so begeistert von der meditativen Beschäftigung auf dem Tee-Weg, dass er bereits zweimal an einer Unterweisung in der Teeschule Carpe Diem des Teemeisters Sôtai Knippahls in Bergisch Gladbach teilnahm. Die Schulung gehen über einen oder zwei Tage und dauern 8-10 Stunden. Sie sind nur unterbrochen von kleinen Essenspausen (die Frau des Teemeisters bereitet hierzu japanische Spezialitäten zu). Die Lerngruppen sind sehr klein: An der Schulung am 07.12.2024 hatten nur vier Personen teilgenommen und am Folgetag kam ein fortgeschrittener Schüler hinzu.



Zum Glück gib's Budo – über die glücksbringenden Aspekte japanischer Kampfkünste

„Karate reicht nur für ein kleines Glück!“ – Dieses Zitat meines hochgeschätzten Senseis Risto Kiiskilä war für mich viele Jahre lang Gesetz! Ich hatte für mich daraus die Tatsache abgeleitet, dass es keine schnellen Erfolge gibt, dass ich nie „gut genug“ war, es „immer etwas zu meckern/korrigieren“ gab, ich immer an mir arbeiten muss. Mit Sicherheit hat dieser Glaubenssatz meine Erwartungshaltung geprägt/gedämpft und meine Willenskraft gestärkt! Viele Jahre lang habe ich so gelebt, geübt, gezweifelt. Auf dem Karate-Weg balancierte ich auf einem schmalen Grat zwischen Faszination und Frustration. Dass mich Karate „glücklich“ gemacht hätte? Diese Formulierung hätte ich doch irgendwie unpassend gefunden. Nun gut – Risto sprach ja auch von einem „kleinen Glück“ – aber selbst das Immerhin: Ich habe auf meinem Karate Do viele nette Menschen kennengelernt und gelegentlich gab es Trainings, in denen ich das „Flow-Feeling“ erleben durfte, genossen. Meistens war Karate jedoch „Blood, Sweat @ Tears“ Wie habe ich es und haben es bisher so viele Menschen geschafft, so lange auf dem Weg zu bleiben. Steckt vielleicht doch noch mehr „Glück“ im Karate?

Was ist denn überhaupt „Glück“? – Ich habe mich mal auf die Suche nach einer Antwort gemacht und bin auf die Thesen von Professor D. Busche gestoßen, der eine pragmatische Einteilung vorgenommen hat:

Busche definiert drei Arten von Glück:

- Zufallsglück! Das ist das Glücksgefühl, das wir empfinden, wenn wir z.B. auf der Straße einen 20-Euro-Schein finden! Oder wenn wir uns an einer langen Schlange an einer Supermarkt-Kasse angestellt haben und plötzlich wird eine weitere Kasse geöffnet, zu der wir schnell wechseln können, um dann sofort dranzukommen.
- Dann gibt es das allgemeine Glücksgefühl, wenn wir z.B. ein entspannendes Wannenbad genießen, am Strand in der Sonne liegen und ein Buch lesen, einen schönen Sonnenuntergang bewundern.
- Und schließlich gibt es noch das Glück durch erlebten Erfolg, erlebte persönliche Weiterentwicklung.

Zufallsglück können wir im Karate empfinden, wenn uns ein zu uns passender Übungspartner/eine passende Übungspartnerin zugeordnet wird. Oder es wird zufällig eine Kata unterrichtet, die uns besonders gut gefällt.

Das allgemeine Glücksgefühl kann sich situativ einstellen, wenn wir eine Lieblings-Kata ausführen, vielleicht sogar synchron mit Karate-Freund*innen!

Das Glück am erlebten Erfolg ist das einzige Glück, das wir selbst beeinflussen können. Es stellt sich z.B. ein, wenn wir eine Gürtelprüfung, auf die wir uns schon lange vorbereitet haben, bestehen, wenn uns eine Kata oder Technik, an der wir schon fast verzweifelt waren, endlich gelingt - oder wenn wir einen Wettkampftitel gewonnen haben.

Glücksmomente durch Zufall, schöne Situationen oder erlangte Erfolge sind jedoch oftmals flüchtig, schnell vergänglich. Um aus Glücksmomenten dieser Art langfristig Glück oder Zufriedenheit zu schöpfen, müssten sich diese Momente regelmäßig wiederholen – möglichst in überschaubaren Abständen. Wir wissen aber alle, dass der Zufall uns nicht immer hold ist, dass wir uns Trainingspartner*innen und die „Kata des Tages“ nur selten aussuchen können und dass es viele Monate – wenn nicht Jahre bis zur nächsten Gürtelprüfung dauern kann. Einige Budoka versuchen daher, ihre Motivation durch einen Graduierungs-Marathon aufrecht zu erhalten oder jagen von Wettkampf zu Wettkampf. Sind dies die einzigen beiden Glücksquellen im Budo, so endet die Kampfkunst-Karriere oftmals nach Erreichen des „Schwarzen Gürtels“ oder nach Ende der Wettkampfkariere.

Ist dies der Grund, warum so viele Karateka bereits nach kurzer Zeit oder nach einigen Monaten, Jahren mit unserer Kampfkunst aufhören? Und: Kann es noch andere Aspekte geben, die uns im Karate nachhaltig beglücken? Wie können wir mittel- bis langfristig Glück und Zufriedenheit aus unserem Karatedo oder Budo ziehen?

Erfolge können natürlich auch die vorhin schon erwähnten Wettkampferfolge sein, die aber wie schon erwähnt nur für kurze Glücksgefühle sorgen und im Regelfall nur in einer kurzen Zeitspanne erlangt werden können. Zudem ist Wettkampfsport nur ein ganz kleiner Bestandteil des Budo.

Budo muss also an anderer Stelle ansetzen – vielleicht an einer Stelle, die mit den Tugenden und Werten der alten japanischen Krieger zusammenhängt?

Auch hier habe ich in der Literatur gestöbert und bin auf den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligmann gestoßen. Während die Freude über Wettkampferfolge, über erlangte Medaillen und Pokale oder auch einen gefundenen 20-Euro-Schein oder ein Wannenbad schnell verblasst, gibt es nach Seligmann sechs Tugenden, die langfristig für Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden sorgen. Es sind die Tugenden

- Weisheit
- Mut
- Menschlichkeit
- Gerechtigkeit
- Mäßigung und
- Transzendenz

Weisheit ist schonmal per se mit asiatischen Meistern verbunden – wie viele Lebensweisheiten fangen an mit dem Zitat „Konfuzius sagt ...“ ☺ Scherz beiseite – wer sich intensiv mit einer Kampfkunst und auch den kulturellen Hintergründen beschäftigt, wird zwangsläufig sein Wissen erweitern, Weisheit erlangen. Bereits Anfänger*innen einer Kampfkunst werden bestätigen, dass jedes Training neues Wissen bringt, den Horizont erweitert.

Zum Mut: Allein mit einer Kampfkunst zu beginnen, erfordert schon Mut! Seligmann sieht aber auch Attribute wie Beständigkeit, Integrität, Vitalität und Begeisterung unter dem Mut-Aspekt – das passt für mich, die inzwischen 40 Jahre Kampfkunst betreibt, sehr

gut zum Budo. Denn „der Weg ist ja das Ziel“ und der Weg endet erst mit dem Tod. Also ist Beständigkeit gefragt und man muss sich selbst immer wieder neu für Budo begeistern. Vor allem Beständigkeit führt dazu, dass wir unsere Routinen regelmäßig üben, so dass wir beim Üben in einen Flow kommen und sich durch lang erarbeitete Trainingsroutine eine genussvolle Leichtigkeit ergibt.

Unter den Begriff der Menschlichkeit fallen Verbindlichkeit, Loyalität und soziale Intelligenz – diese Tugenden werden vor allem durch die Regeln, Rollen, Rituale und Routinen im Budo gefördert. Diese fördern bestenfalls auch die Gerechtigkeit, unter der Seligmann Fairness und Verantwortung versteht. Werte, die bei gelebtem Budo auch in den Alltag getragen werden.

Mäßigung bedeutet Vergebung, Dankbarkeit, Demut und Selbstkontrolle – Tugenden, die vor allem über den Zen-Aspekt, das spirituelle Wesensmerkmal des Budo, vermittelt werden. Hier kann bereits im Kindertraining angesetzt werden, indem die Kinder lernen, ihre spontanen Impulse zu steuern, trotz Durst mit dem Trinken bis zum Ende des Trainings zu warten, ihre Müdigkeit und Erschöpfung überwinden etc. Impulskontrolle ist letztlich die Voraussetzung für den Kern des Budo: das innere Schwert stoppen zu können, auf Provokationen nicht eingehen zu müssen, Kämpfen vermeiden zu können.

Unter Transzendenz versteht Seligmann das Streben nach Exzellenz, aber auch Hoffnung, Humor und auch Spiritualität – alles Komponenten, die ebenfalls unter das Wesensmerkmal Zen im Budo fallen.

Wenn wir unser Leben nach diesen Tugenden ausrichten, gelangen wir nach Seligmann zu tiefer und dauerhaft anhaltender Zufriedenheit und zu Lebensglück.

Tugenden zu leben klingt leider heutzutage etwas altbacken und „aus der Mode gekommen“. Sich intensiv mit Budo zu beschäftigen, öffnet aber in Zeiten, in denen Egoismus, Hate-Speech und Beleidigungen an der Tagesordnung zu sein scheinen, einen Weg, Tugenden zu er-leben.