FUJI SAN
AKADEMIE
Konfliktkommunikation & Karate Do

Fuji Dayori – Neues vom Fuji

Mitgliedermagazin der
Fuji San Akademie Münster

Ausgabe 37 (08 2026)

Inhaltsverzeichnis

KONICHIWA 3

TECHNIKFIBEL (VON TORSTEN) 4

ZUR BEDEUTUNG VON KARATEPRÜFUNGEN 8

LEHRGÄNGE 10

KATA SPECIAL IN BAD KÖNIG 10
MEIN ERSTES KATA-SPEZIAL 14
VERBANDSTAG KARATENW 15
CZECH GASSHUKU 2026 IN KADAN 17
CZECH GASSHUKU – TRAININGSPROTOKOLLE VON TORSTEN 20
BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR 2026 22
DJKB-GASSHUKU IN FÜSSEN 24

AKTIONEN IM DOJO 29

SOMMERFEST 2026 – ODER: BEI SCHÖNEM WETTER KANN JEDER! 29
TECHNIK – TIMING – TEMPO – KATALEHRGANG MIT TORSTEN SENSEI, TEIL II 32
FRÜHTRAINING ZIEHT UM INS KLEINE BUDO-DOJO 33

PRÜFUNGEN 34

ERFOLGE 38

EM IN BERGEN (NORWEGEN) 38
WESTDEUTSCHE MEISTER*INNENSCHAFT IN GLADBECK 39
NAKAYAMA CUP IN KREFELD 46

PRESSE 48

FUJI SAN AKADEMIE FÜR KONFLIKTKOMMUNIKATION UND KARATE DO 49

COOL KONTERN – SELBSTBEHAUPTUNGS-AG AN DER MONTESSORI-SCHULE 49
SELBSTBEHAUPTUNG PASCAL-GYMNASIUM 50
AIKIKIDS – AIKIKENDO FÜR KINDER 51
FACHTAGUNG FÜR KITA-MITARBEITENDE IN PAPENBURG 54
EIGENSCHUTZ LEHRKRÄFTE KASSEL 56
EIGENSCHUTZ RUHR-UNI BOCHUM 58
WORKSHOP MIT DEM ELTERNKREIS DER DROGENBERATUNGSSTELLE (DROBS) 59
EXPERTENTALK DBB-AKADEMIE 60

Konichiwa

Liebe Fujis, liebe Eltern, liebe Karate-Freundinnen und -Freunde,

was für ein heißer Sommer war das! Das Training war zuweilen sehr beschwerlich und forderte uns allen viel ab! Erstaunlicherweise waren die Einheiten trotzdem immer gut besucht! Wir müssen schon alle etwas Karate-verrückt sein ☺

In unserem Dachverband DJKB war auch in diesem Sommer das Thema „Karate-Standardisierung" in aller Munde. So hielt Torsten bereits zwei Lehrgänge zum Thema „Kata-Standardisierung" ab. Auch dieser zweite Lehrgang war wieder gut besucht und mehr als lehrreich! Ebenfalls um die Kata-Standardisierung ging es natürlich beim DJKB-Lehrgang Kata Special Course, der diesmal in Bad König stattfand. Und auch auf dem diesjährigen Verbandstag des KarateNW in Wattenscheid, der in diesem Jahr auf den Geburtstag unseres Senseis Michael Jarchau fiel, unterrichtete uns Andi Klein Sensei zu den Kata-Standards.

Beim Czech Gasshuku war diesmal Hirose Sensei unser Star! Torsten hat drei Trainingstage intensiver beschrieben, während ich ein bisschen versucht habe, den besonderen Charme des Czech Gasshuku in Kadan zu beschreiben. Im nächsten Jahr wird das Top-Event unseres Nachbarlandes aller Voraussicht nach in Prachatice stattfinden – einem Ort mit einem ganz besonders schönen Ambiente – und der wohl am besten klimatisierten Turnhalle der Welt ☺
Zum DJKB-Gasshuku war diesmal nur eine ganz kleine Fuji-San-Delegation gereist: Die drei Domscheidts hielten zusammen mit Peter „Elvis" Mandrella und seiner Freundin Elke dort die Stellung. Simone Domscheidt ließ uns durch ihre Tagesberichte aus der Ferne teilhaben – und Euch alle dadurch, dass ich die Reporte hier im Magazin veröffentlichen darf.

Eine umso größere Fuji-San-Gruppe nahm am diesjährigen Bundesjugend-Lehrgang in Wetzlar teil: Mit Annika, Johanna, Antonia, Johann, Oskar, Christian und Inara waren gleich sieben Fuji-Kids vertreten! Johana und Annika haben für uns notiert, wie es war und was den Bundesjugend-Lehrgang so besonders macht!

Auch wenn der Sommer brutzel-heiß ist – irgendwie schafft es der Wettergott doch immer wieder, dass es ausgerechnet am Tag unseres Sommerfestes regnet! Aber auch in diesem Jahr haben wir dem Regen getrotzt – und erst drinnen trainiert, um dann draußen (überdacht) zu feiern! Vielleicht haben wir ja im nächsten Jahr endlich mal Glück mit dem Wetter an unserem Sommerfest-Tag! Ein paar Eindrücke vom Sommerfest habe ich für Euch im Magazin gesammelt.

Ein bisschen Glück braucht es sicher auch, um auf Wettkämpfen erfolgreich zu sein. Die zahlreichen Erfolge auf der Westdeutschen Meister*innenschaft waren aber ganz unbestritten nicht auf Zufall oder Glück zurückzuführen – sondern basierten auf dem Fleiß unserer Startenden – sowie auf der guten Vorbereitung durch Justus und Torsten! Auf der EM in Norwegen brillierte zudem unsere Stella und kam mit ihrem Kumite-Team auf einen tollen 3. Platz! Ganz tapfer kehrten auch unsere Startenden vom Nakayama Cup zurück – eine sogar mit gebrochener Nase! Die Turnier-Reporte findet Ihr natürlich auch im Heft!

Natürlich gibt's auch wieder ein Technik-Tutorial von Torsten und ein paar Gedanken von mir zum Thema Gürtelprüfungen. Warum nur haben es alle immer so eilig damit? – Und warum geben wir diesem Drängen nicht nach? Die Antwort hierauf und mehr findet Ihr auf den nächsten über 50 Seiten!

Viel Spaß beim Lesen!
Andrea

Technikfibel (von Torsten)

TECHNIKFIBEL

Suri Ashi: Gleitschritte im Karate

Gleitschritte gehören im Karate zu den elementaren Grundfähigkeiten. Ohne diese, sind freie, fließende und dynamische Bewegungen im Raum nicht möglich. Um sich elegant gleitend über die Tatami (oder jeden anderen Untergrund) bewegen zu können, muss ein Grundverständnis für das Prinzip von „Belasten und Benutzen" vorhanden sein. *Belasten* meint, dass man sein Körpergewicht auf das Standbein verlagert. *Benutzen* bedeutet, dass man sich dann von dem belasteten Bein abstoßen kann. Für ein kraftvolles Abstoßen/Abdrücken von einem Bein, muss dieses also zunächst einmal belastet werden. Dann kann man sich von diesem aus in jede Richtung bewegen.

Auch wenn wir das Gleiten zumeist erst in der Mittelstufe fürs Kihon Ippon Kumite lernen, und Gleitbewegungen dann auch vor allem im Kumite trainiert werden, finden wir gleitende Bewegungsmuster in zahlreichen Kata und auch Kihon-Kombinationen. Dabei unterscheiden wir zwischen zwei Formen des Gleitschritts: *Tsugi Ashi* und *Yori Ashi*. Der Begriff *Suri Ashi* stellt den Obergriff für alle gleitenden Bewegungen dar. Als gleitende Bewegungen werden dabei alle Bewegungen bezeichnet, bei denen die Beine nicht aneinander vorbei bewegt werden. Übersetzschritte wie in den Tekki Kata und im Kihon z.B. bei Yoko Geri aus Kiba Dachi, gehören nicht zu den Gleitschritten.

Tsugi Ashi

Mit Tsugi Ashi ist die Form des Gleitschritts gemeint, bei der zunächst ein Bein näher an das andere herangezogen und möglichst unter den Schwerpunkt gesetzt wird. Dies kann sowohl in Vorwärts-, Rückwärts- als auch Seitwärtsbewegungen erfolgen. Tsugi Ashi kann insbesondere für Annäherungen – das Herantasten in die Angriffsdistanz – im Kumite benutzt werden (Bilderserie unten). Ist man dann in einer Distanz, die einen Angriff ermöglicht, kann durch explosives Abdrücken vom Standbein die Distanz überbrückt und der Gegner überrascht werden (z.B. mit einem Kizami Tsuki, siehe Bilderserie oben auf der Seite). Um diesen Überraschungseffekt bei der Annäherung zu gewährleisten, sollte das Bein nur unter den Körperschwerpunkt gezogen werden und dabei sollten Körper und Kopf möglichst nicht in Richtung Gegner bewegt werden. Zu große Bewegungen, bei denen der Körper vorwärtsbewegt wird, verraten die Angriffsabsicht und erleichtern dem Gegner Abwehr und Konterattacke.

Tsugi Ashi als Annäherungsbewegung fürs Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite

Bei Richtungswechseln zur Seite können Tsugi Ashi auch effektiv eingesetzt werden. Hierfür haben wir in diversen Kata Beispiele. Schon in der Kata Heian Nidan absolvieren wir einen Tsugi Ashi, wenn wir bei der

TECHNIKFIBEL

Vorbereitung auf den Yoko Geri Keage bei Zählzeit 7, den hinteren Fuß unter den Schwerpunkt ziehen, um von hieraus die Fußtechnik auszuführen und in eine andere Richtung abzusetzen als zuvor. Tsugi Ashi mit Richtungsänderung finden wir neben Heian Nidan auch in Jitte, Enpi und Kanku Dai und Kanku Sho.

Tsugi Ashi in Heian Nidan (Zählzeiten 6-8)

Weitere Beispiele für Tsugi Ashi finden wir zum Beispiel in Heian Yondan (Zählzeit 8), Bassai Dai (Zählzeiten 40 und 42), Jitte (Zählzeit 5), Kanku Dai (Zählzeit 10), Kanku Sho (Zählzeit 27), Enpi (Zählzeit 31).

Tsugi Ashi in Bassai Dai (Zählzeiten 39-40 links und 41-42 rechts)

Tsugi Ashi in Jitte (Zählzeiten 4-5)

Während Tsugi Ashi bei Bewegungen auf ein Ziel recht gut funktioniert, ist dieses Bewegungsmuster weniger gut geeignet, um sich schnell und effektiv von einem Angreifer zu entfernen. Ein Zwischenschritt bevor man sich druckvoll von einem Angriff absetzen kann, kostet Zeit und führt zu einem eher unharmonischen Bewegungsablauf. In diesem Fall ist ein direktes Abdrücken vom vorderen Bein und das Nachziehen desselben deutlich schneller und effektiver.

Yori Ashi

Das zuletzt beschriebene Bewegungsmuster nennt sich Yori Ashi. Bei Yori Ashi drückt man sich direkt vom Standbein ab, ohne dieses zunächst extra unter den Körperschwerpunkt zu bringen. Das Belasten des Standbeins erfolgt lediglich durch eine Schwerpunktverlagerung. Nach dem Abdruck vom Standbein und dem Aufsetzen des Spielbeins muss das ehemalige Standbein schnell nachgezogen werden, um weiter agieren zu können. Wir überstrecken quasi unseren Zenkutsu Dachi (oder auch andere Stellungen in den Kata) bzw. unsere Jiyu Kamae-Stellung und müssen dann so schnell wie möglich wieder in die „normale" Kampfstellung

gelangen. Da der Yori Ashi ohne zusätzliche Bewegung unmittelbar aus der Kamae-Position ausgeführt wird, ist er oftmals schneller und überraschender als der Tsugi Ashi. Die größere Schnelligkeit des Yori Ashi erkauft man sich durch eine geringere Distanzüberbrückung bei diesem Bewegungsmuster. Das schnelle Nachziehen des Standbeins erlaubt jedoch schnell aufeinanderfolgende Angriffe, die alle mit einem Distanzgewinn einhergehen. In der Verteidigung erlaubt Yori Ashi eine schnelle Reaktion und Ausweichbewegungen. Blocktechniken im Kihon Ippon und Jiyu Ippon Kumite werden in dem Moment ausgeführt, wenn das vordere Bein Nachgezogen wird, man also wieder in einer starken Kampfstellung steht. Aus dieser Position heraus, kann dann ein starker und effektiver Konter ausgeführt werden.

Yori Ashi kommt auch in zahlreichen Kata vor. Diese Form des Gleitschritts ist hier deutlich häufiger, als der Tsugi Ashi. Angefangen bei der Heian Sandan, finden wir Yori Ashi in Jion, Jitte, Enpi, Kanku Dai, Kanku Sho, Bassai Sho, Meikyo, Nijushiho, Unsu, Chinte und Hangetsu. Es handelt sich dabei also um ein Standardbewegungsmuster im traditionellen Karate, nicht um ein „neuzeitliches" Bewegungsmuster, welches erst mit dem „modernen" Sport- bzw. Wettkampfkarate Einzug gehalten hat. Yori Ashi als Uchikomi, also Bewegung zum Eindringen in die Distanz, in den Raum des Gegners wird in sehr vielen unserer Kata und auch den Kata anderer Stilrichtungen gelehrt. Auch das Ausweichen in Verbindung mit einer Abwehrtechnik findet sich in unseren Kata wieder: z.B. in Nijushiho, Kanku Sho und Meikyo. Am häufigsten finden wir in den Kata die Variante von Kiba Dachi in Kiba Dachi (Heian Sandan, Jion, Nijushiho, Unsu, Chinte), auch die Variante vom Kokutsu Dachi in Kiba Dachi oder Fudo/Sochin Dachi findet sich in mehreren Kata (Jion, Enpi, Kanku Sho) oder auch Kokutsu Dachi in Kokutsu Dachi (Kanku Sho, Nijushiho; Bassai Sho, Meikyo). Nur in der Kata Jitte finden wir einen Yori Ashi in Zenkutsu Dachi und in Hangetsu dann den Yori Ashi aus Hangetsu Dachi in Hangetsu Dachi.

Yori Ashi in Heian Sandan (Zählzeit 20)

Yori Ashi in Nijushiho (Zählzeit 2)

TECHNIKFIBEL

Was man bei Suri Ashi beachten muss

„Ein Meter ist Standard, alles darunter ist was ganz Besonderes!"

„Was ist der Unterschied zwischen Suri Ashi und Springen? Dass man beim Suri Ashi nicht springen darf!"

Zitate von Sensei Risto Kiiskilä

Diese beiden *„Ristorismen"* (bedeutende Merksätze fürs Karate!), klingen mir und Andrea immer in den Ohren, wenn wir Gleitschritte trainieren und lehren. Mit dem ersten Merksatz bringt Risto seine Forderung zum Ausdruck, dass man in der Lage sein sollte, mit dem Abdruck beim Tsugi Ashi mindestens eine Distanz von einem Meter zum Ziel zu überbrücken. Das Standbein muss den Karateka ins Ziel tragen und dies sollte so ausgebildet/trainiert sein, dass das auch funktioniert.

Der zweite Satz bezieht darauf, dass man einen Yori Ashi korrekt ausführt. Die benötigte bzw. eingesetzte Kraft bei Suri Ashi ist die gleiche, wie beim Springen, man darf jedoch nicht „abheben" wie bei einem Sprung. Ein kräftiger Abdruck vom Standbein und ein schnelles Nachziehen in die neue Position, kein Sprung oder Hochhüpfen in der Bewegung, sondern eine Bewegung möglichst flach über den Boden aber mit der gleichen Explosivität, die man auch beim Springen benutzt.

Tsugi Ashi und Yori Ashi sind grundlegende Bewegungsmuster im Karate, die wir sowohl in Kata, als auch im Kumite benutzen. Sie dienen der Distanzüberbrückung, dem Ausweichen und dem Richtungswechsel. Insbesondere in den fortgeschrittenen Kumiteformen sind Gleitschrittbewegungen unabdingbar. Deshalb trainieren wir diese bei uns im Kumitetraining ausgiebig. Wichtig ist, dass alle Gleitschritte immer eine fließende und einheitliche Bewegung sind. Ein Vorsteppen mit dem einen Bein und ein Nachziehen des anderen Beins, als wenn es ein Holzbein wäre, hat nichts mit einem Yori Ashi zu tun. Das Bein, das nachgezogen wird, muss aktiv und schnell wieder in Position gebracht werden. Ein Nachschleifen oder Hinterherziehen, wie bei einem körperfremden Element, ist ineffektiv und ermöglicht keine unauffällige Annäherung an den Gegner. Ein korrekt ausgeführter Tsugi Ashi bietet hier eine deutlich bessere Option. Doch auch hier sollte das hintere Bein aktiv unter den Schwerpunkt positioniert werden und dabei so ausgerichtet werden, dass Fuß und Knie möglichst in Richtung Ziel zeigen, damit eine effektive und kraftvolle Bewegung in Richtung Gegner ermöglicht wird.

Egal welche Suri Ashi Variante wir wählen, eine kraftvolle und dynamische Beinarbeit ist die Voraussetzung für die Bewegung. Das Ausnutzen der Sprungkraft ohne zu springen, ist das Rezept für effektive Tsugi Ashi und Yori Ashi.

Zur Bedeutung von Karateprüfungen

Karateprüfungen sind uns allen bekannt als kleine Zwischenstationen auf dem Karate Do. Eine neue Gürtelfarbe bedeutet für viele von uns Freude über das eigene Weiterkommen, Bestätigung der eigenen Leistung und ein höheres Niveau erreicht zu haben.

Die Gürtelfarben haben aber auch noch andere Funktionen: Im Dojo-Training - aber noch viel mehr im Training außerhalb des eigenen Dojos - sind sie Richtmaß für das, was einer Person zugemutet werden kann. Trainer*innen sollten beispielsweise von einem Grüngurt erwarten können, mindestens alle Heian Gata ausführen zu können. Wer den schwarzen Gürtel trägt, sollte alle JKA Gata zumindest vom Ablauf kennen.

Noch bedeutsamer ist die Gürtelfarbe beim Kumite: Eine Trainingspartnerin oder ein Trainingspartner wird einer Person, die z.B. einen violetten Gürtel trägt, mit einer anderen Konsequenz begegnen als einem "Gelbgurt". Je höher die Gurtfarbe, desto mehr wird eine geschulte Reaktionsfähigkeit vorausgesetzt sowie Verständnis für Angriffstechniken, Block-Konter-Variationen und das Beherrschen bestimmter Bewegungsmuster. Mit zunehmender Karate-Reife wird von Trainingspartner*innen möglicherweise auch eine gewisse körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit erwartet.

Es reicht aus unserer Sicht daher nicht aus, ein Prüfungsprogramm auswendig zu lernen mit der Absicht, dann schneller die Gürtelfarbe zu wechseln. Es lässt sich ja auch der Führerschein für Kraftfahrzeuge nicht nur durch die Theorieprüfung bestehen - man muss schon einige Fahrstunden im fließenden Verkehr / auf der Autobahn / bei Nacht absolvieren - und anschließend folgt noch das begleitete Fahren 🙂

Für uns als Dojo-Leitung ist es daher wichtig, ein gutes Augenmaß auf die Entwicklung unserer Karate-Schülerinnen und -Schüler zu haben. Es ist vielleicht möglich und auch sinnvoll, bei Kindern anfangs auf dem Weg zur ersten oder zweiten Gürtelprüfung mal ein Auge zuzudrücken, um zunächst einmal das Selbstvertrauen zu stärken und die Motivation zu fördern. Spätestens ab der Mittelstufe (Grüngurt) kann es im Training aber zu anspruchsvolleren Aufgaben und auch herausforderndem Kumite kommen. Es ist daher wichtig, dass Kinder und Erwachsene, die beispielsweise die Prüfung zum Grüngurt absolvieren, spätestens zu diesem Zeitpunkt eine gute körperliche Resilienz und auch geistige Reife besitzen.

Graduierungen dürfen nicht "automatisch" nach Ablauf von "Wartezeiten" oder aus Sympathie vergeben werden, sondern dann, wenn eine sichtbare Verbesserung / Veränderung auf dem Do erfolgt ist. Wenn wir im Training die Verbesserungen erkennen, sehen wir die Person für die nächste Prüfung vor. Das erkennt Ihr in unserem Dojo ganz transparent daran, dass Eure Trainingskarte bzw. die Eures Kindes nicht mehr im alphabetischen Register abgelegt ist, sondern im Prüfungsfach. Dies soll den Prüflingen Sicherheit geben - denn wenn sie durch uns für die Prüfung vorgesehen sind, können sie sicher sein, die nötigen Voraussetzungen für den nächsten Schritt zu haben.

Es macht im Übrigen wenig Sinn, Neid auf andere zu entwickeln, die "schneller vorankommen". Unterschiedliche Zeitspannen zwischen Graduierungen können ganz

verschiedene Ursachen haben. Am Ende hat jeder Mensch sein eigenes Tempo und letztendlich ist Karate Do kein Wettlauf.

Für viele, die mit Karate oder anderen Kampfkünsten beginnen, ist der "Schwarze Gürtel" der große Traum: Die Erlangung einer Dan-Graduierung wird als Ziel anvisiert. Im Grunde spricht nichts dagegen, sich Ziele im Training zu setzen. Jedoch darf bei dem Ziel "Schwarzgurt" nicht vergessen werden, dass auch jede Dan-Graduierung nur ein Zwischenziel ist - ein wesentlicher Unterschied zu den Farbgurtgraduierungen ist, dass die Vorbereitungszeiten zwischen den Dan-Schritten deutlich länger ist als zwischen den Kyu-Graden. Daher macht es eigentlich in den allermeisten Fällen wenig Sinn, ein schnelles Vorankommen bei den Graduierungen zu forcieren.

In den vergangenen Jahren gab es vereinzelt Menschen in unserem Dojo, die es bei den Graduierungen besonders eilig hatten und die uns dann aus Ärger darüber, dass wir dem Wunsch nach einer schnellen Prüfung nicht nachgekommen sind, verlassen haben. Einerseits bedauern wir, dass offenbar das Vertrauen in unsere Einschätzung nicht gegeben war. Andererseits stehen wir fest hinter der traditionellen japanischen Lehre, die ein "Gürtelwettrennen" grundsätzlich ablehnt. Wenn wir denken, dass die Zeit noch nicht reif ist für den nächsten Meilenstein, haben wir dafür gute Gründe. Sprecht uns an, wenn Ihr einen Zwischenstand über Euren Do haben möchtet und über die Aufgaben, an denen ihr aktuell arbeiten könnt. Hierzu empfehle ich persönlich, ein Trainingstagebuch zu führen, in dem ihr Ziele, Aufgaben, Eindrücke etc. notieren könnt.

Zu allen Prüfungen wünsche ich Euch eine gute Vorbereitung, vollen Fokus, passende Partner*innen fürs Kumite – und bis zum Prüfungstermin ausreichend Geduld, um Euch in Ruhe zu entwickeln 🙂

Im Namen des gesamten Fuji San Teams
Andrea

Lehrgänge

Kata Special in Bad König

Mit über 20 Fujis (inkl. Elternbegleitung) ging es dieses Jahr in den beschaulichen Odenwald nach Bad König zum Kata Special Course! Das Orga-Team vor Ort hatte die kniffligen logistischen Herausforderungen meiner Ansicht nach bestmöglich gelöst! Obwohl der allgemeine Treffpunkt und die einzelnen Trainingshallen recht weit voneinander entfernt lagen, hatte ich persönlich das Gefühl, dass viele Begegnungen stattfanden. So erfreute sich z.B. die Lehrgangsparty am letzten Abend offenbar trotz des kühlen Wetters einer großen Beliebtheit!

Da der beschauliche Ort Bad König nicht für so viele Gäste auf einmal ausgelegt ist, waren Parkplätze knapp – aber wir fanden erstaunlicherweise immer ein Plätzchen in entspannter fußläufiger Nähe. Die Unterkünfte waren teilweise über den Odenwald verstreut – so logierten Torsten und ich im etwa 10 km entfernten Ortchen Michelstadt, während beispielsweise Familie Domscheidt im idyllischen Brombachtal wohnte und Familie Kampen bis nach Darmstadt fahren musste. Barbara hatte wohl die ungwöhnlichste Unterkunft: Sie residierte in einem Zirkuswagen! ☺ Abends trafen sich dann die Fujis zum gemeinsamen Abendessen: Ich hatte im Vorfeld für drei Abende in örtlichen Restaurants Plätze reserviert: Donnerstag ging es ins "Poseidon am See", Freitag in ein italienisch-indisches Restaurant "Wacht am Rhein" und Samstag ins chinesische Restaurant "Lotus" – ganz zentral in Bad König gelegen!

Kurz vor dem Essen im Lotus nutzten wir die gemeinsame Zeit für ein paar Gruppenfotos im Dogi vor idyllischer Kulisse mitten im Herzen von Bad König ☺

Auf den Fotos fehlen leider Uta, Christian und Elvis

Torsten und ich trainierten in der Gruppe ab 4. Dan. Trotz der Aufteilung der Dan-Träger in drei Gruppen waren die Gruppen ordentlich voll! Trainingshighlight in unserer Gruppe war eindeutig Izumiya Sensei, den wir auch von vergangenen Kata Special Lehrgängen kennen und bei dem wir auch in Tokio ein Training im Honbu Dojo genießen durften. Izumiya Senseis Trainings sind stets didaktisch und methodisch so brillant aufgebaut, dass es eine wahre Freude ist! Wir trainierten bei ihm im Rahmen des Kata Special Courses in diesem Jahr zunächst die Bassai Sho. Sensei Izumiya betonte den besonderen Charakter der Bassai Sho und dass sie sich durch weichere Akzente und Übergänge deutlich von ihrer "großen Schwester", der Bassai Dai, unterscheide. "Sei wie Nike und nicht wie Adidas!", proklamierte der Sensei! Er bezog sich dabei auf die Marken-Logos der beiden Marken: Das Logo von Nike ist ein weicher, nach oben schwingender Bogen und Adidas zeigt drei stakkatohafte Striche nebeneinander. Stakkatohaft sollten wir die Kata demnach nicht ausführen, sondern fließend – mit einer kurzen Anspannung zum Ende der Bewegungen.

Insgesamt schien der Sensei mit der Umsetzung seiner Anleitungen in unserer Gruppe nicht ganz zufrieden zu sein. So merkte er zwischendurch an, dass mit zunehmendem Alter das "(Zu)Hören ja offenbar nicht mehr so leicht falle" … Ich habe es auch in Erinnerung, dass Sensei Izumiya in der Vergangenheit, als er zum wiederholten Mal die Kata Unsu bei uns unterrichtet hatte, ungehalten war, dass wir seine Anweisungen vorm vorigen Mal nicht umsetzen würden. Hohe Ansprüche also von einem kritischen Karate-Meister – die dieser m.E. aber zurecht an eine Gruppe ab 4. Dan stellen darf, zumal er an sich selbst ebenfalls hohe Ansprüche stellt, was die Trainingsgestaltung, -vorbereitung und Durchführung betrifft. Im zweiten Training des Meisters gab es die Gojushiho Sho

und dieses Training war so basal, so auf die Karate-Basics reduziert, dass man meinen könnte, es sei eine Einheit für Weißgurte! Das Training hat zwar viel Spaß gemacht und war unbestritten sehr lehrreich – ich konnte mich aber des Eindrucks nicht erwehren, dass Izumiya Sensei das Trainingslevel für uns nach der ersten Einheit deutlich heruntergeschraubt hatte!

Die dritte Einheit zur Kata Jitte knüpfte dann wieder an die erste Einheit an, so dass sich der rote Trainingsfaden über alle drei Einheiten erstreckte und sein Konzept von vorne bis hinten eine runde Sache war! In der Jitte wurde der Fokus auf die langsamen Passagen gelegt, für die wir uns jeweils fünf Sekunden Zeit lassen sollten. Ein weiterer Trainingsschwerpunkt war (und hier knüpfte der Meister an die zweite Einheit zur Gojushihosho an), die Schultern "groß" und lebendig zu bewegen. Die dritte Aufgabe schloss hieran an, denn wir sollten die für die Jitte typischen Yama Gamae Techniken als Stockangriff denken! Izumiya Sensei demonstrierte dies wunderbar mit einem Besenstiel, den er sich zu diesem Zwecke reichen ließ!

Ein weiteres Trainingshighlight war für mich die Kata Kanku Sho bei Toribio Sensei. Er startete mit einem sehr interessanten Drill zur Vorbereitung auf die Kata, den er sukzessive aufbaute und der einen lebendigen Einstieg in die Kata ermöglichte.
Beim Kata Special Course im vergangenen Jahr war das oberste Thema, die JKA-Standardisierung endlich in das DJKB-Curriculum zu übernehmen. Hierbei geht es vordergründig um einzelne technische Abweichungen in den Kata und vor allem in eine fest vorgegebene Zählweise der Formen. Tiefgründiger betrachtet geht es aber um ganz grundsätzliche Bewegungsvorgaben – also nicht nur den Endpunkt einer Technik betrachtend, sondern auch "den Weg dorthin". Ich könnte jetzt fragen: "Wer hat es schon immer so unterrichtet?"[1] Allerdings kochen viele auch der höheren Dan-Träger*innen und Dojoleitenden hier noch "ihr eigenes Süppchen" und machen die Techniken "wie immer" – ohne Veränderungen annehmen zu wollen oder zu können. Es wäre hier ein wichtiges Zeichen, wenn unsere DJKB-Instructoren hier deutliche Vorgaben machen würden. Der Kata Special Course wäre eine wichtige Veranstaltung, um hier Maßstäbe zu setzen. Der einzige Instructor, der die Vorgaben recht konsequenzt umsetzte, war Toribio Sensei! Er beachtete die Zählweisen und erklärte auch die technischen Feinheiten.

Nationaltrainer Thomas Schulze Sensei ließ hier in meinen Augen zu viel Spielraum für die Vorgaben. Ich hätte mir beispielsweise ein Jahr nach der offiziellen Übernahme der JKA-Standards in seinem Training mehr Konsequenz und Sicherheit in der Zählweise der Tekki Gata gewünscht. Die Erklärung der Vorgaben blieben in unserer Einheit bei ihm vage und wurden teils entschuldigend formuliert und mit der Erklärung, die Feinheiten wären vor allem bei internationalen Wettkämpfen interessant. Diese Anmerkung ließ Schlatt Sensei einen Wortbeitrag im Training hinzufügen und er erklärte das, was ich mir eigentlich von unserem Nationaltrainer gewünscht hätte: dass nämlich zukünftig auch für (höhere) Dan-Prüfungen die Umsetzung der JKA-Standards unerlässlich ist! Dass bei Lizenzen der JKA z.B. nach dem Namen einer ganz bestimmten Technik in einer Kata gefragt wird, z.B. der Technik Nr. 20 in der Bassai Dai. Es bleibt zu hoffen, dass wir hier auch seitens der Verbandsleitung zukünftig mehr Klarheit und eine deutlichere Linie vorgegeben bekommen.

Insgesamt war das Kata Special wieder ein intensives Trainingshighlight, bei dem auch das gesellige Miteinander nicht zu kurz kommt!

[1] Die Antwort lautet natürlich: „Risto Sensei"! ☺

Mein erstes Kata-Spezial – Artikel von Oskar Metzger

Ich war dieses Jahr das erste Mal beim Kata Spezial. Ich war ein bisschen aufgeregt, weil ich nicht genau wusste, was mich erwartet. Wir sind schon am Mittwoch angereist, weil der Weg bis nach Bad König sehr weit war. Mein erstes Training war bei Julian Chees. Ihn kannte ich schon von einem anderen Lehrgang und habe mich sehr gefreut. Ich mag seinen Humor und seine freundliche Art. Am besten hat mir aber das Training bei Toribio Osterkamp gefallen. Bei ihm haben wir Bassai Dai gemacht. Von Ochi und Seizo Izumiya habe ich ein Autogramm auf meinen Gürtel bekommen. Das war cool. Leider war es kalt und es hat viel geregnet, sodass wir nicht viel von der Umgebung gesehen haben. Trotzdem bin ich bei 12 Grad in den Hotel-Pool gesprungen. Nächstes Jahr möchte ich auf jeden Fall wieder dabei sein. Oskar

Verbandstag KarateNW

Torsten und ich fuhren am 30.05.2026 zum Verbandstag unseres Landesverbandes KarateNW nach Bochum Wattenscheid. Leider war die Ausschreibung etwas missverständlich: Es gab genaugenommen zwei Ausschreibungen von denen eine als Beginn 11.00 Uhr angab und die andere sich auf eine Kampfrichtenden-Schulung ab 09.00 Uhr bezog. Da ich nur die mit dem späteren Beginn wahrgenommen hatte, kamen Torsten und ich erst gegen halb elf in Wattenscheid an. Wir hatten daher den ersten Teil der Schulung für die Kampfrichtenden verpasst, die sich allerdings dann durch den ganzen Tag zog, so dass wir später noch einen guten Teil davon mitbekamen.

Stützpunkttrainerin Caro Senn in Action

Torsten mit Moritz Kachel

Unser Trainingstag startete dann mit einem Workshop unseres Freundes Andi Klein, der JKA-Standards vermittelte. Wir übten alle Heian Gata, Tekki I sowie die Sentei Gata Bassai Dai, Jion, Enpi und Kanku Dai und auch die Hangetsu (die nach den Vorgaben der JKA nicht zu den Sentei Gata zählt). Andi ließ uns zunächst eine Kata ausführen, erklärte dann die technischen Besonderheiten und anschließend führten wir die Kata noch einmal aus. Bis wir mit allen Kata durch waren, war de Nachmittag schon gut fortgeschritten. Es war in meinen Augen ein ambitioniertes Ziel, diese große Zahl an Kata in einem Rutsch zu erklären. Ich merkte bei mir persönlich auch, dass gegen Ende der Kata-Vermittlung meine Aufmerksamkeit nachließ.

Nach einer Pause wurde das Bewerten von Karate-Wettkämpfen geübt – zunächst an Kata-Einzel-Darbietungen, dann Kata-Team, anschließend Kihon-Ippon-Kumite, gefolgt von Jiyu-Ippon-Kumite und abschließend wurde Freikampf bewertet. Dieser

Fortbildungsteil wurde überwiegend durch Marcus Haack, Daniel Gude, Moritz Kachel und Carina Kolb geleitet. Es waren im Vorfeld zwei Kampfflächen abgeklebt worden, denen je vier Seitenkampfrichtende und ein/e Hauptkampfrichter*in zugeteilt worden waren. Nach jeder Bewertung wurden die Kampfrichtenden aufgefordert, ihre Bewertung zu begründen und die Urteile wurden im Plenum diskutiert. So konnten mögliche Fehlurteile aufgedeckt werden. Auch die Rolle der Hauptkampfrichtenden wurde sorgsam unterwiesen: Neben den Kommandos und Gesten, die die Austragungen regeln, wurde erklärt, wie wichtig es ist, sich in dieser Funktion im Kampfgeschehen mit zu bewegen. Gegen 17 Uhr war die aktive Schulung beendet und ein Teil der Teilnehmenden begab sich noch in ein italienisches Lokal, um – begleitet von einem sehr leckeren Essen – die Jahreshauptversammlung des Verbandes abzuhalten und sich intensiv auszutauschen.

Andi Klein mit Geburtstagskind Micha Jarchau

Das war für Torsten und mich ein intensiver Tag, bei dem wir uns vor allem auch ausgiebig mit anderen Karateka austauschten und Pläne für Lehrgänge und Wettkämpfe schmieden konnten. Besonders schön war für uns, dass Sensei Michael Jarchau an diesem Tag seinen Geburtstag feierte – und dennoch den ganzen Tag mit uns trainierte, fachsimpelte und abends auch noch beim gemeinsamen Essen mit dabei war.

Czech Gasshuku 2026 in Kadan

Torsten und ich waren erneut mit einer weiteren Fuji San Karateka beim Czech Gasshuku: Sabine, die uns bereits vor zwei Jahren nach Bad Karlsbad begleitet hatte, hat mit uns wieder ganz fleißig trainiert und war sogar in der Mittagspause zusätzlich noch regelmäßig im neben unserer Sporthalle liegenden Freibad!

Sabine, Torsten und ich mit unserem Karate-Freund Tobias Prüfert

Unsere favorisierte Unterkunft ist in Kadan das Hotel Split, in dem wir bereits einige Male unterkamen. Es liegt sehr idyllisch direkt am Fluss Ohře (auf deutsch: Eger) und unweit einer imposanten Staumauer.

Täglich absolvierten wir drei Trainings zwischen 08.00 und 16.30 Uhr. Nach dem letzten Training eines Tages traf sich die Gasshuku-Delegation, die im Hotel Split untergebracht war, auf der Hotelterrasse, wo wir bei herrlichem Sonnenschein die Trainings Revue passieren ließen und erste Erfrischungsgetränke zu uns nahmen. Von dort aus ging es gegen 19.00 Uhr entlang der wunderschön gestalteten Uferpromenade Richtung Innenstadt. Torsten und ich waren zum wiederholten Mal in Kadan zum Czech Gasshuku – allerdings hatte uns der Ort bisher noch nie zum Erkunden eingeladen, sondern eher einen sehr verschlafenen - fast schon: verlassenen – Eindruck auf uns gemacht. Das mag daran gelegen haben, dass das Gasshuku bisher immer eine Woche früher und über einen tschechischen Feiertag stattgefunden hatte. Da hatten zahlreiche Restaurants geschlossen, und es gab außer uns Karateka kaum Menschen auf den Straßen und Plätzen! Und diesmal war es ganz anders: Nicht nur die örtliche Gastronomie war belebter – es war insgesamt auch auf der Uferpromenade am Hotel mehr los, mehr Leben in den Straßen und auf dem sonst wirklich verlassenen Marktplatz fand am Wochenende ein kostenlose Open-Air-Film-Events statt! Sabine und ich erkundeten sogar die Burg von Kadan und mit Torsten zusammen beschritten wir die "schmalste Gasse Tschechiens", die

“Henker-Gasse”, die zum früheren Hinrichtungsort führte, an dem einige Exponate an die schaurige Vorzeit erinnerten. Wirklich ganz erstaunlich, dass uns dies alles in den vergangenen Jahren entgangen war!

Die Henker-Gasse zu Kadan – die wohl schmalste Gasse Tschechiens!

Ein weiterer Grund, warum wir vielleicht nicht auf die Idee gekommen waren, bisher den Ort während des Gasshukus zu besichtigten, mag daran gelegen haben, dass wir bisher immer von den Trainingsinhalten und -eindrücken so gefangen genommen waren, dass insgesamt kein Platz für “anderes” war. Das Czech Gasshuku gehört für uns zu den intensivsten Karate-Events außerhalb Japans: Regelmäßig sind dort drei japanische Instructoren zu Gast und das Training ist durch und durch JKA-orientiert. Seit einigen Jahren fließen zudem die Ergebnisse der Budo-Studien Naka Senseis dort mit ein, so dass es auch Bunkai-Sequenzen mit Selbstverteidigungs-Ansätzen gibt. In der Regel werden die Senseis Naka und Okuma durch frisch gebackene junge Wettkampf-Stars wie die

Senseis Chubachi, Ogane, Hakisume oder – wie auch in diesem Jahr: Hirose verstärkt, die durch ihre Athletik und Perfektion beeindrucken.

Sabine beim Frühtraining

Hirose Sensei war in diesem Jahr eindeutig mein Trainings-Favorit! Seine Einheiten waren klar durchstrukturiert und hatten einen roten Faden, waren inhaltlich nicht überfrachtet und ließen ausreichend Raum zum Ausprobieren und Festigen. Dadurch, dass sein Kumite-Training einen niederschwelligen Einstieg hatte und sukzessive an Komplexität zulegte, konnte man gut mit dem steigenden Anspruch mitwachsen und mit Freude auch die intensiveren Übungen annehmen und ausführen.

Naka Sensei lieferte unter anderem eine super Einheit zu den Anwendungsoptionen der Bassai Dai – die allerdings Stoff für zwei oder drei Unterrichtsblöcke beinhaltete! Das führte leider dazu, dass wir zu zweit das Üben nur anreißen konnten oder vielleicht sogar nur eine Person die Anwendung ausprobieren konnte, bevor Naka Sensei uns schon wieder für die nächste Sequenz zusammenrief. Die Anwendungen enthielten wieder viele spannende "Zaubertricks", die zum Teil schon bekannt waren – zum Teil aber auch neue Zusammenhänge eröffneten. Zu unserer Überraschung hatte Naka Sensei bei den morgendlichen Kata-Einheiten auch die Kata Ji'in im Gepäck – diese Kata gehört eigentlich nicht zum offiziellen JKA-Repertoire. Besonders der dann auch verdeutlichte Zusammenhang zwischen den Kata Jitte, Ji'in und Jion ließ ahnen, dass die eigentlich aussortierte Kata dennoch eine große Bedeutung hat.

Okuma Sensei, der in den vergangenen Jahren Torstens und mein geheimer Favorit unter den JKA-Instructoren war, bot neben einem erstklassigen Jitte-Kata-Training am Morgen zwei Einheiten, die uns etwas ratlos zurückließen. Zunächst überraschte er uns in jeder Einheit mit einigen Wiederholungen der Kata Hyakuhachiho, die ursprünglich aus dem Goju Ryu stammt (dort: Suparinpei) und auch in der Asai-Linie geübt wird. Für die meisten

von uns war die Kata vollkommen neu. Wie schon vor einigen Jahren übte Okuma Sensei mit uns anschließend die Tekki Gata. In der Vergangenheit wurden die Tekki Gata zu spannenden Kumite-Übungen weitergeführt. Ein Übergang dieser Art oder eine andersartige Übertragung fehlte unserer Ansicht nach diesmal leider. Stattdessen ging die Einheit nahtlos zu einem etwas langatmigen Mondo über.

Insgesamt war es wieder ein tolles Event, bei dem vor allem die Begegnungen mit anderen Karateka, Diskusskionen und Austausch ermöglichen. Wir sind im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei – wer kommt mit? ☺

Czech Gasshuku – Trainingsprotokolle von Torsten

Tag 1:

So, die ersten Trainingseinheiten des Czech-Gasshuku 2026 sind geschafft.
Wir starteten mit Kata Jion bei Hirose Sensei, der vor allem Basisbewegungen der Hüfte in den Vordergrund stellte.
Die zweite Einheit wurde dann von Okuma Sensei geleitet, der mit uns zum Aufwärmen dreimal die Kata Hyakuhachiho durchlief. Aufgrund der Ähnlichkeit vieler Techniken dieser Kata mit der Nijushiho, gingen wir dann zu dieser über. Nach einigen Durchgängen der Nijushiho, gab es dann daraus abgeleitete Partnerübungen. Zunächst ganz klassisch Block und Konter, dann zwei Blocktechniken vor dem Konter, um besonders starke Angriffe abzuwehren. Der Konter sollte dann quasi in einer fließenden Bewegung mit dem Blocken erfolgen. Zu guter Letzt kamen wir dann zu Okuma Senseis Thema der vergangenen Jahre: „with blocking attacking". Mit der Blocktechnik in den Angriff hineingehen und gleichzeitig die Kontertechnik ausführen.

Unsere dritte Einheit heute hatten wir bei Naka Sensei. Wieder ein sehr „Kata-lastiges" Training: Zunächst absolvierten wir mehrere Male Heian Nidan und Bassai Dai mit einer Hand (die zweite wurde im Obi fixiert) und dann auch „normal", bevor wir verschiedene Anwendungen zu Techniken aus der Bassai Dai trainierten. Insbesondere zum Ende wurde es dann etwas hektisch, da Naka Sensei in sehr kurzer Folge Anwendungen demonstrierte, die man dann kaum einmal mit dem Partner üben konnte, bevor schon die nächste Sequenz anstand. Insgesamt jedoch ein interessantes Training, was auch an meinem Trainingspartner Tobias Prüfert lag, mit dem ich mich über die Anwendungen und mögliche (bessere, wirkungsvollere) Varianten austauschen konnte. Zudem gab es diesmal weniger Zaubertricks, sondern solide ausgeführte Techniken und den Fokus auf die Kraftentfaltung aus der inneren Core-Muskulatur und Techniken/Kombinationen, die ohne Unterbrechung bzw. Stopp ausgeführt werden sollten.

Tag 2:

Der zweite Tag des CZ-Gasshuku liegt hinter. Wir begannen heute Morgen mit Kanku Dai bei Naka Sensei. Er legte wieder den Fokus auf eine „Budo-mäßige" Ausführung der Techniken und Bewegungen. Überprüfen von Stabilität und Kraftentfaltung mit Partner bei diversen Sequenzen der Kata.

In der zweiten Einheiten trainierten wir Kumite bei Hirose Sensei. Wir starteten mit Kihon Übungen zum Hüfteinsatz, vor allem dem Schließen der Hüfte „Shime". Kihon Ippon Kumite mit Gewichtsverlagerung und Distanzvergrösserung beim Blocken, quasi eine Vorstufe zum Jiyu Ippon Kumite war die nächste Übungsform. Danach hatte der Verteidiger die Aufgabe aus Jiyu Kamae mit Kiri Kaeshi und dann gleichzeitigem Block und Konter dem Angriff entgegenzuwirken. Zum Abschluss trainierten wir dann noch die Kraftentfaltung von Kizami Tsuki durch Compression and Expansion. Zunächst mit Shotei in die Hand des Partners danach dann mit Tate Ken.

Den Abschluss des Tages bildete eine durchwachsene Einheit bei Okuma Sensei. Versatzstücke aus Trainingseinheiten, wie er sie in den vergangenen Jahren immer wieder durchgeführt hatte fügte er zu einer etwas unstrukturierten Einheit zusammen, in der es vor allem um „Ku" gehen sollte: den „leeren Geist" (empty mind), um die Aktionen des Partners frühzeitig zu erkennen und schnell darauf reagieren zu können. Diverse Durchgänge Tekki Sandan auf der Stelle und verschiedene Varianten der Taikyoku Shodan sollten uns dabei helfen, die Aktion eines Partners im Vorfeld zu erkennen bzw. zu erahnen. Dies sollten wir dann mit Partner trainieren. Dieser Griff mit Chudan Gyaku Tsuki an und das sollten dann entweder mit überlaufenen Gyaku Tsuki abgekontert werden oder geblockt und dann gekontert werden oder mit Block und gleichzeitigen Gegenangriff entgegnet werden

Tag 3:
In Tag drei des Czech-Gasshuku starteten wir mit Kata Jitte bei Okuma Sensei. Im Vergleich zur gestrigen Trainingseinheit bei ihm, war das Kata-Training wieder ordentlich strukturiert und routiniert durchgezogen. Besonderen Wert legte er auf den Schutz der zentral Achse „always protect the center line".

In der zweiten Einheit bei Naka Sensei beschäftigten wir uns mit Partnerübungen. Zunächst ging es darum, den Partner mit „weichen Bewegungsmustern" aus dem Konzept zu bringen, später gingen wir zu Jiyu Ippon Kumite-artigen Übungen über. Doch auch hier stand die weiche oder fließende Bewegungen vom Block über Konter und verschiedenen Hebel bzw. Wurftechniken im Vordergrund. Zur Vorbereitung darauf hatten wir Schrittkombinationen geübt, welche dies ermöglichen sollten.

Die dritte Einheit des dritten Tages war die wohl bisher beste Trainingseinheit des diesjährigen CZ-Gasshuku! Kumite-Training vom Feinsten bei Hirose Sensei. Ein toll aufgebautes und strukturiertes Training mit Kumite-Übungen, die man im Dojo sowohl mit „Kumite-Einsteigern", als auch erfahrenen „Haudegen" trainieren kann. Ein rundum gelungenes Training beim jungen „Nachwuchs-Instructor"!

Bundesjugendlehrgang in Wetzlar 2026

In diesem Jahr nahmen sage und schreibe sieben Fuji-Kids an dem Bundesjugendlehrgang in Wetzlar teil! Christian Kampen, Johann Donath, Antonia Donath, Oskar Metzger, Johanna Siedenstein, Annika Domscheidt und Inara Ayala-Murböck ließen sich fünf Tage lang von den Sensei Anika Lapp und Tobias Prüfert auf Trab bringen!

Hier ein Bericht von Johanna und Annika:

In der zweiten Sommerferienwoche waren Annika und ich beim Bundesjugendlehrgang in Wetzlar. Aus unserem Dojo waren noch fünf weitere Kinder dabei. Trainiert haben wir bei Anika Lapp und Tobias Prüfert.
Am Sonntag ging es mit der Anreise und der Zimmereinteilung los. Wir waren, genau wie letztes Jahr, mit zwei Freundinnen aus Magdeburg auf einem Zimmer. Die Teilnehmer kamen aus ganz Deutschland.
Unser Tag begann jeden Morgen schon um 6 Uhr. Das war am Anfang echt gewöhnungsbedürftig. Um 7 Uhr stand erst der Morgenlauf auf dem Programm und danach noch Gymnastik. Spätestens dann war wirklich jeder wach. Um 8 Uhr gab es endlich Frühstück.
Die Trainings waren unterteilt in Unter- und Oberstufe. Nach dem Mittagessen hatten wir etwas Freizeit und Zeit zum Ausruhen. Die war auch nötig, weil nachmittags schon das zweite Training auf dem Plan stand.
Im Training haben wir viel Kihon gemacht und viele Partnerübungen trainiert. Gerade bei den Partnerübungen musste man sich gut konzentrieren. Es war manchmal ziemlich anstrengend, aber wir haben total viel gelernt und hatten dabei auch jede Menge Spaß.
Nach dem Training hatten wir wieder Freizeit, bevor es um 18 Uhr Abendessen gab. Um 21:30 Uhr mussten wir auf unseren Zimmern sein und um 22 Uhr war eigentlich

Nachtruhe. Natürlich wurde trotzdem noch ein bisschen geredet und gelacht, bis irgendwann wirklich alle eingeschlafen sind.
Außer dem Training gab es jeden Tag ein anderes Freizeitprogramm. Wir waren zum Beispiel an der Kletterwand, im Freibad, hatten eine Party, einen Kinoabend und konnten sogar Sumoringen ausprobieren. Das hat richtig Spaß gemacht.
Am Freitag fand zum Abschluss das Sayonara-Training statt, ein Kraft- und Muskeltraining. Danach hieß es leider schon wieder Sachen packen. Irgendwie ist die Woche viel schneller vorbei gegangen als wir gedacht hatten.
Am schönsten fand ich, dass man so viele Karateka aus anderen Dojos treffen und kennenlernen konnte. Bei Wettkämpfen sieht man sich meistens nur kurz. In Wetzlar hatten wir viel mehr Zeit, zusammen zu trainieren, zu spielen, zu lachen und neue Bekanntschaften zu schließen.
Es war eine richtig tolle Woche mit viel Karate, jeder Menge Muskelkater, ganz viel Spaß und wahrscheinlich etwas zu wenig Schlaf. Wir haben viel gelernt und werden uns bestimmt noch lange an diese Woche erinnern.
Für uns steht auf jeden Fall fest: Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!
Annika und Johanna

DJKB-Gasshuku in Füssen

In diesem Jahr hielt vor allem die Familie Domscheidt die Stellung beim diesjährigen Gasshuku, das in Füssen stattfand. Ebenfalls dabei war Peter "Elvis" Mandrella, der dort seine Prüfung zum 3. Dan ablegte, und seine Freundin Elke.

Simone hat mir gestattet, ihre Notizen und Fotos hier zu fixieren – los geht's!

Simone, Annika, Peter ("Elvis"), Femke und Elke – Foto: Simone Domscheidt

Der erste Tag beim Gasshuku in Füssen ist geschafft und wie es bereits zu erwarten war, war es eine ziemliche Hitzeschlacht!
Bereits nach der Gojushiho Sho bei Thomas Schulze lief uns das Wasser den Rücken herunter - ist ja auch nicht gerade die kürzeste Kata. Er hatte auf 3-4 Bewegungsabläufe besonderen Wert gelegt, die wir wiederholt übten. Letztendlich sind wir die Kata 3x komplett durchgelaufen. Ich fand die Einheit richtig gut - die Kata macht aber auch viel Spaß!
Nach einer kurzen Pause folgte eine Kumite-Einheit mit dem Schwerpunkt "Randori als Vorbereitung auf den Kampf " mit Pascal Senn. In mehreren Etappen wurden verschiedene Elemente, wie z.B. richtiger Abstand, seitliches Ausweichen bis hin zum Kampf jeder gegen jeden auf engstem Raum. Absolut klasse Einheit - wenn auch absolut schweißtreibend!
Nach der Mittagspause stand das Thema "effektive Technik" mit Andreas Klein auf dem Programm. Wir mussten - egal ob Einzeltechniken oder zum Schluß bei Technikabläufen

- immer die Kraft und den Focus auf die gerade auszuführende Technik legen - sehr spannend und nicht minder kräfteraubend. Eine weitere super Einheit mit Andreas Klein! Jetzt wollten wir eigentlich noch zum Eröffnungsabend mit dem Vergleichskampf, haben aber die Notaufnahme vorgezogen - Femke liebt es momentan sich die Finger zu verbiegen.....

2. Tag Gasshuku in Füssen - 2. Tag Hitzeschlacht oder, wie viel Liter Getränke passen in den menschlichen Körper!?! 😛
Vor der Bassai Sho in der ersten Einheit hatte ich schon etwas Respekt, da es eine Kata ist, an der es noch an vielen Stellen hakt. Aber Sensei Toribio Osterkamp hatte (woher wusste er es nur) genau die Stellen herausgepickt und uns immer wieder wiederholen lassen, bis wir dann die Kata noch im Ganzen gelaufen sind. Und so an manche Stellen kann ich ein Mini-Häckchen machen😉.
Sensei Thomas Schultze und Shihan Yuko Hirayama hatten sich wohl abgesprochen....2 Kumite-Einheiten mit dem Schwerpunkt Schnelligkeit. Angefangen mit Einzeltechniken, über Kihon- und Jiyu-Ippon- bis hin zum Jiyu-Kumite mussten wir unsere Schnelligkeit von Armen und Beinen sowohl in Angriffs- als auch Kontertechniken unter Beweis stellen. Und immer schneller, schneller, schneller,.....absolut schweißtreibend aber auch absolut spitze Einheiten!
Ach ja, Annika und ihr Partner mussten in die Mitte, da er immer schon vor Annika "flüchtete", obwohl sie mit ihrem Kizami-zuki noch nicht mal auf dem Weg war! An ihr wurde dann demonstriert, wie der richtige Abstand im Kampf zu sein hat.
Gleich gehen Annika und ich mit Elvis und Elke essen - ein sehr kleines Fuji-Essen, aber es wird nicht minder schön!

Heute war leider schon der 3. Trainingstag. Wie jedes Jahr der Tag, an dem nur 2 Trainingseinheiten auf dem Plan standen.
Sensei Andreas Klein machte den Anfang mit der Kata Sochin. Aufgeteilt in 4 Abschnitte beschäftigten wir uns intensiv mit den ersten drei, beginnend mit dem richtigen Stand über die Drehungen mit den Yoko Geri Keage und natürlich die Anlehnung der Kata an die Selbstverteidigung (hoffe ich habe das halbwegs richtig formuliert 😉). Eine sehr strukturierte, super Einheit - den 4. Abschnitt hätte ich jetzt auch noch gerne 🥋👍!
Sensei Julian Chees' Thema waren 3 verschiedene Angriffskombinatioenen mit entsprechenden Abwehrtechniken im Stile vom Gohon Kumite bzw. im weiteren Verlauf eher Jiyu Ippon Kumite. Sehr intensiv, da sehr viele Wiederholungen und wie immer zeitlich etwas länger als angesetzt - aber nicht langweilig.
Im Anschluss entstand dann unser obligatorisches FujiSan-Foto - darf auch in der stark abgespeckten Form nicht fehlen! Wirklich schade, dass sonst niemand den Weg hierher gefunden hat.

Foto mit freundlicher Genehmigung von Simone Domscheidt

Nach einer kurzen Verschnaufpause sind Annika und ich dann mit dem Bus zum Schloss Neuschwanstein aufgebrochen. Nach einem ca. 20minütigen relativ steilen Aufstieg bei immer noch hochsommerlichen Temperaturen waren wir vor dem Schloß angekommen. Wirklich ein sehr imposanter Anblick und ein ebenso atemberaubender Ausblick auf sie umgebenden Seen und Berge. Eine Führung haben wir nicht mitgemacht, sondern sind weiter Richtung Marienbrücke gewandert, von der man einen tollen Ausblick auf das Schloss hatte. Aber das reichte uns immer noch nicht. So sind wir noch weiter den Berg hochgewandert, bis wir nach knapp 1 ,5h kontinuierlichem Bergauf umgedreht und den Heimweg angetreten sind.

Jetzt noch etwas ausruhen, der 4. Tag wird bestimmt nicht minder anstrengend 😉

Tag 4 ist nun leider auch vorbei, was heißt, morgen ist der letzte Tag😔. Auch wenn die Beine von Tag zu Tag schwerer werden und die Füße schmerzen, ist es immer wieder traurig, wenn diese gemeinsame Karatezeit vorbeigeht.
Aber heute stand die Gankaku mit Sensei Pascal Senn auf dem Plan. Nun ja, die Kata hat so ihre Herausforderungen, z.B. im puncto Gleichgewicht und schnellen Drehungen, aber sie macht auch unheimlich Spaß! Pascal Senn hat gerade diese, etwas fiesen Abschnitte uns immer wieder üben lassen und in Anbetracht der kurzen Zeit uns zusätzlich viele kleinen Details nähergebracht. Super Einheit!
Nach einer Pause folgte die nächste Einheit mit Andreas Klein, der zu meiner großen Freude, zu allererst den noch ausstehenden 4. Teil der Sochin vom Vortag mit uns kurz durchging, bevor wir dann zu unserem eigentlichen Thema kamen. Mit einer Kombination aus 7 Techniken lernten wir Druck aufzubauen, zu übernehmen und zu halten. Mir geht es nach seinen Einheiten zumindest immer so, als hätte ich ein gutes Mittel gefunden meine Schnelligkeit und Effizienz im Angriff zu verbessern.
Zu guter letzt ließ uns Sensei Julian Chees noch einmal richtig schwitzen. Zum Aufwärmen erst einmal Gohon-Kumite, mit kleinen Abwandlungen. Dann ging es über zum Jiyu-Ippon-Kumite mut vielen Wiederholungen aller Angriffstechniken und auch hier mit einem kleinen Zusatz versehen - es wurde immer doppelt angegriffen- also nach jedem Angriff folgte direkt ein zweiter. Zum Schluß folgte eine Angriffskombinatioen aus allen Fußtechniken, die mir konditionell den Rest gegeben haben. Zum Abschluß vollführten wir die "Heidan Shodan rechts", wofür mir aber jegliche Konzentration fehlte.....ich war einfach zu kaputt. Auf jeden Fall eine super Einheit von Julian ohne zu überziehen 😉.
Heute Abend waren wir noch einmal mit Elke und Elvis essen. Dieses Mal war auch Femke dabei, um die überstandene DAN-Prüfung von Elvis etwas zu feiern. Auch wenn das Ergebnis noch nicht da ist, verdient er mehr als meinen vollen Respekt! Wirklich ein toller Abschluß nach einem tollen Tag!

Letzter Tag beim Gasshuku in Füssen. Es war auf alle Fälle eine tolle Woche mit vielen neuen Inspirationen und neuen Freunden - wie immer hat es sich mehr als gelohnt! Dank auch an den Karateverein in Füssen, der alles so wunderbar organisiert hat!
In der ersten Einheit sollten wir eigentlich mit Sensei Julian Chees die Kanku Sho machen - aber er hatte andere Pläne. Etwas Aufwärmen, 20 min Gymnastik und dann noch 5 Min über die Zeit hinaus schnell noch die Kata durchlaufen.....schade....hätte ich gerne noch mehr mitgenommen....

Dann folgte Sensei Kaishi Hakizume, der uns mit vielen Basics beschäftgte. Ihm kam es vor allem auf einen korrekten Stand bzw. Haltung an. Wir übten viel Jiyu-Ippon Kumite mit einigen Variationen was den Konter anging - richtig anstrengend und richtig gut! Tolle Übungen und ein sehr eindrucksvoller Sensei!

In der letzten Einheit des Lehrgangs wollte es Sensei Toribio Osterkamp noch einmal wissen. Zuerst mussten wir alle Heidan und Sentei Katas auf Zählen durchlaufen, dann folgte ein zweiter Durchgang schnell und stark ohne Zählen.

Die Domscheidts mit Hakizume Sensei – Foto: Simone Domscheidt

Da es heute wieder ziemlich heiß war, gingen diese 20 Katas nicht ohne Schweiß an uns vorbei. Dann noch eine neue Idee 15 min vor Schluss - Krafttraining!!!! Das gab uns den Rest und wir schlurften aus der Halle. Aber die ganze Zeit hat er uns so motiviert, dass keiner ans Aufgeben dachte!!!! Ein absolut toller Abschluß!
Nun geht es weiter zu unserem eigentlichen Urlaubnach Kroatien. Heute legen wir noch einen kleinen Zwischenstopp in der Nähe des Grenzüberganges ein und morgen geht's dann weiter Richtung Süden!

Aktionen im Dojo

Sommerfest 2026 – oder: Bei schönem Wetter kann jeder!

Lange sah es diesmal so aus, als würde am Tag unseres Sommerfestes die Sonne scheinen! Nachdem wir schon im vergangenen Jahr wettertechnisch umdisponieren mussten, hatten wir diesmal buchstäblich bis zur letzten Minute gewartet und gehofft, doch noch auf der Wiese im Wienburgpark trainieren und feiern zu können!

Aber dann öffneten sich ganz kurz vor 15 Uhr alle Schleusen für einen deftigen Sommerregen! Nun denn - wir hatten ja schon einen Plan-B im Hintergrund und verlegten das Training kurzerhand ins Dojo - das Kuchen- und Salatbuffet nebst Grill wurde auf dem hinteren Parkplatz der Hall of Sports aufgebaut - alle packten mit an, um Stühle, Tische, Schüsseln, Tassen etc. anzuordnen und ruckzuck hatten wir alles vorbereitet, so dass wir bei Torsten eine Stunde lang trainieren konnten.

Diese Einheit zu leiten erforderte ein großes Fingerspitzengefühl - denn von der vierjährigen Ella und einigen weiteren Karate-Pandas ging es über alle Alters- und

Graduierungsgruppen bis hin zu unseren Oldies Helga und Barbara und bis zu einigen Schwarzgurten.

Hat eindeutig ein Händchen für kleine Pandas: Sensei Torsten ☺

Erstmals war heute eine neue Frau beim Sommerfest-Training mit dabei: Seit knapp zwei Wochen trainiert Elisabeth von der JKA Norway bei uns, da sie aus privaten Gründen nach Münster gezogen ist. Sie hat dem norwegischen Nationalkader angehört und passt hervorragend zu uns! Sie hat sich bereits mit einigen Karateka angefreundet und fühlt sich sehr wohl in unserem Dojo, da wir hier die JKA-Standards trainieren, die sie aus Norwegen gewohnt ist. Und ja - Damit ist ein wesentlicher Vorteil erwähnt, den die JKA-Standards mit sich bringen: Durch die Standards ist das Training weltweit normiert und auf diese Weise ist es problemlos möglich, sich auch mit Sprachbarrieren international auszutauschen!

Zum Abschluss jedes Trainings wird bei uns im Dojo durch den oder die Sensei eine deutsche Version der Dojokun aufgesagt. Unsere Allerkleinsten (Kinder zwischen 4 und 6 Jahren) haben es sich irgendwann selbständig angewöhnt, die Dojokun mitzusprechen. Das geschah komplett aus eigener Motivation und ohne dass das jemals jemand von uns verlangt oder vorgeschlagen hätte. Seit Jahren wird dies so praktiziert. Spätestens wenn die Kinder in die Jugendgruppe zu Torsten kommen, spricht dann nur noch der Sensei den Text. Da heute aber sieben oder acht "Kleine" mit im Training waren, fingen sie am Ende der Einheit ganz selbstbewusst an, den Text mitzusprechen! Es störte sie offenbar

auch überhaupt nicht, dass sonst niemand mitsprach 🙂Das war so rührend und herzergreifend, dass es sich kaum jemand verkneifen konnte, mit einem Lächeln auf diese Aktion der Kinder zu reagieren ❤️

Nach dem Training hatte Torsten noch die Ehre und Freude, die nachträglich eingetroffenen Medaillen und "Pokale", die unsere Mitglieder bei der Westdeutschen Meister*innenschaft gewonnen hatten, auszuteilen. Die erfolgreichen Karateka wurden namentlich aufgerufen und bekamen dann neben ihren Medaillen und "Pokalen" reichlichl Applaus von allen Sommerfest-Karateka! Abschließend fanden wir uns dann alle draußen ein und gingen dann zum kulinarischen und unterhaltsamen Teil des Nachmittags über.

Technik – Timing – Tempo – Katalehrgang mit Torsten Sensei, Teil II

Wieder richtig gut besucht: Kata-Lehrgang mit Torsten

Am 23.05.2026 fand der zweite Teil des Katalehrgangs von Torsten statt, der sich mit den JKA-Standards beschäftigt. Zu den JKA-Standards gehört zunächst einmal die korrekte Nummerierung der Techniken sowie das korrekte Zählen. Nach einigen Durchgängen, bei denen Torsten die jeweilige Kata zählte, durften wir dann das Zählen in Kleingruppen ausprobieren: Eine Person aus der Gruppe zählte die Kata und die anderen führten sie aus.

Am 23.5. standen die Kata Bassai Dai, Enpi, Jion, Kanku Dai und Hangetsu auf dem Plan. Zu unserer Unterstützung hatte Torsten zu den jeweiligen Kata Info-Zettel an den Wänden bzw. an den Bambusrollos angebracht, auf denen wir folgende Informationen fanden:

- Name der Kata
- Anzahl der Zählzeiten
- Position der Kiai

Bedingt durch die Länge der verschiedenen Kata und die technische Komplexität war die bemessene Zeit deutlich knapper als beim ersten Teil des Lehrgangs, der sich mit den Heian Gata beschäftigte. Am Ende des Trainingstages waren wir alle daher nicht nur deutlich schlauer, sondern auch redlich erschöpft ☺

Frühtraining zieht um ins kleine Budo-Dojo

Da die Inhaber*innen der Hall of Sports kurzfristig die Öffnungszeit am Morgen von 07.00 auf 08.00 Uhr verschoben hat, mussten wir relativ spontan mit unserem Frühtraining umziehen – wir haben uns daher ab Mittwoch, 05.08.2026, an der Waldeyerstraße getroffen! Wie man auf den Fotos sieht, kam richtiges Budo-Feeling auf ☺

Prüfungen

Prüfungen am 04.07.2026

Anfang Juli haben sich 10 Kinder und eine Mama erfolgreich der Panda-Prüfung gestellt! Sehr stolz nahmen sie nach einem Technik-Teil, gefolgt von Kraftübungen und einem abschließenden Theorie-Teil die Urkunden entgegen.

Im Anschluss gab es Füchse-Prüfungen für sage und schreibe 17 Kinder! Die Füchse-Prüfung ist schon sehr nahe dran an der Prüfung zum 9. Kyu! Das Kumite ist noch etwas vereinfacht und auf die technischen Details wird noch nicht so viel Wert gelegt wir bei der ersten offiziellen Weißgurtprüfung. Insgesamt war das Niveau der Füchse schon hervorragend und da fehlt gar nicht mehr viel bis zur „ersten Prüfung mit Karatepass"! Ganz beachtlich übrigens auch das theoretische Wissen der Pandas! Herausragend der grade einmal vierjährige Ben, der mir alle Heian Gata aufzählen konnte ☺

17 Füchse nach richtig guten Prüfungen!

Nachdem Pandas und Füchse stolz ihre Urkunden aus dem Dojo getragen haben, fanden die offiziellen DJKB-Prüfungen statt. Nach insgesamt dreieinhalb Stunden Prüfung konnten sich nach den Pandas und Füchsen noch 15 Fujis über eine neue Graduierung freuen!

stolze Prüflinge zum Weiß- und Gelbgurt

Nur vom Feinsten: Prüfungen zum 6., 5., 4. und 3. Kyu!

Ein herzlicher Dank geht an unsere beiden Trainings-Assistentinnen Caya Hanselle und Helene Ischner, die durch Aufwärmtraining und Unterstützung bei der Prüfungsorganisation eine große Hilfe waren.

zum 9. Kyu
Ina Rakers
Malek Hussein Lalee

zum 8. Kyu
Aayan Khan
Leonart Metze
Imran Tayek
Yassin Allali

zum 7. Kyu
Nazan Imtiyaz
Anna Bröggelwirth
Marie Engberding
Heshw Al-Jaaf

zum 6. Kyu
Helga Köhne
Barbara Drüge-Ajani

zum 5. Kyu
Oskar Metzger

zum 4. Kyu
Dennis Aras

zum 3. Kyu
Johanna Siedenstein

Gasshuku in Füssen

zum 3. Dan
Peter Mandrella

Foto mit freundlicher Genehmigung von Peter „Elvis“ Mandrella

Herzlichen Glückwunsch, Elvis!

Erfolge

EM in Bergen (Norwegen)

Foto: https://www.djkb.com/aktuelles/aktuelle-meldungen/224-jka-europameisterschaft-2026/

Mit Justus Rudel und Stella Eckert waren diesmal gleich zwei Fujis bei der diesjährigen EM in Bergen dabei. Während Justus leider die Finalrunden verpasste, konnte sich Stella über eine Bronze-Platzierung mit ihrem Kumite-Team freuen. Herzlichen Glückwunsch!

Mit 41 Athleten und Athletinnen unseres Nationalkaders reisten die beiden DJKB-Bundestrainer Thomas Schulze (Junioren & Senioren) und Markus Rues (Jugend), sowie Bundesassistenztrainer Tobias Prüfert (Jugend) zur diesjährigen JKA Europameisterschaft nach Bergen in Norwegen.

Mit 381 Starter*innen aus 23 Nationen stellt die JKA-EM das wichtigste und bedeutendste Turnier neben den Weltmeisterschaften dar. Die JKA Norwegen bot dafür perfekte Bedingungen und eine reibungslose und professionelle Organisation. Unsere Leistungsträger*innen konnten an den 2 Tagen Wettkampfmarathon unter den 608 Begegnungen wieder sehr erfolgreich abschneiden und insgesamt 11 Medaillen für unseren Verband erringen.

Mit Vier Gold, zwei Silber und fünf Bronze Medaillen erreichte der DJKB einen super 3. Platz im Medaillenranking aller 23 teilnehmenden Nationen. Besonders hervorzuheben sind dabei die Goldmedaillen der Kata Teams Männer und Frauen sowie der Einzel Titel von Jamal Afful (Kumite 18-20) und Mihnea Istrate (Kata Einzel 14-15) Jahre.

Ein großer Dank geht an unser operatives Team vor Ort, wie Mannschaftsarzt Rainer Reichel, Mentaltrainer Dr. Edmund Unterweger, der zusätzliche Assistenz Coach Dr. Pascal Senn, unsere Kampfrichter Andreas Leitner, Jogi Breitinger, Anika Lapp, Michael Reinhart, Robin Kaun und Christoph Röthlein sowie an alle mitgereisten Fans, Eltern und Unterstützer.

Zu guter Letzt einen herzlichen Glückwunsch an alle Platzierten unseres Kaders und danke an das gesamte Team an Athleten und den Trainern für ihren Einsatz von der Vorbereitung bis hin zum Wettkampf. Der DJKB gehörte auch bei dieser EM zu den leistungsstärksten JKA-Nationen in Europa.

Text: https://www.djkb.com/aktuelles/aktuelle-meldungen/224-jka-europameisterschaft-2026/

Westdeutsche Meister*innenschaft in Gladbeck

Bei der diesjährigen Westdeutschen Meister*innenschaft in Gladbeck konnte Fuji San seinen Ruf als stärkstes Dojo im Westen verteidigen! Mit viermal Gold, achtmal Silber, einmal Bronze und zwei vierten Plätzen blieben unsere Karateka unangefochten die Besten im Westen ☺

Drei erste Plätze in Kata gingen an Johann Donath, Oskar Metzger und Femke Domscheidt. Johann kam dann zudem noch im Kata Team mit Annika Domscheidt und Johanna Siedenstein auf Platz 1.

Platz zwei gab es in Kata für Christian Kampen und Kim Dissel. Das Kata Team unserer Jüngeren (Antonia Donath, Oskar Metzger und Defne Daut) sowie auch das Kata-Team der Damen (Kim Dissel, Juliane Drop und Femke Domscheidt) holten auch jeweils Silber. Im Kumite erkämpften sich Inara Ayala-Murböck, Femke Domscheidt und Philipp Rehmsmeier zweite Plätze und das Kumite Team (Kim Dissel, Juliane Drop und Amélie aus Hennef) mussten sich ebenfalls nur einem weiteren Team geschlagen geben.
Einen dritten Platz gabs für Johanna Siedenstein im Kumite.
Zwei undankbare vierte Plätze gingen im Kata Einzel an Antonia Donath und Juliane Drop.

Starkes Team unterstützt von Justus Rudel (ganz links) und Torsten Uhlemann (ganz rechts)

www.desport.de

TV Gladbeck 1912 e.V.
Wir fördern den lokalen Sport!
HEIM
2
1
3

Wir fördern den lokalen Sport!
GAST
TEAM
2
1
3

Wir fördern
lokalen Sport
ELE
erima
1
2
3

TV Gladbeck 1912 e.V.
Wir fördern den
lokalen Sport!
ELE
erima
1
2
3

TV Gladbeck 1912 e.V.
Wir fördern den lokalen Sport!
TEAM
2
1
3

TV Gladbeck 1912 e.V.
Wir fördern den lokalen Sport!
TEAM
2
1
3

TV Gladbeck 1912 e.V.
Wir fördern den lokalen Sport!
erima
1
2
3

Wir fördern den lokalen Sport!
1
2
3

Wir fördern den
lokalen Sport!
2
1
3

Wir fördern den
lokalen Sport!
2
1
3

Nakayama Cup in Krefeld

Der Nakayama Cup in Krefeld gehört seit 1987 zu den lokalen Turnieren, auf denen auch „Wettkampf-Frischlinge“ ihre ersten Turnier-Erfahrungen sammeln können. Auch in diesem Jahr stürzte sich eine kleine Fuji-San-Delegation in das Turniervergnügen. Das Start-Team wurde gecoached durch Femke Domscheidt, die ihre Erfahrung aus dem Bundeskader einfließen lassen konnte! Dass es in der historischen Samt- und Seidenstadt – anders, als es der Titel vermuten lässt – nicht mit Samthandschuhen zuging, bewies das doppelte Pech von Simone Domscheidt im Kumite: Nach einem Treffer durch einen Gyaku Tsuki Chudan ging sie zunächst in Führung. Die Wettkampfleitung hatte dann jedoch vergessen, den Gong zu schlagen, so dass Simones strategisches Timing nicht aufging. Zu allem Übel wurde Simone dann noch von ihrer um einen Kopf größeren Gegnerin mit einem sehr unsauberen Schwinger von oben mitten auf die Nase getroffen. Der Treffer war so stark, dass Simone nicht weiterkämpfen durfte und ihre Gegnerin disqualifiziert wurde. Zu Hause stellte sich heraus, dass die Nase gebrochen war und operiert werden musste! Simone trug es mit Fassung!

Hier die Platzierungen:
Inara: 2. Platz Kumite, 3. Platz Kata Team
Oscar: 4. Platz Kata Einzel, 3. Platz Kata Team, 4. Platz Kumite Einzel
Anna Marie: 3. Platz Kata Team
Simone: 4. Platz Kata Einzel, 4. Platz Kumite Einzel, 4. Platz Kata Team
Folker: 4. Platz Kata Team
Henry: 4. Platz Kata Team

Simone Domscheidt
Großes Lob und Dankeschön an Femke! Es war einfach klasse sie dabei zu haben! Sie war für alle immer da!!!!!!
19:13
5
Anna Murböck
Ja wirklich! Danke Femke! Das sehen Inara und ich auch so!
19:16
Folker Salow
Ja, vielen Dank nochmal Femke !
19:28
Miriam Grosse Hokamp
Liebe Femke, genau!
Vielen dank für's motivieren, unterstützen, aufbauen und Tipps geben! Auch für die tröstenden Worte. Einfach dein "da sein"!
20:04
Insbesondere deine Tipps beim Kumite!! Sonst wären wir vermutlich gar nicht so weit gekommen!!
20:10
2

Presse

Im Westen die Besten - San belegt mit Geschwister-Power den ersten Platz im Medaillenspiegel der Westdeutschen Meisterschaft!

Die Wettkampfathletinnen und -athleten der Karateschule Fuji San Münster konnten den ersten Listenplatz bei der Westdeutschen Meisterschaft, die am vergangenen Samstag in Gladbeck stattfand, erfolgreich verteidigen und waren damit erneut das erfolgreichste Dojo im Westen: Die beiden Trainer Torsten Uhlemann und Justus Rudel, die auch die Wettkampfgruppe nach Gladbeck begleitet hatten, freuen sich mit den Startenden über viermal Gold, achtmal Silber, einmal Bronze und drei vierte Plätze.

Besonders erwähnenswert ist in diesem Jahr, dass gleich zwei Geschwisterpaare mehrere Pokale und Medaillen mit nach Hause nahmen: Der 12-jährige Johann Donath war im Kata Einzel nicht zu toppen! Gemeinsam mit Johanna Siedenstein und Annika Domscheidt kam Johann im Kata Team ebenfalls auf Platz eins! Johanns 9-jährige Schwester Antonia, die zum ersten Mal auf einem auswärtigen Turnier gestartet war, freute sich über einen zweiten Platz im Kata Team (mit Defne Daut und Oskar Metzger) und kam im Einzel auf einen respektablen vierten Platz. Ebenfalls Platz vier gab es für die weitere Wettkampf-Debutantin Ottilia Stranghöner.
Annika Domscheidts große Schwester Femke siegte zudem unangefochten in ihrer Altersgruppe in der Disziplin Kata Einzel, belegte im Kata Team Platz zwei (zusammen mit Kim Dissel und Juliane Drop) und erkämpfte sich im Kumite Einzel ebenfalls die Silbermedaille. Ein weiterer erster Platz ging an den erst zehnjährigen Oskar Metzger.

Die amtierende Deutsche Meisterin Kim Dissel musste sich diesmal sowohl im Kata Einzel als auch im Team (mit Juliane Drop und Femke Domscheidt) mit Platz zwei begnügen, wobei das siegreiche Kata-Team nur ein Zehntel Abstand vorweisen konnte. Im Kumite-Team kam Kim mit Juliane Drop und einer Karate-Freundin aus Hennef ebenfalls auf den zweiten Platz.

Weitere zweite und ein dritter Platz gingen an Christian Kampen, Inara Ayala-Murböck, Philipp Rehmsmeier und Johanna Siedenstein.

Fuji San Akademie für Konfliktkommunikation und Karate Do

Cool kontern – Selbstbehauptungs-AG an der Montessori-Schule

Auch in diesem Jahr fand an der Montessori-Schule die AG "Cool kontern" mit 20 Schüler*innen und ihren Eltern statt! Dieses Mal wurde ich unterstützt von Ole Gerdes. Ole ist seit dem Gründungstag Mitglied der Fuji San Akademie – also seit dem 28.09.2013! Er ist inzwischen Karatemeister und zudem staatlich anerkannter Erzieher. Durch seinen pädagogischen und karatetechnischen Hintergrund bot es sich an, dass Ole mich auch bei den Selbstbehauptungs-Kursen unterstützt. So konnte ich ihn erstmals als Co-Trainer vorstellen und er nahm mir einige Übungen am ersten der beiden Termine ab.

Wir übten mit den Kindern Grenzen zu spüren, zu setzen und zu verteidigen. Zudem gab es körperliche Selbstbehauptung und auch Selbstverteidigung! Natürlich kam auch das "coole Kontern" – also der Umgang mit Beleidigungen – nicht zu kurz.

Wir blicken zurück auf zwei spannende Tage mit sehr motivierten Teilnehmenden in der interessanten Trainingsatmosphäre der umgewidmeten Kirche an der Dortmunder Straße.

"Kirchen-Turnhalle" der Montessori-Schule an der Dortmunder Straße

Selbstbehauptung Pascal-Gymnasium

Vier Termine mit den neunten Klassen des Pascal-Gymnasiums standen Anfang des Jahres wieder auf dem Plan. Beginn sollte am Montag, den 12.01.2026, sein. Jedoch hatte sich am Sonntag zuvor ganz kurzfristig eine sehr ungünstige, winterliche Wetterlage angekündigt und wegen einer landesweiten Glatteiswarnung wurde für unseren ersten Workshop-Tag der Präsenzunterricht abgesagt! Kurzerhand kontaktierte ich Tobias Sielenkämper (mein Ansprechpartner vom Pascal-Gymnasium und in diesem Jahr auch Klassenlehrer einer der teilnehmenden Klassen) und wir verschoben den ersten Termin auf Ende Januar.

Die Kurse mit dem Pascal-Gymnasium zeichnen sich dadurch aus, dass ich vor allem die Mädchen stärke und den Jungs die Grenzen der körperlichen Selbstverteidigung aufzeige. Diese gute Mischung hat sich über die Jahre hinweg sehr gut bewährt!

Dieses Jahr hatte es sich bei einer Vorstellungs- und Erwartungs-Abfrage-Runde ergeben, dass es Bedarf an Rollenspielen zum Umgang mit übergriffigem Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln gab – und die Kids gingen in den Übungen auf wie echte Schauspieler*innen!

Es waren vier richtig tolle Termine mit hochmotivierten Jugendlichen und ich freue mich schon auf die Termine Anfang 2027!

PASCAL
GYMNASIUM
Europaschule Münster

Aikikids – Aikikendo für Kinder

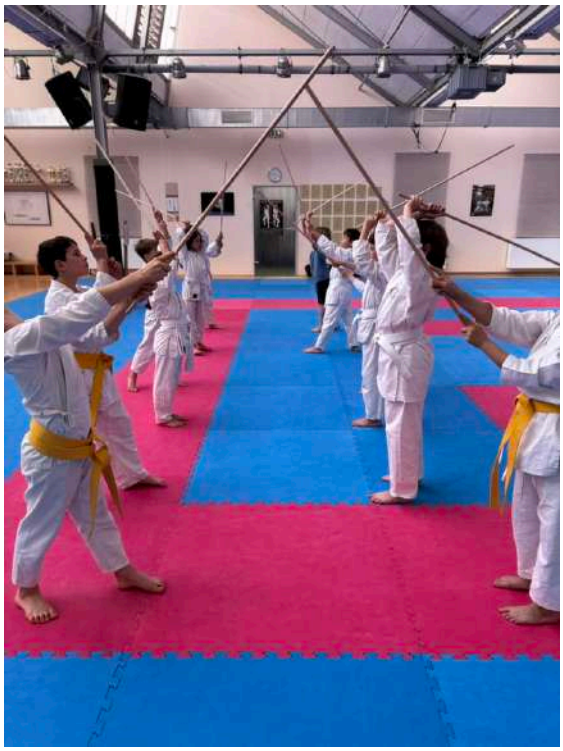
Am 09.05.2026 fand der erste Aikikids-Kurs statt. Aikikids ist ein spezielles Aikikendo-Konzept (Fokus-Training mit dem Holzschwert/Bokken) für Kinder. Durch Aikikids werden sowohl die Selbstwahrnehmung gefördert als auch Impulskontrolle und Konzentrationsfähigkeit. Gleichzeitig sollen Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen gestärkt werden. Aus Aikikids können demnach sowohl besonders lebhafte Kinder und Kinder mit Konzentrationsschwächen großen Wert schöpfen – als auch eher zaghafte Kinder, die lernen möchten, mehr aus sich heraus zu kommen.

Am ersten Aikikids-Workshop hatten 12 Kinder teilgenommen. Wir starteten zunächst ohne Stab oder Schwert mit einer kleinen Bewusstseinsübung zum Thema Status: Die Kinder sollten sich auf der Bewegungsfläche verteilen und "gehen wie eine Königin/ein König" oder wie "eine Bettlerin/ein Bettler" und noch in weitere Rolle schlüpfen. Im Anschluss wurden Rundhölzer von einem Meter Länge und einem Zentimeter Durchmesser verteilt. Bereits jetzt wies ich darauf hin, dass diese Hölzer quasi "Übungsschwerter" seien und wir übten bereits mit den Rundhölzern die für das Aikikendo typische Etikette: Der Stab wird links an der Körperseite gehalten, so dass er senkrecht am Körper anliegt. Vor Beginn einer Übung und nach Abschluss einer Übung erfolgt jeweils eine Verneigung. Es wurde angkündigt, dass ein Kind, welches mit dem Rundholz herumalbert oder andere Kinder gefährdet, eine "Schwertpause" machen muss. Hierzu kam es allerdings nicht, da sich alle Kinder sehr bemühten, die Etikette einzuhalten. Mit dem Rundholz führten wir zunächst Balancierübungen durch: Der Stab wurde hochkant auf die Handfläche gestellt und es sollte versucht werden, den Stab in der Luft zu halten, ohne ihn festzuhalten. Anschließend sollten die Kinder versuchen, den Stab auf einem Finger zu balancieren – oder vielleicht sogar auf einem Fingernagel? Die Kinder probierten mit Feuereifer alles aus ☺

Im Anschluss übten wir eine Aikikendo Basis-Kata mit dem Rundholz. Hierbei wurde die Ausgangsstellung erlernt und die Art, den Stab (später: das Schwert) in den Händen zu halten und zu führen. Wir verbanden das Führen des Stabes mit dem Ein- und Ausatmen und ich erklärte den Kindern, wo im Körper unser Energiezentrum "Hara" sitzt. Weiter Ki-Übungen habe ich an diesem Tag mit den Kindern allerdings nicht durchgeführt, um sie

nicht zu überfordern. In der Gruppe versuchten die Kinder dann, "one touch – one sound" hinzubekommen – eine Übung, bei der alle Kinder einen kleinen Kreis bilden. Sie holen mit dem Stab über Kopf hinter ihrem Rücken aus und führen den Stab achtsam so weit nach vorne, bis alle Stäbe sich möglichst gleichzeitig in der Mitte berühren. Die Übung ist schon für Erwachsene nicht einfach – für Kinder war es eine besonders spannende Herausforderung!

Danach wurden die Stäbe eingesammelt und es ging "ans Schwert". Es wurde vorab erklärt, dass es nicht um "Schwertkampf" geht, sondern um eine Begegnung oder eine "Unterhaltung" mit dem Schwert. Ich habe mir vor einigen Monaten besondere "Kinder-Bokken" zugelegt, also Holzschwerter, die kürzer sind als die Bokken für Erwachsene und damit kamen die Kinder sehr gut zurecht. Zur Übergabe der Schwerter stellten sich die Kinder wieder im Kreis auf und ich überreichte jedem Kind mit einer feierlichen Verneigung den Bokken, der – ebenfalls mit einer Verneigung und zudem achtsam mit beiden Händen – entgegengenommen wurde. Ich erklärte, wo sich der Griff und wo sich die "Klinge" befindet und wie der Bokken am Körper zu halten sei. Mit dem Bokken wiederholten wir nun die ersten Bewegungen und die Basis-Kata. Die Kinder beschrieben nach den ersten Übungen mit dem "echten" Schwert, dass sich der Bokken viel hochwertiger anfühle als das Rundholz und dass es mehr Freude machte, damit zu üben. Natürlich war auch der Treffer-Effekt viel kräftiger als mit dem Rundholz, so dass die Übungsgeräusche von "Holz auf Holz" immer deutlicher ausfielen.



Zum Abschluss gab es noch eine Übung zur Impulskontrolle: Die Kinder stellten sich zu zweit Schulter an Schulter nebeneinander und klemmten einen ca. 20 cm langen Schaschlikspieß zwischen den Rückseiten ihrer Hände ein. Sie sollten sich nun von einer Mattenseite zur anderen bewegen, ohne dass der Stab herunterunterfällt oder zerbricht und ohne dass das Pieksen des Stabes einem Kind weh tut! Auch diese Übung wurde hervorragend und mit viel Freude bewältigt!

Insgesamt war die Konzentrationsfähigkeit der Kinder fantastisch! Abgesehen von zwei Kindern, die zwischendurch gelegentlich sehnsüchtig zur Uhr schielten (und dadurch dann prompt zwei oder drei Treffer "verschenkten"), war die Gruppe hochmotiviert und fokussiert! Auch und grade die Kinder, bei denen ich im Training sonst Konzentrationsschwierigkeiten wahrnehme, gingen voll in den Übungen auf! Das war einfach großartig!

Um die Kinder nicht zu überfordern, habe ich zwar bei groben Fehlern (z.B. wenn das Schwert nicht richtig gehalten wurde) korrigierend eingegriffen, war aber bei anderen "Formfehlern" (falsches Bein vorne, Stand nicht korrekt etc.) sehr nachsichtg ☺
Beim Abschluss-Feedback gab es zehnmal "Daumen hoch" – einige nutzten sogar beide Hände für einen "Doppeldaumen" ☺!

Fachtagung für Kita-Mitarbeitende in Papenburg

Am 20.04.2026 hatte der Evangelisch-Lutherische Kindertagesstättenverband Emden-Leer-Rhauhderfehn rund 300 Erzieher*innen aus 17 Kitas nach Papenburg für eine eintägige Fachtagung eingeladen. Als Trainerin für Systemisches Aggressions-Management (SAM) und für Schützen ohne Kämpfen (SOK) war ich Teil des Teams von sam-concept, welches die Tagung gestaltete. Mit mir zusammen nahmen meine Kolleg*innen Jenny, Britta, Claudia Dirk, Ralf, Jonas, Eric und viele mehr teil und gestalteten Workshops zu verschiedenen Themen aus dem SAM/SOK-Spektrum.

Der Tag startete im großen Saal des Restaurants Hilling mit einem Impuls-Vortrag über SAM, der von Dirk Schöwe gehalten wurde. Der Vortrag schloss mit einem kleinen Rollenspiel ab, in dem wir Trainer*innen uns alle vorstellten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es dann in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte (HÖB) in die zehn verschiedenen Workshops, an denen 20-40 Personen teilnahmen.

Mein Workshop-Thema lautete “Schützen ohne Kämpfen” und ich war überrascht von der großen Nachfrage nach diesem Thema! Über Himmel-und-Erde, die AggressionsAcht

und die Team-Regeln brachte ich die Teilnehmenden schnell in den SAM-Modus! Wir spürten uns in Nähe-Distanz-Übungen ein und erarbeiteten Übungen zur Selbstregulation. Wie gehen wir mit Wut um – mit unserer eigenen und mit der der zu betreuenden Kinder? Welche unerfüllten Bedürfnisse liegen möglicherweise hinter aggressivem und gewalttätigem Verhalten der Kinder? – Es gab einen fantastischen Austausch unter den hochmotivierten Teilnehmenden!

Foto: Andrea Haeusler

Foto: Daniel Kronemann, sam-concept

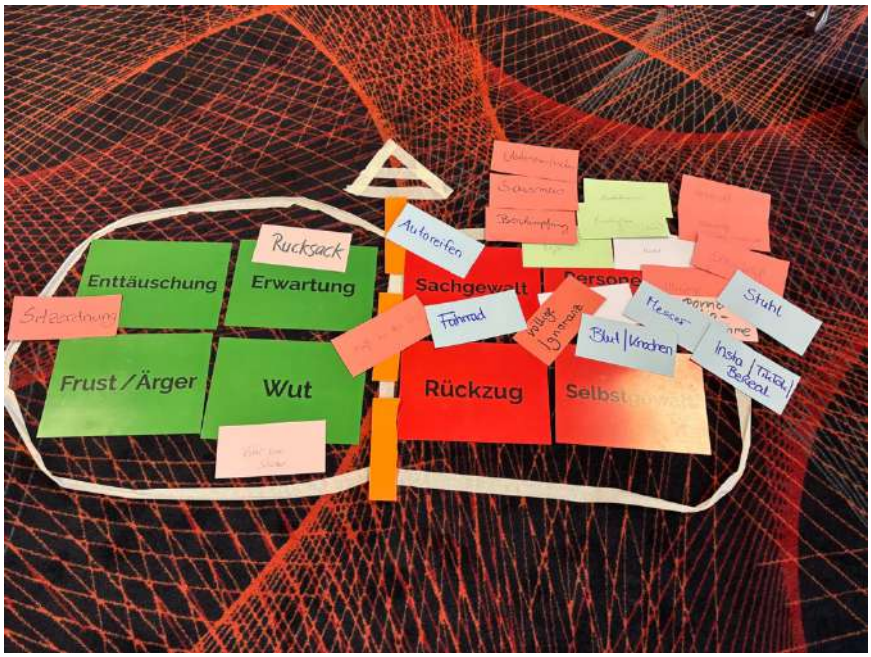
Mein großer Respekt und Dank geht an das Orga-Team von sam-concept, die diesen Tag ganz fantastisch vorbereitet und organisiert haben! Wir konnten als Trainer*innen viele wichtige Impulse geben und Ideen für den Umgang mit Wut, Aggressionen und Gewalt!

Eigenschutz Lehrkräfte Kassel

Im Sommer 2025 erhielt ich von meinem geschätzten Kollegen Ralf Bongartz die Anfrage, ob ich im April 2026 an seiner Stelle einen Auftrag in Kassel übernehmen könnte, da er an dem Termin verhindert sei. Diese Anfrage war für mich eine große Ehre und Freude, denn Ralf war ursprünglich mein Ausbilder und ist immer noch mein großes Vorbild. Bei Ralf habe ich zusammen mit Torsten in 2014 die Ausbildung zur Fachpädgagogin / zum Fachpädagogen für Konfliktkommunikation absolviert. Im Anschluss hatten Torsten und ich Ralf einige Male zu Seminaren in die Fuji San Akademie eingeladen. Daher ist meine Freude darüber, nun einen Auftrag von Ralf übenehmen zu dürfen, mit Sicherheit gut nachvollziehbar ☺

So fuhr ich Ende April nach Kassel ins Hotel La Strada, in dem das zweitägige Seminar stattfinden sollte. Zum Seminar mit dem Titel **"Gewaltandrohung in der Schule – professionelle Verhaltensweisen"** – organisiert durch die dbba (Deutsche Beamten-Bund-Akademie) erwarteten mich 15 Lehrerinnen, die sich bundesweit über den Verband der Realschullehrerinnen zusammengeschlossen hatten. Die Teilnehmerinnen kamen aus verschiedenen Bundesländern und auch aus verschiedenen sozialen Kontexten. So war eine Lehrerin in einer ländlichen Realschule in Rheinland Pfalz beschäftigt, während die andere an einer Schule in Berlin-Kreuzberg tätig war. Das war eine ganz spannende Zusammensetzung, die eine hochkonzentrierte Seminarleitung erforderte.

Neben Elementen aus dem **Systemischen Aggressionsmanagement** und dem Konzept **Schützen ohne Kämpfen** ließ ich auch **Statusspiele** und Elemente aus dem **Aikikendo** einfließen, so dass die zwei Tage wie im Fluge vergingen!



Eigenschutz Ruhr-Uni Bochum

Über die dbba auf mich aufmerksam geworden wandte sich eine Fortbildungsleiterin der Ruhr-Uni-Bochum (RUB) Anfang des Jahres an mich, weil ein Seminar **"Gewaltprävention und Umgang mit Aggressionen am Arbeitsplatz"** für Mitarbeitende der RUB geplant sei.

Gerne stellte ich mein Konzept vor und Ende Juli konnte ich eine kleine Gruppe in einem Seminarraum der RUB begrüßen. Meine Überraschung war groß, als sich herausstellte, dass eine der Teilnehmerinnen eine Kollegin aus dem Berufsverband der Budopädagog*innen war: Sarah Klose hatte sich ebenfalls zum Seminar angemeldet und nahm – wie die anderen Teilnehmenden auch - hoch motiviert teil!

Es war mir schon bei der Vorbereitung klar geworden, dass die Mitarbeitenden der RUB ganz andere Inhalte benötigen als z.B. Sozialarbeitende der Stadt Münster oder Mitglieder von Schulkollegien. Daher war ich gespannt, ob meine Vorbereitung in die richtige Richtung gegangen war. Es gab viel Statusarbeit – aber auch die AggressionsAcht kam nicht zu kurz. Viele praktische Übungen ließen den Tag wie im Flug vergehen!

Besonders gefreut habe ich mich über die vielen positiven Feedbacks im Evaluationsbogen, z.B. über dieses hier:

*Aufgrund Ihrer Praxisnähe und der außerordentlichen Bereitschaft der Leiterin, auf unsere Bedürfnisse und konkreten Situationen einzugehen (und natürlich auch aufgrund Ihrer fachlichen Kompetenz), war diese Veranstaltung mit Abstand die beste Fortbildung, die ich bisher im Uni-Kontext besuchen konnte. Ich würde mir sehr wünschen, dass Veranstaltungen dieser Art, idealerweise konkret zugeschnitten auf bspw. Mitarbeiter*innen mit Beratungsaufgaben für Studierende ohne entsprechende Ausbildung, häufiger angeboten werden. Also ggf. neben dieser Veranstaltung auch anschließende/vertiefende Veranstaltungen zum systemischen Aggressionsmanagement, Selbstschutztechniken, etc.*

Workshop mit dem Elternkreis der Drogenberatungsstelle (DROBS)

Am 28. März durfte ich einen besonderen Workshop abhalten, nämlich einen Kommunikationsworkshop mit dem Elternkreis der Drogenberatungsstelle Münster (DROBS). Gewünscht wurden ursprünglich Tipps und Hinweise, die es ermöglichen, dass Eltern mit ihren Kindern (die Kinder sind zwischen 20 und 40 Jahre alt) kommunizieren, ohne dass die Situation eskaliert.

Nachdem ich konkrete Situationen abgefragt und wir diese dann gemeinsam in die AggressionsAcht aus dem Systemischen Aggessions-Management (SAM) eingeordnet haben, kristallierte sich heraus, dass es in den Konflikten auch ganz viel um Grenzen spüren, setzen und verteidigen geht. Daher habe ich mein ursprüngliches Konzept spontan angepasst und mit den Eltern einige Übungen zu diesem Thema gemacht. Wir sind noch (leider viel zu kurz) durch das Himmel-und-Erde-Spiel aus dem SAM gehüpft, bevor wir zum Abschluss des Workshops einen Blick auf all das Schöne in unserem Leben geworfen haben, das es ja neben den vielen Problemen, die die Familien zu tragen haben, auch noch gibt!

Leider waren drei Stunden viel zu kurz, um intensiv zu üben - aber das Interesse für SAM und SOK ist auf jeden Fall geweckt 🙂
Im November 2026 findet der zweite Workshop für diesen Elternkreis statt sowie ein zweiteilges Seminar mit tiefgreifenden Inhalten.

Expertentalk dbb-Akademie

Am 05.02.2026 folgte ich der Einladung der dbb-Akademie und hielt einen Online-Vortrag zu dem Thema: „Vorsorge statt Nachsorge – Gewaltprävention und Schutz im öffentlichen Dienst“. Es ging darum, wie Schutzkonzepte entwickelt und verankert werden können, damit Gewaltprävention wirksam wird und Mitarbeitende sich selbst aktiv schützen können.

Das Online-Format war durch die dbba perfekt vorbereitet worden – dennoch war es eine große Herausforderung, per Zoom vor rund 3.500 Zuschauer*innen zu referieren! Rund 20 Minuten dauerte mein Vortrag, der viele Anteile des Systemischen Aggressionsmanagements beinhaltete. Um den Vortrag lebendig zu gestalten, hatte ich kleine „Quizz-Fragen“ eingebaut. So sollten die Zuschauenden beispielsweise schätzen, wieviel Prozent der Personen, die an einer Umfrage im Auftrag des dbb Beamtenbund und Tarifunion teilgenommen hatten, der Meinung waren, die Gesellschaft verrohe zunehmend (Antwort: 84%). Knapp 30% der Befragten in derselben Umfrage hatten zudem schon einmal einen gewaltsamen Übergriff auf öffentlich Bedienstete beobachtet.

Polizist*innen sind der Umfrage zufolge am häufigsten von Übergriffen betroffen – darauf folgen Rettungskräfte und Notärzte/Notärztinnen und an dritter Stelle stehen Mitarbeitende des ÖPNV, gefolgt von Ordnungsamtsmitarbeitenden. Es ist nur ein kleiner Trost, dass Steuerbeamte/-beamtinnen mit nur 7% das Schlusslicht bilden und offenbar relativ sicher leben.

Die Arten der Übergriffe reichen von Beleidigung und Anschreien über körperliche Bedrängung, Anspucken bis hin zur körperlichen Gewalt in Form von Tritten – und nur wenige Tage vor meinem Vortrag war ein Bahnbediensteter bei einer Ticketkontrolle ums Leben gekommen. Männer und Frauen sind übrigens gleichermaßen von den Übergriffen betroffen.

Im Rahmen meines Vortrages hatte ich zudem die Aufgabe, die bereits bestehenden Angebote der dbb-Akademie zu bewerben. Hierzu hatte ich im Vorfeld angeregt, mich mit einer Dozentin auszutauschen. Tatsächlich unterrichtet die Kollegin offenbar (anders als ich) eher theoretische Inhalte, während meine Kurse für meinen Geschmack lebendig und voller praktischer Übungen sein müssen ☺ Aber ich denke, die Werbung hat auch gewirkt, denn das Feedback zum Vortrag war durchweg positiv und auch mein nachfolgender Kurs für die dbb-Akademie (Realschullehrerinnen in Kassel (siehe S. 49f) war ein voller Erfolg.