

空手道

SHOTOKAN
KARATE
DOJO MÜNSTER



1967 -2007
40 Jahre Karate in
Münster

40 Jahre im Zeichen der „leeren Hand“

Das Shotokan-Karate-Dojo Münster feiert Geburtstag

Eigentlich wollte er Tennis spielen, doch über Umwege gelangte der Vereinsgründer Rolf Bahl zum Karate – und sorgte so für die Gründung unseres Vereins. Und das kam so: Nach reiflicher Überlegung stand ihm der Sinn doch eher nach Kampfkunst als nach grünem Rasen oder Ascheplatz, und Rolf entschied sich für Judo beim Polizeisportverein Münster. Der für das Karate-Do in Münster entscheidende Zeitpunkt kam im Jahr 1964: Rolf sah sich mit kampfssportbegeisterten Freunden die 1. Deutsche Karatemeisterschaft in Hamburg an – und war sofort infiziert. Zum Training musste er allerdings anfangs zweimal in der Woche nach Dortmund fahren, da es in Münster noch keinen Karateverein gab. Nach anderthalb Jahren gab ihm sein damaliger Trainer, Max Geburt, den Hinweis, dass die erste Deutsche Meisterin im Karate, Sieglinde Spazier, in Münster studiere. Schnell war der Kontakt hergestellt und es wurde in den Fechtträumen der Universität Münster ein „Mini-Dojo“ gegründet. Sofort nach Aufnahme des Trainingsbetriebes trat Rolf Bahl dem DKB bei, dem Sieglinde schon angehörte. Seine Mitgliedsnummer war die 1619 – unglaublich, wenn man bedenkt, wie viele Mitglieder heute in Karateverbänden organisiert sind. Nach und nach wuchs die Anzahl der karateinteressierten Studenten. Aber auch außerhalb der Universität zog der Karatesport das Interesse auf sich. Da der Sportbetrieb an der Universität grundsätzlich nur Studenten gestattet war, musste kurzer Hand ein eigener Verein gegründet werden. Dies war die Geburtsstunde des Shotokan-Karate-Dojo-Münster e. V. – am 24.04.1967. Heute gehört unser Verein mit derzeit rund 250 Mitgliedern zu den ältesten und größten in ganz Nordrhein-Westfalen.

Viele Jahre lang trainierten die Vereinsmitglieder unermüdlich in unterschiedlichen Trainingshallen Münsters. Seit Anfang der 70er Jahre besteht ein enges Verhältnis zu dem Verein unseres Bundestrainers, Herrn Shihan Ochi in Bottrop. Regelmäßig lassen sich seither die Trainer unseres Vereins einmal wöchentlich dort unterweisen. Unzählige Lehrgänge wurden von uns ausgerichtet und nicht zuletzt gehörte auch der Münsterpokal lange Jahre lang zu den festen Institutionen in Deutschlands Karate-Szene.

Der Bau des eigenen Trainingszentrums gehörte sicherlich zu den einschneidendsten Ereignissen in unserer Vereinsgeschichte der letzten Jahre. Zur Feier der lang ersehnten Dojo-Einweihung durften wir auch Shihan Ochi begrüßen. Durch die hohe Anzahl hochgraduierter Trainer kann an jedem Tag in der Woche (außer sonntags) trainiert werden. Nicht jeder hat das Zeug zum Wettkampfathleten. Darum bieten wir neben schwerpunktorientierten Kata- oder Kumite-Einheiten auch breitensportorientiertes Karate für „jedermann“ an. Neben speziellem Kindertraining haben wir auch Training für die Gruppe „Ü 30“ im Angebot. Außer Karate wird bei uns seit einiger Zeit auch Tai Chi gelehrt sowie Yoga und Iaido. Interessenten, die eher fitnessorientiert Sport treiben möchten, können bei uns den Kurs Kick'n Shape besuchen. Nicht wenige haben auch hierüber schon den Einstieg in das Karatetraining gefunden.

Vom Anfänger bis zum erfahrenen Danträger sind bei uns alle Leistungsgruppen vertreten. Kampfsport – eine reine Männerdomäne? Nicht bei uns! Unser Frauenanteil liegt derzeit bei 45 % und auch der Anteil der Dan-Trägerinnen ist beachtlich. „Zu alt“ gibt es bei uns nicht – obgleich wir eine umfangreiche Kindergruppe im „Bonsai“-Training (ab 6 Jahre) haben, sind auch in der Gruppe für Jugendliche und Erwachsene (ab 14 Jahre) die Einheiten gut besucht. Die Trainingseinheit „Ü 30“ erfreut sich ebenfalls wachsenden Zulaufs.

Tradition und Wettkampftraining schließen sich bei uns nicht aus. Seit einigen Jahren wird das Leistungstraining in der Oberstufe von Sensei Michael Jarchau aus Wesel geleitet. Michael ist selber in seiner aktiven Wettkampfzeit für unseren Verein gestartet und war lange Zeit Mitglied im Deutschen Nationalkader. Den größten sportlichen Erfolg erzielte unsere Herrenmannschaft unter der Leitung des damaligen Leistungstrainers Sensei Jörg Reuß im Jahre 1995 mit dem Sieg der Deutschen Meisterschaft. Dennoch legen wir im täglichen Training auch großen Wert auf die Einhaltung der Budo-Tradition und der Dojo-Etikette. Dementsprechend haben wir unsere neue Halle auch optisch schlicht gestaltet und mit japanischen Kalligraphien ausgestattet.



Ob Schwarzgurt oder Anfänger – bei uns gibt es Training für alle Leistungsgruppen.

Dies bedeutet aber nicht, dass bei uns der Spaß zu kurz kommt! Nach dem Training und/oder dem Saunagang treffen wir uns meist in unserem Aufenthaltsraum und pflegen das Vereinsleben. Mindestens zweimal im Jahr trommeln wir alle Vereinsmitglieder und Freunde zusammen und machen Party bis die Sonne wieder aufgeht! Zu diesen Festen laden wir immer auch die befreundeten Karatekas aus Michaels Dojo in Wesel ein, so dass es jeweils ein großes Hallo gibt beim Wiedersehen und die letzten Neuigkeiten meist erst kurz vor Mitternacht ausgetauscht werden, während die meisten schon das Tanzbein schwingen. Über die Lautstärke der Musik müssen wir uns hierbei glücklicher Weise keine Sorgen machen, da wir keine schlafbedürftigen Anlieger in der Nähe haben.



Aber auch das gesellige Beisammensein kommt nicht zu kurz.

Für mehr Infos: www.karate-muenster.de

Karate? Was ist das?



Karate – was ist das? Bretter und Ziegel zerschlagen? Bei uns nicht! Sich auf den Ernstfall der Selbstverteidigung vorbereiten? Vielleicht. Ausgleichssport? Sicher auch.

Hinter dem Begriff Karate verbirgt sich für manche sicherlich eine kinoreife Kampfkunst. Für die, die sich schon länger und intensiv mit Karate befassen, ist es mehr als Sport, mehr als „Hollywood“, mehr als „nur“ ein Mittel zum Zweck der Selbstverteidigung. Und zum Zerkleinern von Brettern

oder sonstigem Baumaterial benutzen auch Karateka grundsätzlich eine Axt, eine Säge oder sonstige Werkzeuge. Das japanische Zeichen für Karate bedeutete ursprünglich „die chinesische Hand“ und wies auf den Ursprung des Karate in China hin. Nach einiger Zeit wurde das Zeichen umbenannt in „die leere Hand“. Das macht auch Sinn, denn leer soll an dieser Stelle nicht nur waffenlos bedeuten, sondern auch frei von Gewalt.

„Das heißt `Die leere Hand' und nicht `der leere Kopf'!“, höre ich einen bekannten Karatemeister rufen! Und es stimmt. Zwar sind Karateka auch „ganz normale Menschen“ mit ihren Stärken und Schwächen, aber so mit der Zeit fängt man schon an, über Karate, über sich, über seine Mitmenschen nachzudenken. Karate als Ersatz für den Aufenthalt in einem Zen-Kloster? Ganz sicher nicht. Das würde auch nicht zu unserem Alltagsleben passen. Aber ein Stück Charakterschule ist es doch – sofern man bereit ist, Karate auf den Alltag zu übertragen und dort dieselbe Ernsthaftigkeit und denselben Leistungswillen einzusetzen wie im Karatetraining.

Ich selber bin jetzt fast so alt wie das Shotokan-Karate-Dojo-Münster. Darf ich da mit Fug und Recht behaupten, dass ich eine gewisse Reife erlangt habe? Ich darf. Kann ich sagen, dass ich mitten im Leben stehe, ich für Probleme eine Lösung suche, statt über Missstände zu klagen, optimistisch bin und trotz dreier Schulkinder daheim häufig erstaunlich gelassen? Ich kann. Und das verdanke ich Karate, welches mich schon über die Hälfte meines Lebens begleitet.

Ich bin der Meinung, dass es gar nicht so wichtig ist, welchen Sport, welches Hobby man betreibt oder welcher Leidenschaft man nachgeht. Wichtig ist nur, dass man in der Lage ist, sich für etwas zu begeistern, sich für etwas

einzusetzen und es zu einem Stück Lebensinhalt zu machen. Neben meiner Familie und meinem Beruf ist Karate für mich ein ganz entscheidender Lebensinhalt. Seit über 20 Jahren. Karate hat mich, meinen Charakter und mein Leben in dieser ganzen Zeit positiv beeinflusst. Hier habe ich Kraft tanken und hin und wieder meinen Frust ablassen können. Ich habe im Dojo langjährige Freunde und ein Stück zu Hause. Wenn ich auch hin und wieder Phasen habe, in denen ich sportlich nicht aktiv sein kann, so ist Karate aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Darum bin ich froh, dass es das Shotokan-Karate-Dojo-Münster gibt und sage:

Herzlichen Glückwunsch!

Andrea Haeusler

Pressereferentin

Shotokan-Karate-Dojo-Münster e. V.

Unser Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							9:00 - 10:15 Demoteam
10:00							
11:00							11:00 - 13:00 Iaido
12:00							
13:00							
14:00						14:00 - 15:00 Makiwara	
15:00						15:00 - 16:15 Kata	
16:00	15:30 - 16:30 Schnupperkurs Kids**	15:30 - 16:30 Kinder*		15:30 - 16:30 Kinder*	15:30 - 16:30 Schnupperkurs Kids**		
17:00	16:30 - 17:45 Schnupperkurs Kids**	16:30 - 17:45 Kinder*		16:30 - 17:45 Kinder*	16:30 - 17:45 Schnupperkurs Kids**		
18:00			17:30 - 18:30 Kick'n Shape	18:00 - 19:00 Yoga	18:00 - 19:00 Anfänger		18:00 - 20:00 Demoteam
19:00	18:30 - 19:30 Kick'n Shape	18:00 - 19:30 Oberstufe ab 6. Kyu	18:30 - 19:30 Tai Chi	19:00 - 20:15 Unterstufe 9.-7. Kyu	19:00 - 20:00 Allgemein		
20:00	19:30 - 20:45 Allgemein	19:30 - 20:45 Unterstufe 9.-7. Kyu	19:30 - 20:30 Anfänger	20:15 - 21:30 Oberstufe ab 6. Kyu	Sauna ab 19:30		
21:00	Sauna ab 19:30	Sauna ab 20:00	20:30 - 21:45 Hobbygruppe	Sauna ab 20:15			
22:00	*) nicht in den Schulferien **) nicht ganzjährig						

Shotokan-Karate-Dojo-Münster e. V. – Wer steckt dahinter?

Viele Menschen haben den Verein in den 40 Jahren seines Bestehens entscheidend geprägt. Heute kümmern sich um Organisation und Trainingsgeschehen folgende Vereinsmitglieder:

Der Vorstand

Der Verein wird vertreten durch (von links nach rechts) Thorsten Rabeneck (Sportlicher Leiter), Andrea Haeusler (Pressereferentin), Matthias Elzinga (Vorsitzender und Geschäftsführer), Albrecht Wacker (Hallenwart) sowie Christian Hericks (Jugendreferent, nicht auf dem Bild).



Das Trainerteam

Insgesamt **16 Trainer** garantieren einen optimalen Trainingplan und ein hohes Trainingsniveau: Michael Jarchau (5. Dan Karate, 1. Dan Judo), Thorsten Rabeneck (4. Dan), Frank Müller (4. Dan), Jürgen Vahle (3. Dan), Andre Stadtbäumer (3. Dan), Jörg Greve (2. Dan), Matthias Elzinga (2. Dan), Volker Tschannerl (2. Dan), Albrecht Wacker (2. Dan), Beatrix Zumbült (2. Dan), Andrea Haeusler (1. Dan), Petra Weiß-Dircks (1. Dan), Heiko Zimmermann (1. Dan), Iris Plate (1. Kyu), Michael Ramminger (1. Kyu), Christian Hericks (3. Kyu)

Die Mitglieder

Vorstand und Trainer sind ohne Frage wichtig, doch was wäre das Shotokan-Karate-Dojo ohne seine Mitglieder? Egal ob schon Jahrzehnte mit dabei oder gerade erst bei uns angekommen, wir haben nachgefragt: „Was bedeutet der Verein für Dich?“

Kerstin: Ohne Verein? Undenkbar! Wer übernimmt dann die Verantwortung für meine Fitness???

Petra: Ohne dieses Dojo und seine Mitglieder wäre die wichtigste Erfahrung meines Lebens an mir vorbeigegangen.

Tobias: Um täglich Wegstrecke zu sparen, wollte ich ja eigentlich schon nebenan mein Zelt aufschlagen. Ohne Dojo weder Hobbies noch Lebensraum!

Madeleine: Ich bin sehr zufrieden mit unserem Dojo, und mir ist es sehr wichtig, hier zu trainieren!

Kirsten: Nach nur 4 Wochen Shotokan-Karate-Dojo Münster fühle ich mich wohl hier und freue mich über die herzliche Aufnahme.

Nadine: Ich bin zwar noch nicht lange hier, freue mich aber jede Woche, hier den Kick'n Shape-Kurs machen zu können! Gratulation!

Thorsten: Ich habe ja erst relativ spät zum Karate gefunden (38 J.), kann aber sagen: Es gefällt mir und tut mir einfach nur gut. Das liegt nicht nur am Sport, sondern auch an den Trainern, den Vereinsmitgliedern, dem Dojo. Zuweilen zum Leidwesen meiner Frau bin ich seit April letzten Jahres nicht davon abzubringen, 2mal die Woche zum Training zu gehen. Mittlerweile ist sie auch dabei und ja: Wir würden etwas vermissen, wenn es den Verein nicht gäbe.

Lucia: Das Training ist kreativ und auch für Anfänger ansprechend. Die Vereinsmitglieder sind freundlich und gehen rücksichtsvoll miteinander um. Insgesamt eine sehr angenehme Atmosphäre.

Dominik: Auch wenn ich erst seit ein paar Monaten dabei bin, so bin ich ein stolzes Mitglied. Die Offenheit und Freundlichkeit, mit der man hier empfangen wird, ist einmalig!

Josephine: Unser Dojo ist wie eine Oase, eine Vielfalt an Menschen, Meinungen und gutem Karate. Einfach zum Wohlfühlen und Trainieren!

Beatrix: Ich würde allerdings etwas vermissen. 40 Jahre – gerade heute ein stolzes Alter. Besonders auf unsere Halle, unser Dojo: Darauf können wir stolz sein. Ohne Karate bin ich nicht vollständig!

Frank: Trotz Kampfsport herrscht im Dojo immer eine warme Atmosphäre – und das nicht nur wegen der Sauna!

Katharina: Ich trainiere erst seit einem knappen Jahr hier (ich habe von Nottuln gewechselt) und bin sehr zufrieden. Ich genieße jedes Training!

Andre: Kam nach langer Zeit zurück und hatte gleich wieder eine „Heimat“. Bin stolz auf unser Dojo.

Sabrina: Klar bin ich stolz! Unser Verein ist erstklassig und mit keinem anderen Dojo vergleichbar!

Kitt: Seit ich im Dojo bin, bin ich stärker geworden.



Tim: Ich komme immer wegen des Dojo-Hundes (Rommel), aber leider ist er manchmal nicht da.

Sarah: Der Karatesport bringt mich nicht nur an und über meine Grenzen, er ist nicht nur praktisch für den Alltag (der Lichtschalter lässt sich ja auch prima mit einem Mai-Geri-Jodan betätigen, wenn keine Hand mehr frei ist), das Dojo an sich ist ein Ort, an und mit dem ich wachsen kann. Wir haben es hier gut getroffen. Herzlichen Glückwunsch zum 40.!

Matthias: Unser Dojo ist einfach nur geil und ich bin echt froh, hier mit so vielen coolen Leuten trainieren zu dürfen.