

空手道

SHOTOKAN
KARATE
DOJO MÜNSTER



DOJOINFO

1/2008

10.März 2008

Inhalt

Titel	Seite 1
Inhalt	Seite 2
Impressum	Seite 3
Editorial	Seite 4
Termine	Seite 5
Training	Seite 6
Aus den Kursen	Seite 7
Karate	
Gutscheine und Flyer	Seite 8
Kangeiko	Seite 9
Prüfungen der Vereinsmitglieder	Seite 10
Erlebtes	
Von wegen Käse – Lehrgang mit Julien Chees	Seite 11
Hartes Training zum Lockerwerden	Seite 12
Am Ufer der Limmat	Seite 18
Vereinsgeschehen	
Volleyball meets Selbstverteidigung	Seite 19
Ehrungen für Madeleine Essing	Seite 21
Gelesen – Entstehung des Karate	Seite 22
Angemerkt – Kohai und Sempai	Seite 23
Vorstand	
Neues vom Vorstand	Seite 27
Die Neuen im Vorstand	Seite 28
Der Vorstand dankt	Seite 29
Ansprechpartner im Vorstand	Seite 30
Werbung	
Gutschein Karate	Seite 31
Gutschein Kick´n Shape	Seite 32

Impressum

Das DOJOINFO ist die Vereinszeitschrift des
Shotokan-Karate-Dojo Münster e.V.

Vereinsanschrift: **Shotokan-Karate-Dojo Münster e.V.**
Manfred-von-Richthofen-Straße 46a
48145 Münster
Tel.: 0251 / 6868580 Fax: 6868582
Email: info@karate-muenster.de
Internet: www.karate-muenster.de

Redaktion: Andrea Haeusler
Auf dem Draun 79, 48149 Münster
☎ 0251/ 82715
eMail: andrea.haeusler@karate-muenster.de

Bankverbindung: Sparkasse Münster, BLZ 400 501 50, Konto 570 572.

*ACHTUNG! Die im Dojoinfo abgedruckten Artikel spiegeln nicht
unbedingt die Meinung des Vorstandes und der Redaktion wieder.
Verantwortlich für die jeweiligen Inhalte ist allein
der unterzeichnende Verfasser.*



Hallo Freunde,

das war ja mal wieder ein bewegter Jahresstart! Der Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene ist so voll wie nie, die Kurse Tai Chi, Yoga und auch Kick'n Shape platzen bald aus den Nähten, Albrecht müht sich redlich mit den Karate-Knirpsen von 6 bis 9 Jahren. Der Verein wächst also und gedeiht, wir haben bereits knapp 300 Mitglieder!

Ein Grund für diese erfreuliche Entwicklung seid – Ihr! Eure begeisterten Empfehlungen an Freunde und Bekannte ist immer noch die beste Werbung. Denkt darum auch jetzt wieder nach, wer aus Eurem Umfeld sich vor allem für Karate aber auch einen unserer Kurse interessieren könnte. Für Karate-Interessenten liegen derzeit noch Gutscheine im Dojo und in Kürze sind auch wieder Flyer vorrätig, die den kommenden Anfängerkurs bewerben. Nehmt Euch bitte reichlich von beidem mit – denn vom 15.03. bis 13.04. ist ja das Trainingszentrum geschlossen. Die **Wiedereröffnung** wird mit einem fulminanten **Eröffnungstraining** eingeleitet! Haltet Euch daher unbedingt schon einmal Montag, den **14.04.**, frei! Da gibt Jörgl Euch eine feine Karatelektion, die bestimmt in die Vereinsgeschichte eingehen wird.

Und anschließend – schaut selber auf den **Terminkalender** auf Seite 5 – wird unser Karate-Jahr so abwechslungsreich, wie schon lange nicht mehr! Ein Höhepunkt wird sicherlich wieder das diesjährige Sommerfest am 21.06. werden. Aber auch ein Tag der offenen Tür ist im September geplant und im Winter unser obligatorisches Turnier gegen „die Weseler“ mit anschließender Weihnachtsfeier. Zudem laden zahlreiche Lehrgänge und Turniere in der Nähe oder auch weiter weg dazu ein, Karate-Erfahrungen außerhalb des Dojos zu sammeln.

Ein großartiges Vorbild ist diesbezüglich unser neues Vorstandsmitglied Matthias Kopp. Er sucht regelmäßig auf Dienst- und Urlaubsreisen auswärtige Karatedojos auf – grade erst war er sogar in der Schweiz und hat in Zürich einem Dojo seinen Besuch abgestattet. Was er erlebte, lest Ihr auf Seite 18.

Aber nicht nur „alte Karatehasen“ haben sich außerhalb des Dojs getummelt: Christine Hettgen, die grade erst ihre Prüfung zum 9. Kyu bestanden hatte, fand sich mutig beim Lehrgang von Julien Chees ein und hat ihre Eindrücke auf Seite 11 zusammengefasst.

Wenn Ihr selber mal etwas in Sachen Karate erlebt oder Euch Gedanken über unsere Kampfkunst macht wie Sensei Volker auf Seite 23, dann schickt mir doch einfach einen kleinen Text an andrea.haeusler@karate-muenster.de
Aber jetzt erstmal viel Spaß beim Lesen!

Ichky

Termine

Termin	Aktivität	Ort
09.01.2008	Beginn Anfängerlehrgang I	Dojo
07. und 08.03.2008	Lehrgang mit Sensei Michael Jarchau	Dojo
12.03.2008, 19.30 Uhr	Prüfung Anfängerlehrgang I und weitere	Dojo
14.03.2008, 19.00 Uhr	Abschlusstraining vor Hallenrenovierung	Dojo
15.03. bis 13.04.2008	Dojo geschlossen! Renovierung!	
13.04.08, ab 10 Uhr	Pokalturnier Billerbeck	Billerbeck
14.04.2008, 19.30 Uhr	Einweihungstraining nach Renovierung!	Dojo
16.04.2008, 19.30 Uhr	Beginn Anfängerlehrgang II	Dojo
18. – 19.04.2008	Lehrgang mit Bundestrainer Hideo Ochi	Ludwig-Erhard-Schule, Gut Insel 41, Münster
26.04.2008	Deutsche Meisterschaft	Herford
01. – 04.05.2008	Kata Gasshuku	Schweich bei Trier
17.05.2008	Nakayama Cup	Krefeld
21.06.2008	Prüfungen Anfänger II und weitere	Dojo
21.06.2008	Sommerfest im Dojo	
25. – 27.06.2008	Lehrgang mit Shihan Sugimura	Münster
28.07. – 02.08.2008	Gasshuku	Hannover
20.08.2008, 16.30 Uhr	Beginn Anfängerlehrgang Kids ab 10	Dojo
28.08.2008, 19.30 Uhr	Beginn Anfängerlehrgang III	Dojo
06. – 07.09.2008	Lehrgang mit Risto Kiiskilä	Münster, Paul- Gerhard-Schule
14.09.2008	Tag der offenen Tür	Dojo
25.10.2008	JKA-Cup	Bottrop
21.11.2008, 18 Uhr	Prüfung Anfängerlehrgang III	Dojo
21.11.2008*	Weihnachtsturnier	Dojo
22.11.2008*	Weihnachtsfeier	Dojo

*voraussichtlich, Änderungen werden bekannt gegeben

Sprechstunde des Vorstands: Natürlich könnt Ihr uns jederzeit via E-Mail und telefonisch erreichen. Persönlich könnt Ihr uns meistens am Dienstag im Dojo antreffen.

Training

Wichtig:

Das Trainingszentrum wird wegen einer dringend notwendigen Sanierungsmaßnahme (Wasserschaden) vom 15.03. bis einschließlich 13.04. geschlossen.

Am 14.04. gibt es ein großes Eröffnungstraining bei Jörg!

Die beiden Kata-Trainingseinheiten (Allgemeines Kata-Training und Meikyo) fallen aus bzw. werden nachgeholt.

Einen detaillierten neuen Kataplan lassen wir Euch nach Ende der Sanierung zukommen.



Leider kurzfristig geschlossen: unser Dojo

Wir bemühen uns für die Dauer der Sanierung um Ausgleichstraining außerhalb des Trainingszentrums. Sobald hier Näheres bekannt ist, werden wir es Euch wissen lassen!



Zum Ausgleich gibt's einen neuen Hallenboden!

Aus den Kursen

Kick'n Shape

Sehr zu unserem Bedauern musste Jessica Wehrum ganz kurzfristig aus beruflichen Gründen Münster verlassen. Glücklicherweise erklärte sich Bettina Hilleke spontan bereit, den Kurs weiter zu führen. Gar nicht so einfach, wenn man bedenkt, dass Bettina bislang lediglich Kursteilnehmerin war! Aber schnell ist sie in die Anforderungen hineingewachsen und gibt nun montags regelmäßig Gas mit den Jungs und Mädels von Kick'n Shape.

Seit Anfang des Jahres erhielt sie zudem Verstärkung durch Thorsten Langner, der als Fitnesstrainer, Übungsleiter, Nordic-Walking-Lehrtrainer und Thai Bo-Instructor auf eine professionelle Ausbildung zurückgreifen kann.



Bettina Hilleke



Thorsten Langner

Gutscheinaktion, die 1.

Wie auch bei den Kursen Tai Chi und Yoga ist es auch bei Kick'n Shape gelungen, einen immensen Teilnehmerzuwachs zu erreichen! Obgleich die Teilnahme in einem Fitnesskurs wie Kick'n Shape mit der Trainerin oder dem Trainer steht und fällt, haben sich nach Jessicas Ausfall nur wenige Teilnehmerinnen von uns getrennt. Dies liegt ganz sicher auch an dem Einsatz und dem tollen Training von Bettina und Thorsten. Zum anderen hat auch die Gutscheinaktion dazu beigetragen, dass sich jetzt bis zu knapp 20 Fitnessbegeisterte im Dojo tummeln!

Gutscheinaktion, die 2.

Nachdem unsere Gutscheinaktion für Tai Chi und Yoga die Kurse mehr als belebt hat, wurde es Zeit, auch Karate und Kick'n Shape mit Gutscheinen für einen Monat kostenloses Training attraktiver zu machen. Und der Erfolg ließ nicht auf sich warten: Der aktuelle Karate-Anfängerkurs wird von durchschnittlich knapp 20 Teilnehmern besucht. Zu Kick'n Shape lest Ihr auf Seite mehr!



Die allerbeste und überzeugendste Werbung ist aber nach wie vor die persönliche Empfehlung. Darum eine Bitte: Wenn es Euch im Verein gefällt, sagt es allen Freunden, Bekannten, Verwandten, Nachbarn und Kollegen weiter! Der nächste Anfängerkurs beginnt am Mittwoch, den 16.04.2008 um 19.30 Uhr. Auch hier kann wieder einen Monat lang mittwochs und freitags kostenlos gegen Vorlage des Gutscheins ausprobiert werden, ob Karate das Richtige ist.

Fördermitgliedschaft

Es ist möglich, als reines Fördermitglied dem Verein beizutreten. Was bedeutet dies? Fördermitglieder sind Menschen, die sich für den Karatesport oder unsere Kurse interessieren, ohne selber aktiv zu trainieren. Ein Fördermitglied möchte den Verein oder die Förderung des Karate unterstützen. Viele unserer Angehörigen tun dies jetzt schon durch praktische Hilfsdienste wie Kuchen backen, Putzaktionen etc. Aber vielleicht gibt es auch Personen, die uns finanziell unterstützen möchten, oder keine Zeit haben, praktisch aktiv zu werden. Hier bietet sich die Fördermitgliedschaft an. Ein Fördermitglied zahlt einen frei wählbaren Betrag und erhält im Gegenzug aktuelle Informationen über unseren E-Mail-Verteiler. Die Fördermitgliedschaft ist jederzeit fristlos kündbar.

Ihr kennt jemanden, der als Fördermitglied aktiv werden möchte? Dann gebt ihm oder ihr bitte unser Formular zur Fördermitgliedschaft. Ihr könnt es einfach von unserer Homepage herunterladen.

Jubiläum: das fünfte Kangeiko im Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V.

Im Winter morgens früh aufstehen? Alles noch dunkel und kalt im Radio als erstes die Glätteiswarnung – wer kann so verrückt sein, seinen Wecker freiwillig NOCH früher klingeln zu lassen, um sich vor der Schule, dem Studium, dem Job oder der Hausarbeit von 06.00 Uhr an eine Stunde lang von den Senseis Jörgl und Volker auf Trab bringen zu lassen? Die Antwort: über 20 fleißige Karateka genossen auf diese Art und Weise den Tagesbeginn voller Power und Energie!



Von Mittwoch bis Freitag war das Dojo stets gut besucht und am Samstag, an dem dann Dank des etwas späteren Trainingsbeginns auch die Schlafmützen mittrainieren konnten, gab es dann zur Belohnung für alle einen zünftigen bayrischen Frühschoppen, bei dem dann alle Qualen des Frühaufstehens ruckzuck vergessen waren. Wer das diesjährige Kangeiko verpasst hat, muss nicht traurig sein: Ganz bestimmt wird diese schöne Vereinstradition auch im kommenden Jahr wiederholt.

Kangeiko bedeutet übrigens soviel wie „Üben zur kalten Jahreszeit“ und ist ein traditionelles Element der japanischen Kampfkünste.



Wäre sicher nicht zum Kangeiko gekommen: das Zweizehenfaultier

Prüfungen unserer Vereinsmitglieder

Es wurden in den vergangenen Wochen folgende Kyu-Prüfungen absolviert:

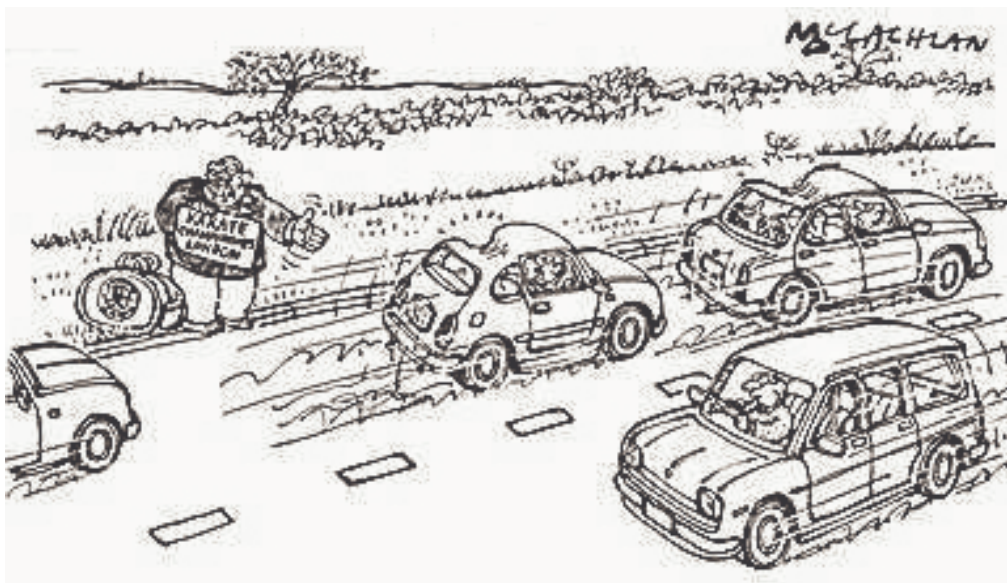
Auf dem Lehrgang von Thomas Schulze im Dezember 2007:

Uli Hermanns zum 6. Kyu
Matthias Reiss zum 3. Kyu
Uli Steffens zum 2. Kyu
Christian Hericks zum 2. Kyu
Patrick Müsker zum 1. Kyu

Auf dem Lehrgang von Julien Chees im Januar 2008:

Leschek Faber zum 5. Kyu

Falls ich jemanden vergessen habe – bitte nicht enttäuscht sein! Bitte informiert mich gerne immer, wenn Ihr selber oder Eure Karatefreunde aus dem Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V. eine Prüfung abgelegt haben!



Neulich, nach dem Karatelehrgang.....

Erlebtes

Von wegen „Käse“ - Es war ein super Lehrgang! Julien Chees in Münster

Bericht von Christine Hettgen, 9. Kyu

Samstagmorgen, der Wecker klingelt...die Gehirnzellen schalten sich langsam bei der Musik des Weckers ein...ah! Es ist Samstag, heute ist ja mein erster Lehrgang, wusch aus dem Bett...

Nach einem leckeren Tee und einem gesunden Müsli ab ins Bad, schnell fertig gemacht, die Tasche gepackt und da klingelt auch schon der Tias.

Nu ab auf´s Radel und los zur PGS. Schnell noch die Formalitäten geregelt und ab in den Gi.

In der Turnhalle ist noch nicht so viel los. Sie füllt sich jedoch immer und immer mehr. Ah da sind ja auch Thorsten und Leschek.

Der Sensei betritt die Halle, alle stellen sich auf. Es wird angegrüßt, und mit dem Erwärmen und Dehnen der Muskeln begonnen. Das Training ist intensiv und ausgewogen, Grundsschule wird in Reihen und Kumite geübt. Die Haian Katas erst langsam und ausführlich, anschließend schnell und kraftvoll.

Für mich: Wahnsinn, die Haian Shodan sitzt im Ablauf! Das erste Training ist vorüber. Umgezogen und mit Tias in ein Café erst einmal erholen.

Im zweiten Training werden Teile aus den Katas in Kumite-Übungen ausgeführt. Das Training ist entspannter und auf unsere übrig gebliebene Energie gut abgestimmt.

Sonntagmorgen das gleiche...Wecker...Ah...Tee...klingel...Tias...Fahrrad...

Heute hat sich Julian was Besonderes für uns ausgedacht: Er bringt uns die Kata Hangez in aller Ruhe und vielen kleinen Schritten bei. Die ganze Gruppe ist voll konzentriert.

Nach 1½ klappt das schon ganz gut. Leider ist der Lehrgang nu vorbei.

Ich für mich habe sehr viel mitnehmen können und kann jedem 9.Kyu nur empfehlen auf Lehrgänge zu gehen. Man lernt viel Neues hinzu und nette Leute kennen.

OSS



Neulich noch im Anfängerkurs, jetzt schon beim ersten Karatelehrgang: Christine Hettgen, erste Reihe, 3. v. l.

Hartes Training zum Lockerwerden – Ristos Intensiv-Lehrgang 2008

von Icky

Als ich heute Morgen aufwachte und es an allen nur erdenklichen Körperteilen mit oder auch ohne grün-bläuliche Färbung zwickte und zog, ließ ich mir einmal durch den Kopf gehen, was der gestern zu Ende gegangene einwöchige Lehrgang bei JKA-Instructor Risto Kiiskilä mir alles gebracht hat. Es war ein echter Gasshuku: eine Woche lang gemeinsam im Dojo wohnen und trainieren. Insgesamt fanden sich rund 35 Karateka ein, um unter Sensei Kiiskiläs Augen die Gis voll zu schwitzen. Es waren wie immer auch einige Finnen dabei, die ich auch schon von vorangegangenen Lehrgängen kannte. Dazu gab es viele bereits recht bekannte Gesichter aus Berlin, Kamenz, Rotenburg und co., aber auch einige "Neulinge" trauten sich, die harten Strapazen dieses Lehrgangs auf sich zu nehmen.

Zum Teil trainierten alle Leistungsgruppen ab Violettgurt zusammen. Die Gruppen wurden zeitweise aber auch getrennt, damit Risto noch intensiver als sonst auf die einzelnen Lehrgangsteilnehmer eingehen konnte. Das ist wohl der Unterschied zu einem "großen" Gasshuku, bei dem sich unzählige Karateka in der Halle tummeln: Bei Risto ist die Gruppe stets überschaubar und man muss jederzeit damit rechnen, seinem geschulten Auge aufzufallen.

Während die Gruppe der Blau- und Braungurte sich zum großen Teil mit einer Prüfungsvorbereitung bis zum Dan beschäftigte, wurden die Schwarzgurte darüber belehrt, was bei ihnen eben noch nicht "meisterlich" war. Hatten mich die vielen Korrekturvorschläge Ristos im vergangenen Jahr noch irritiert und zum Teil auch frustriert, so konnte ich doch jetzt schon wesentlich mehr mit seinen Hinweisen anfangen. Risto sieht nicht nur den Fehler, er kann auch nach einer kurzen Analyse sofort eine genaue und individuelle Verbesserung bewirken.

Karate ist ein Kampfsport und Kampfsport ist ja eine harte Sache und nur für harte Kerls und Mädels - oder? Ein Schwerpunkt dieses Lehrgangs lag allerdings grade darin, unseren Techniken und Bewegungsabläufen das Harte und Starre zu nehmen. Na klar, wir alle wissen, dass der Körper locker bleiben soll und die Technik nur dann effektiv ist, wenn die Anspannung erst im letzten Moment, z. B. mit der Drehung der Faust, erfolgt. Nur haben sich leider bei dem Ein- oder Anderen im Laufe vieler Karatejahre doch Bewegungsmuster eingeschlichen, die dieser Theorie nicht entsprechen. Hier lässt nicht nur die Effektivität der Technik zu wünschen übrig, der Körper ist auch viel schneller erschöpft.

Locker bleiben, wie beim Dauerlauf - so sagt es auch mein heimischer Sensei Michael Jarchau stets -, dann kann man quasi "stundenlang" Randori trainieren, ohne richtig aus der Puste zu kommen. In diese Richtung gingen nun auch Ristos Hinweise. Beim lockeren Freikampf "nicht lauern, sondern locker bewegen". Aus der Bewegung heraus kann man dann auch viel unauffälliger eine Technik vorbereiten und den Partner/Gegner überraschen.

Wenn man dies so liest, könnte man sich fragen, was an diesem Lehrgang denn nun so anstrengend, so intensiv war. Nun, zum Einen sicherlich die Tatsache, dass die Trainingseinheiten sich bis zu zweieinhalb Stunden lang hinzogen. Zweimal täglich

wurden wir ordentlich gefordert und gefördert. Apropos Förderung: Sah Risto gravierende Unstimmigkeiten bei den Techniken, so musste auch zwischendurch zusätzlich geübt werden. Eine Karatekarin hatte wohl Probleme bei den Ausholbewegungen. Risto erklärte ihr die korrekte Ausführung - und stellte ihr einen erfahreneren Karateka quasi als Trainingspaten zur Seite. Mit diesem übte sie dann eine halbe Stunde vor der nächsten Trainingseinheit. Der Erfolg war frappierend und Risto mehr als zufrieden mit der Entwicklung dieses Braungurt-Mädels.

Anstrengend war aber auch das Training an sich: Beim Partnertraining durften wir dann auch ausgiebig - der Puls lag dann häufig doch über dem beim Dauerlauf - Wechselschritte, Suri-Ashis üben. Mein kleiner persönlicher Erfolg fand sich überraschenderweise beim Ashi-Barai, den ich sonst nie so recht hinbekomme. Ich hatte in dieser Einheit Jukka aus Lahti als Partner, einen hochkarätigen finnischen Karateka, der sich durch viel Karate-Erfahrung und eine ausgesprochene Härte auszeichnet. Tori griff bei dieser Übung an mit Kizami-Tsuki und Gyaku-Tsuki. Uke stand links vor und sollte quasi im Zurückgehen eher springen als gehen und mit dem rechten Fuß das vordere Bein des Angreifers fegen, bevor dies abgesetzt ist. Sowohl Jukka als auch ich bekamen große Augen, als mir dieser Feger regelmäßig gelang!



Der Sensei hilft, wo er kann!



Den Ashi-Barai zu üben, das ist regelmäßig mit blauen Flecken an den Schienbeinen verbunden. Vermutlich lag es an der großen Erfahrung und Kontrolle meiner Trainingspartner, denn dieser Körperteil ist erstaunlicherweise eine der wenigen Körperstellen, die "unversehrt" sind. Ansonsten gab es reichlich "Tuchfühlungen" und Bodychecks! Bei einer Übung ging es z. B. darum, den Mae-Geri zu üben. Hierzu stellte sich der Trainingspartner, der quasi der "Dummy" war, in ca. 2 Meter Abstand vor die Hallenwand. Der Ausführende stand links vor und sollte mit rechts den Fußtritt ausführen. Besonderheit: während des Kicks rutscht der Körper mit Suri-Ashi auf dem Standbein vor, der "Dummy" geht einen Schritt zurück und wird getroffen, wenn er grade wieder festen Boden unter den Füßen hat. Hier hatte man keine Chance, den Tritt zu blocken oder zu mildern! Trainingspartner Alex kickte mich etwa 30 Mal nicht besonders zärtlich gegen die Wand. Aber das meinen Körper durchströmende Adrenalin bewirkte wohl, dass ich die Wucht des Aufpralls nicht spürte und die Schmerzen sich erst nach dem Training einstellten.

Es gab einige Trainingselemente dieser Art, die "Samthandschuhe" konnten also getrost in der Umkleidekabine bleiben. Hinzu kam, dass der Lehrgang zu 80 Prozent aus männlichen Teilnehmern bestand. Es wurde also nicht gekleckert, sondern geklotzt.

Natürlich wurde auch ausgiebig Kata trainiert. Heian- und Senteikatas und die ausgewählten Prüfungskatas Sochin und Jitte. Es gab eine "reine" Kataeinheit am Dienstagvormittag, die mich persönlich an die Grenzen meiner Belastbarkeit brachte. Risto hatte viele gute Ratschläge für uns, die ich auch zum großen Teil schon einmal von ihm gehört - leider aber auch wieder vergessen hatte. Drehungen und Rückwärtsbewegungen, Ausholbewegungen - es gibt so viele Besonderheiten, an die man stets denken muss!



Jitte Bunkai mit Hilfsmitteln

Kihon und Kata sind zwei wichtige Bestandteile des Karate - aus beidem lassen sich wertvolle Elemente für das Kumite entnehmen. Schwierig nur, jetzt die starren und kantigen Bewegungen in lockere, fließende und doch dynamische und effektive Techniken zu verwandeln, die ihr Ziel nicht verfehlen und den Partner "ausschalten". Eine sehr gute Vorbereitung hierzu ist Ristos Kata Hokkyokuko, eine Halbfreikampfkata mit vielen Suri-Ashis und Wechselsprüngen. Mein finnischer Karatefreund Reijo Kangas hatte mir vor Beginn des Lehrgangs geraten: Fahr nicht hin, wenn Du die Hokkyokuko nicht kannst! Risto wird das von Dir, die so regelmäßig auf seine Lehrgänge geht, erwarten! So versuchte ich einige Tage vor der Karatewoche, mir die Kata vom Ablauf her einzuprägen - und stellte plötzlich einen guten Fortschritt in meinem Kumite fest! Ich war lockerer und mir fielen plötzlich neue Bewegungsabläufe und Technikkombinationen ein, die ich unbewusst dieser Kata entnommen hatte.

Nach einer besonders intensiven Kumiteeinheit am Dienstagabend fuhr ich dann recht erschöpft aber auch zufrieden mit der Straßenbahn durch die Frankfurter City zur Wohnung meiner Schwester am anderen Stadtrand. Die Fahrt dauert ca. 1 Stunde und die ein- und aussteigenden Leute bildeten ein buntes Bild aller erdenklichen Nationalitäten und sozialen Schichten. Deutsche, Türken, Inder, Russen und viele weitere Nationalitäten prägen das Bild. Und auch vom Banker bis zum Penner ist alles dabei. So ca. auf halber Strecke bemerkte ich einen ungepflegten Mann mittleren Alters, drei Sitze neben mir. In einer Scheibe gegenüber spiegelte sich sein Gesicht, welches zu mir hinüberstarrte. Nun gut, dachte ich, Gucken ist ja nicht verboten. Außerdem bot ich nach dem ausgiebigen und erschöpfenden Karatetraining sicher nicht grade einen verlockenden Anblick! Nach einer Weile hörte ich seine Stimme: "Du: Fechenheim Post, ich habe Dich gesehen!" Da fuhr mir der Schreck durch die Glieder - woher kannte der Typ meine End-Haltestelle! Plötzlich saß er neben mir, säuselte in mein Ohr, wie sehr ich ihm gefiele und dass er eine schöne große Wohnung habe, in die ich gerne mitkommen sollte. Als er mir dann den Arm um die Schulter legen wollte, platzte mir aber der Kragen! Jetzt sei Schluss, wies ich ihn zurecht! Auch das Fotografieren mit seinem Handy wusste ich ihm zu verbieten! Fieberhaft überlegte ich, wie ich, ohne die Situation eskalieren zu lassen, aus dieser Nummer wieder herauskäme! Kurzer Hand sprang ich dann bereits vor Erreichen meiner End-Station noch schnell durch die bereits halb geschlossene Tür der Straßenbahn und entschwand meinem "Verehrer" durch dunkle Umwege. Puh, das war ja noch mal gut gegangen! Als ich Risto und den Karatefreunden am nächsten Tag von dieser Begebenheit berichtete, kamen natürlich viele dumme Sprüche, wie: "Bring ihn doch nächstes Mal mit hierher, in *Deine Wohnung!*" Oder: "Zeig ihm nächstes Mal ein Foto von uns und sag, dass Du gleich Deine Freunde holst." Risto aber reagierte sehr spontan und fürsorglich: Zum Aufwärmen und auch zum Ende der nächsten Einheit gab es ein ausgezeichnetes Selbstverteidigungstraining, bei dem ich mit meinem Trainingspartner Alex aus Berlin die letzten Kraftreserven mobilisieren musste!



Geschafft: Alex liegt am Boden!



In den Trainingspausen wurde individuell entspannt, sei es auf dem Dojo-Sofa oder per Luftmatratze im grade nicht genutzten Dojo. Andere unternahmen einen City-Bummel oder gingen Essen. Am Donnerstag hatte Risto einen Besuch in einer Sauna-Schwimmlandschaft in Obertshausen (oder war es Heusenstamm?) organisiert. Hier

wurde in einigen Saunen zu bestimmten Zeiten ein Aufguss durch das Personal "zelebriert". Zwar sind mir Aufgüsse dieser Art auch aus der Münsteraner Saunalandschaft vertraut, was hier geboten wurde, konnte allerdings bereits als weit überzogen und lächerlich bezeichnet werden. Wir alle waren uns einig, dass die während des Aufgusses verordnete Schweigepflicht mehr als albern war und setzten uns auch häufig kichernd darüber hinweg. Risto klärte uns dann auch auf: "Wisst ihr, was Aufguss-Meister auf finnisch heißt? - Kasper!"

Dann hieß es am Freitagmittag für die meisten Abschied nehmen. Nur zwei ganz unentwegte Lehrgangsteilnehmer beschlossen, noch am Lehrgang von Shihan-Ochi in Obertshausen am anschließenden Wochenende teilzunehmen und dort ihre Dan-Prüfungen abzulegen. Für alle anderen heißt es wohl jetzt, die vielen Tipps und Ratschläge Ristos in das alltägliche Dojotraining einfließen zu lassen und sich so ein wenig davon anzueignen.

Mir hat der Lehrgang auf jeden Fall wieder ein paar zusätzliche Teile zu meinem ganz persönlichen Karate-Puzzle beschert. Viele Bewegungsabläufe und Zusammenhänge erschließen sich mehr und mehr. Hoffentlich bleiben diese Fortschritte auch noch, wenn die blauen Flecken schon der Vergangenheit angehören.



Und nächstes Jahr wieder! Oss!

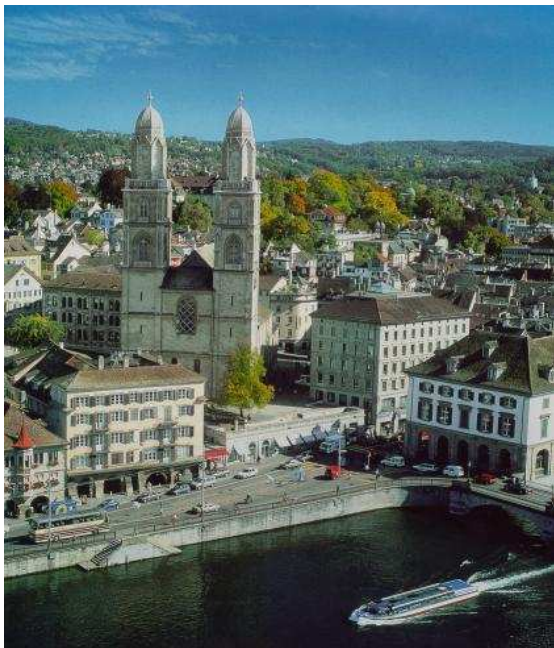
Am Ufer der Limmat

von Matthias Kopp

Die Abteilung für Dojo-Tourismus, heute mit einem Bericht aus der Stadt an der Limmat.

In einer weit entfernten Galaxis geht es einmal mehr darum, zur Planetenoberfläche zu beamen. Das Außenteam besteht nur aus einer Person, die schon aus früheren Folgen bekannt ist. Fernsehfüchse wissen: Die Überlebenschance ist hoch, wenn solche Umstände zusammenkommen. Ein Glück für mich. Der Drehbuchautor hatte nämlich einen miesen Kniff ersonnen, um die Sache interessant zu machen: „Mal schauen, wie das Affenmännchen mit dieser Aufgabe fertig wird ...“

Zürich. In einem ruhigen Wohngebiet nördlich der Limmat findet sich das Dojo von Sensei Gion Honegger. In einem umfunktionierten kleinen Industriegebäude wird man von Papyrus, Farn und einem komplett in sich ruhendem Findling empfangen, bis man schließlich zum Eingang in der ersten und zugleich obersten Etage gelangt. Hier wird Shukokai-Karate praktiziert. Der Stil enthält Elemente aus Shito-Ryu und Goju-Ryu, wenn ich das recht verstanden habe. Hinweise zum Thema „Karate-Stilrichtungen“ finden sich am Ende dieses Textes.



Zürich ist übrigens nicht die Hauptstadt der Schweiz, das ist nämlich Bern!

Hättet Ihr es gewusst?

Zürich liegt auf 408 m ü. M. am unteren (nördlichen) Ende des Zürichsees, eingebettet zwischen den Höhen von Uetliberg im Westen und Zürichberg im Osten. Die Altstadt erstreckt sich beidseits der Limmat, die hier dem See entströmt, zunächst nordwärts fließt und dann in einem Bogen allmählich nach Westen abbiegt.



Der erste Schritt durch die Tür führt in einen großen Raum. Hier finden sich Sitzgelegenheiten, kleine Tische, eine Theke – ebenso so charmant, wie unser Dojo ;-)
Eben das, was man für die Geselligkeit so braucht. An einer Stirnwand hängt ein großflächiges Regal, das nur wenige Zentimeter in die Tiefe geht. Darin sind die Dojo-Mitglieder in Form beschrifteter Holztäfelchen verewigt, nach Graduierung sortiert, oft mit einem Foto verziert. Schöne Idee!

Nach einem kurzen Plausch ging es los. Das Angrüßen fiel knapper aus, als wir das gewohnt sind. Kein Seiza und kein Mokuzo, ein „Rei“ - fertig.

Wesentlicher Teil des Trainings waren zwei Grundtechniken: Zuki und Age-Uke. Die beiden Techniken galt es, mit der Hüftbewegung in Einklang zu bringen, gleichzeitig locker zu bleiben und die Hikite-Seite unter Spannung zu halten, um den Zuki im passenden Moment nach vorne „werfen“ zu können. Sensei Gion sinngemäß: „Arm und Hüfte sind ein Team.“ Das versuche ich schon seit Jahren hinzukriegen ... Sensei Gions Methode Hikite-Spannung, Zuki-Richtung und Koordination deutlich zu machen: Ein tennisball-großes Etwas, geworfen. Es kommt nur dann richtig beim Gegenüber an, wenn der Arm die passende Richtung hat. Sobald der Ellbogen einen Bogen macht, wird das Treffen schwierig. Und zur Spannung: Daumen und Mittelfinger bilden ein „O“. Wenn der Mittelfinger unter Spannung steht und der Daumen das „O“ auflöst, dann schnellt der Mittelfinger davon. Lehrreich und anschaulich.

Die Hüftbewegung war dieselbe, wie sie Sensei Volker beim Kangeiko vermittelt hat. Stehen im Heiko-Dachi. Von dort aus Hüfte abdrehen und zugleich die Füße in den Zenkutsu-Dachi. Erste Armtechnik auf der „vorne“-Seite, danach gyaku-Armtechnik. Anschließend wieder in den Heiko-Dachi, also die Hüfte in Ausgangsstellung bringen und einen Zuki „mit der Hüfte“ schlagen. Schätze, das kann man nicht oft genug üben. Die besondere Herausforderung an diesem Abend: Age-Uke ohne die gewohnte Aushol-Bewegung des anderen Arms: Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki und die Ansage „Vorkommen mit Age-Uke“ führt bei mir unweigerlich dazu, dass der Uke-Arm zurück geht und der andere ausholt. Ich musste mich sehr anstrengen, dieser Gewohnheit Einhalt zu gebieten. „Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.“ Am Ende habe ich es fast geschafft!

Partnerübung „Sehen lernen, welcher Angriff kommt“. Beide gehen links vor, dann vor und zurück tänzeln und leicht mit Oi-Zuki oder Gyaku-Zuki angreifen. Der Verteidiger wehrt es jeweils mit der spiegelbildlichen Seite ab. Ganz normal eben, so kenne ich das auch von unserem Training.

Während unser Dojo von „tiefer stehen“ wieder hallt, brachte Sensei Gion es so zum Ausdruck: „Sei groß, schön – elegant.“ Auch das schönste Training geht einmal zu Ende, und so kam es, dass ich sanft auf die unwirtliche Planetenoberfläche aufschlug.

Stunden vorher, im Shuttle, beschlich mich leichtes Unwohlsein: Vor meinem geistigen Auge sah ich eine Zahl, von der ich genau wusste, dass es nicht die PIN meiner EC-Karte war. Zeitgleich stellte sich die Erkenntnis ein, dass ich die PIN nicht aufsagen konnte. Ich versuchte, den Rest des Fluges zu genießen, denn das Wetter war ganz wunderbar. Flughafen. Der Geldautomat antwortet „falsche PIN“. Na gut, ich habe etwas Bares, also auf zum Hotel. Dort möchte der Portier zur Reservierungsbestätigung die Karte durchziehen ... „falsche PIN“, ähmm ... räusper ... nochmal ... „falsche Pin“, zusammen mit der Warnung „letzter Versuch“. Eijei, das lasse ich jetzt lieber bleiben. Mein Charme hat nicht ausgereicht, den Mann vom Hotel zu überzeugen. So stand ich viel früher auf der Straße, als es geplant war. Ohne Geld in einer fremden Stadt mit einem Kundentermin am nächsten Morgen. Mir war etwas mulmig, als ich mich auf den Weg zum Dojo machte. Einige Eindrücke von dort, habt ihr schon gelesen. Nach dem Training hatte ich eine Zahl im Sinn. Etwas ängstlich probierte ich sie aus und siehe da: sie stimmte.

Ich würde die Erfahrung so interpretieren: Sensei Gion hat mit seinem Training und der guten Atmosphäre wesentlich dazu beigetragen, meinen Kopf ein bisschen freier zu machen.

Vielen lieben Dank nach Zürich! Oss tias

Vereinsgeschehen

Volleyball meets Selbstverteidigung – USC-Münster bei uns!

von Icky

Der Selbstverteidigungskurs im vergangenen September war für unseren Verein recht erfolgreich, konnten wir doch auch einige externe Frauen und Mädchen für die Teilnahme gewinnen. So auch meine Kollegin Claudia, die mit Kampfsport sonst nichts am Hut hat. Sportlich ist sie aber - sehr sogar! So ist sie langjähriges Mitglied des Bundesliga Volleyballclubs USC Münster und ihr Mann ist dort derzeit der Co-Trainer. Schnell war sie der Meinung, der 1. Damen-Mannschaft des USC-Münster würde so ein Selbstverteidigungskurs sicher auch Spaß machen und eine Menge bringen.

Ruck-zuck war auch der Kontakt zu Trainer Axel Büring geknüpft, es ging nur noch darum, ein spielfreies Wochenende zu finden, an dem auch SV-Trainer Thorsten Rabeneck 4. Dan Shotokan-Karate) und ich (als Partnerin und "Opfer") Zeit hatten.

So konnten wir erst Anfang Februar den Plan in die Tat umsetzen.

Nach und nach trudelten die Mädels des USC ein und schnupperten wohl erstmals Dojoluft. Plötzlich fühlte ich mich mit meinen knappen 1,70 m ganz klein! Die Damen waren bis auf wenige Ausnahmen mindestens 1,80 m lang und blickten milde lächelnd auf mich herab. Erster "Kulturschock": Wir trainieren barfuß - das waren die sonst stets gut beschuhten Profisportlerfüße zunächst nicht gewohnt, aber Profi ist Profi und so passte man sich schnell an und das anfangs vielleicht ungewohnte Gefühl wurde rasch vergessen.



Ein klassisches Aufwärmtraining gehört dazu.



Einige waren ganz schön schlagfertig!

Thorsten stellte kurz das für die nächsten zwei mal zwei Stunden geplante Programm vor. Anschließend gab es eine kleine funktionsgymnastische Aufwärmphase und dann ging es an die ersten Fausttechniken, die wir als "Schattenboxen" noch zum Aufwärmen praktizierten. Schnell kristallisierte sich heraus, wer von den Volleyballerinnen nicht nur ein gutes Ballgefühl hatte, sondern auch ein Talent für Kampfsport. Ausgerechnet eine Spielerin, die von Größe und Statur eher mir glich als ihren Kolleginnen, hatte richtig "Pfeffer" im Blut und schien ordentlich Spaß zu haben. Bei anderen Teilnehmerinnen sah man zum Teil eher vorsichtige Ausführungen der Techniken, besonders, als wir nach dem Aufwärmen die Pratzen mit ins Spiel brachten. Bei einer Dame fielen mir lange, aufwändig gestaltete Fingernägel auf, mit denen ich weder Karate machen, noch

Volleyballspielen könnte, vermutlich könnte ich mir damit nicht einmal die Schuhe zubinden! Kampfgeist haben sie, die Mädels rund um Axel Büring, das weiß man,



wenn man auch nur einmal eines ihrer Spiele beobachtet hat! Überwindung kostete nun aber zunächst der ungewohnte Körperkontakt bei den Partnerübungen. Volleyball, als kontaktlose Sportart bekannt, hat so gar nichts in dieser Richtung zu bieten und so war es nicht verwunderlich, dass die USC-Damen hier zunächst etwas zaghafter zur Sache gingen. Nach einigem Üben war aber auch hier das Eis gebrochen und schließlich warf sich die Creme de la Creme des

Volleyball gegenseitig auf den Boden, stöhnte, ächzte und bat sich gegenseitig um Gnade! Die Trainer Axel Büring und Uli Vetter, die eigentlich nur zum Zuschauen daneben standen, mussten zum Teil auch mal "ran" und die Prätze halten, wenn Thorsten Schläge und Tritte demonstrierte. Dass die Herren hierbei auch heftig durchgeschüttelt wurden, wurde von ihren Schützlingen natürlich süffisant grinsend zur Kenntnis genommen. Die Trainer beobachteten interessiert die Wandlung ihrer Mädels. Besonders wertvoll aus Trainerperspektive war wohl der abschließende Teil des Kurses, als Thorsten die Damen noch einmal das komplette Prätzen- und Befreiungs-Programm wiederholen ließ. Diesmal bat er um absolute Konzentration, wie wir es beim Kampfsport kennen. Das fiel den Spielerinnen zunächst gar nicht so einfach und so wurde zwischen den Techniken und während der Wartephase, bis man selber wieder dran war, häufig getuschelt, gekichert, getrunken. Soweit auch ok, denn wir wollten ja nicht innerhalb weniger Stunden aus den Profi-Ligisten Karateka machen. Während der Technikkombinationen sollten sie sich aber unbedingt konzentrieren, nicht nach links schauen und nicht nach rechts, nicht kichern, quatschen, sondern einfach nur am Ball, pardon: am Mann bleiben. Es war vielleicht nicht einfach, aber es hat funktioniert und ich denke alle Teilnehmerinnen sind recht zufrieden und um eine Erfahrung reicher heim gefahren.

Auch für uns Trainer war der Umgang mit echten Sport-Profis eine tolle Erfahrung. Selbstverteidigung sollte kein Fremdwort sein, ob Teen-Ager, Hausfrau oder Spitzensportler.



Bodenübungen für den Ernstfall und



...etwas Theorie runden den Kurs ab.

Keilerei bringt Lerneffekt

USC-Volleyballerinnen im Karate-Dojo

Münster • Anika Brinkmann sinkt langsam zu Boden und schreit auf: „Aua, aua!“ Doreen Engel lässt den Griff wieder etwas lockerer und erkündigt sich bei ihrer Mannschaftskollegin, ob alles in Ordnung ist. Anika Brinkmann verzieht kurz das Gesicht und beginnt dann zu lachen: Alles klar, weiter geht's! Und revanchiert sich Minuten später im Bodenkampf. Doreen Engel hält sich das schmerzende Knie.

USC-Trainer Axel Büring verfolgt die „Keilerei“ seiner Spielerinnen mit einem Schmunzeln im Gesicht.

Denn: Anika Brinkmann und Doreen Engel üben nur das, was sie und die anderen USC-Volleyballerinnen gerade gelernt haben. Beim Selbstverteidigungskursus im Sholokan Karate Dojo an der Manfred-von-Richt-Hofen-Straße.

Karate-Trainer Thorsten Rabeneck (1. Dan) erklärt den Sportlerinnen einfache Grundtechniken der Kampfkunst. Und er vermittelt ihnen die dazugehörige Philosophie. „Ihr dürft nur ans Schlagen denken, an nichts anderes“, sagt Rabeneck. Konzentration auf den Augenblick. Auf's Wesentliche. Axel Büring und sein Co-Trainer Ulrich Vetter nicken sich zu. Kampfsport und Volley-

ball haben auch Gemeinsamkeiten.

Es gibt aber auch große Unterschiede. „Vom Volleyball kennen die Spielerinnen keinen Körperkontakt. Das mussten sie sich erst erarbeiten“, erklärt Ulr. Vetter die anfängliche Zurückhaltung der USClerinnen. Mittlerweile aber haben die meisten die Scheu abgelegt und gehen richtig zur Sache.

So auch Lea Hildebrand, die mit heftigen Tritten das schwarze Lederkissen maltretiert, das sich Andrea Häusler (1. Dan) schützend vor den Körper hält. „Ja, gut so! Dabei bleiben“, ruft Thorsten Rabeneck. Und die blonde Mittelblockerin bleibt dabei, hat offensichtlich richtig Spaß am Draufhauen. „Vielleicht sollte ich mir auch solche Kissen anschaffen, damit die Spielerinnen ihre Aggressionen rauslassen können“, sagt Axel Büring, verwirft diese Idee aber gleich wieder, als ihn seine elf Spielerinnen zustimmend anlächeln.

Nach zwei zweistündigen Einheiten ist der Spaß vorbei. „Hat mir echt gut gefallen“, sagt Anika Brinkmann. Die Schmerzen im Arm spürt sie nicht mehr. Ob sie was fürs Volleyballspielen gelernt hat? „Ja klar, immer am Ball bleiben.“ • Frank Reinker



Mit Fäusten, Füßen und Knien bearbeiteten die USC-Volleyballerinnen, wie hier Andrea Berg, das Lederkissen. Trainer Thorsten Rabeneck (r.) erklärte, worauf es ankommt. Foto Reinker

Artikel in der Münsterschen Zeitung vom 12.02.2008

Erfolge

Madeleine Essing

...im „Ehrungsstress“....

Unsere Madeleine wurde in den letzten Wochen nicht nur von der Stadt Münster für Ihre Leistungen (Deutsche Meisterschaft und Berufung in den Nationalkader) geehrt, sondern auch noch von den Westfälischen Nachrichten zur Juniorsportlerin des Jahres nominiert. Hier belegte sie einen respektablen 4. Platz mit Stimmen! Das sind sogar mehr Stimmen, als der Zweitplatzierte in der Kategorie Sportler des Jahres erzielen konnte!

Also: Respekt, Respekt und weiter so!



Madeleine und Michael – ein starkes Team!

Entstehung und Entwicklung des Karate

nach Kenei Mabuni: Leere Hand. Vom Wesen des Budo-Karate. hg. von Carlos Molina. Chemnitz 2007, S. 25 ff.

Bei meinem Zürich-Besuch wurde mir klar, dass ich nur schemenhaft etwas darüber weiß, wie Karate entstanden ist, wie, wann und welche unterschiedlichen Stile sich entwickelt haben und wie das alles zusammenhängt. Man kann das online¹ nachlesen. Aber ihr kennt sicher den Spruch: „Traue nicht dem Wissen, das aus dem Internet kommt. Prüfe es immer gegen die Wikipedia.“

Um dieses Dilemma aufzulösen soll hier zusammengefasst werden, wie Kenei Mabuni es darstellt. Er ist eng mit der Stilrichtung Shito ryu verbunden, dementsprechend steht Shotokan-Karate nicht im Mittelpunkt der Betrachtung.

Kämpfe ohne Waffen, also mit leeren Händen, habe es schon immer gegeben, schreibt Mabuni, auch in Japan. Sie können als Urform der körperlichen Auseinandersetzung angesehen werden. Legenden berichten davon. Dies geschichtswissenschaftlich exakt nachzuvollziehen wird wohl nicht möglich sein, die Anfänge verlieren sich im Dunkel der Geschichte.

Der erste nachvollziehbare Schritt zum Karate finde sich im chinesischen Shaolin-Kloster, so Mabuni. Nach dem 5. Jahrhundert wurde dort Kampfkunst entwickelt und gesammelt. Ein weiterer nachweislicher Aspekt sei der chinesische Einfluss auf Okinawa. Mabuni meint, es sei nahe liegend aber unbeweisbar, dass Karate ausschließlich auf chinesischer Überlieferung beruht.

Die Betonung der Waffenlosigkeit habe sich zwangsläufig aus den Waffenverboten im 15. und 17. Jahrhundert ergeben. „So entstand unter dem Einfluss des chinesischen Kempo das Ryukyu-Kempo, die Urform des heutigen Karate.“ (31)-



Kenei Mabuni

Shuri, Tomari, Naha

Im Laufe der Zeit entwickelten sich drei Karate-Stile auf Okinawa, die jeweils nach ihren Ursprungsorten Shuri, Tomari und Naha benannt wurden. Auf genaue Zeitpunkte der Entstehung der jeweiligen Stile legt sich Mabuni nicht fest, lediglich auf die Reihenfolge: erst Shuri-Te, dann Tomari-Te, als letztes Naha-Te.

Der Schwerpunkt Mabunis liegt bei der Erklärung des Shuri-Te: das Weitergeben von Erfahrung durch Kata, die Idee des Ippon und die Gradlinigkeit der Bewegungen sieht er hier begründet. Die Ausführungen nehmen knapp neun Seiten ein, dreimal mehr als er für die anderen beiden Stile zusammen aufwendet.

1 http://de.wikibooks.org/wiki/Karate:_Stilrichtungen und <http://de.wikipedia.org/wiki/Karate> und http://de.wikibooks.org/wiki/Karate:_Geschichte

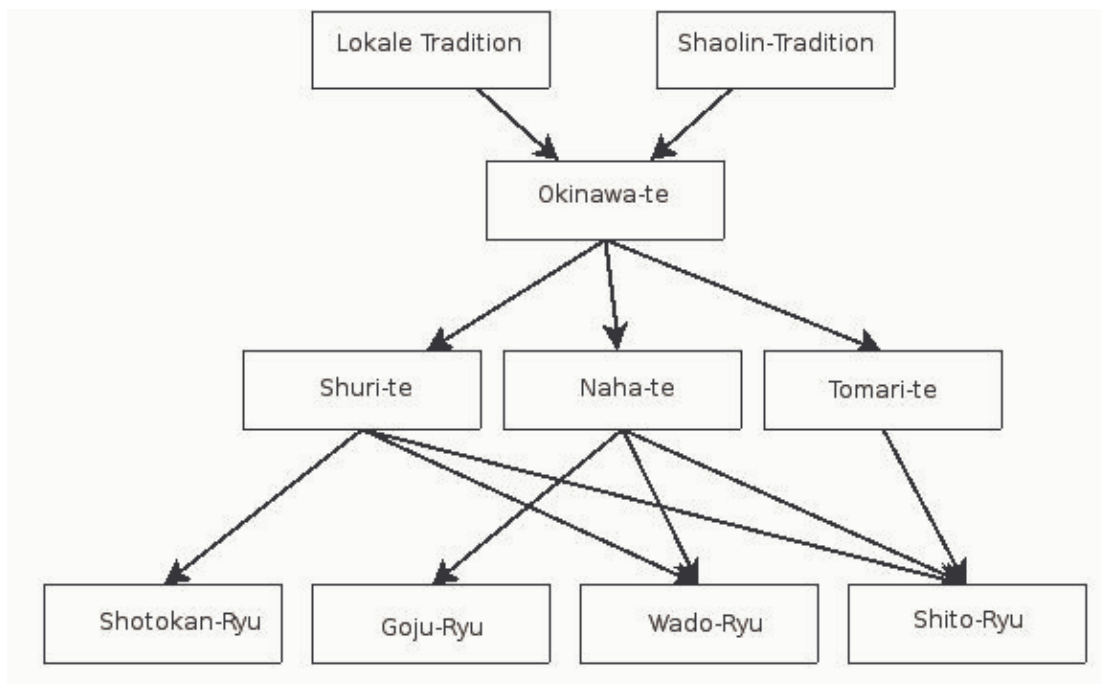
Das Naha-Te sieht Mabuni als chinesisches Kempo, vom Shuri-Te beeinflusst. (46) Vom Tomari-Te, sagt Mabuni, kenne man nur die mündliche Überlieferung „von einem Pilger, den man Anan nannte, von der chinesischen Provinz Shandong auf die Ryukyu-Inseln gebracht“. (48)

Shotokan, Goju, Wado, Shito

Die drei oben aufgeführten Stile sind die Grundlage für die „vier großen Strömungen“ (49).

„Der Shotokan-Stil beinhaltet einen Teil des Shuri-te. Der Goju-Stil beruht ausschließlich auf dem Naha-te. Der Wado-Stil enthält darüber hinaus auch einen Teil des Shuri-te, allerdings als Jujutsu arrangiert. Die einzige Richtung, die alle Stile des Okinawa-te enthält, ist das Shito-Karate.“ (49)

Als Gedächtnisstütze und grober Überblick kann folgende Skizze dienen:



Mabuni beendet hier die Darstellung. Deshalb soll es an dieser Stelle auch nicht weiter geführt werden.

Alle Feinheiten, die Mabuni beschreibt, sind hier weggelassen. Ebenso unerwähnt geblieben sind neuere Entwicklungen. Ich hoffe deshalb, Euer Interesse geweckt zu haben und würde mich freuen, wenn einer (oder eine) der Dan-Träger im Dojo-Info weiteres verlauten lässt.

Weiterführende Hinweise zum Thema „Karate-Stilrichtungen“

<http://karate-zuerich.ch/13-stil.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

http://de.wikibooks.org/wiki/Karate:_Stilrichtungen

Oss, tias

Angemerkt

Jung und Alt: Kohai und Sempai von Volker Tschannerl

Es gibt u.a. auch in den traditionellen Kampfkünsten Japans ein reglementiertes Verhalten derjenigen, die später in eine Unterrichtsklasse eintreten (Kohai), gegenüber denjenigen, die schon länger in derselben üben (Sempai). Soweit ich es bisher verstanden habe, läuft es darauf hinaus, dass der Jüngere dem Älteren gegenüber Respekt zollt. Und dies „allein“ aus der nackten Tatsache heraus, dass der Ältere sich seit längerer Zeit als man selbst in der Kunst betätigt. Und dies auch abgesehen davon, dass man selbst zwischenzeitlich vielleicht um einen Kyu-Grad „weiterkam“. Es soll sogar japanische Dan-Träger geben, die aus Respekt ihrem Lehrer gegenüber auf eine eigene höhere Graduierung als dieser selbst vor seinem Ableben innehatte, verzichtet haben, respective sie erst danach annahmen.

Sprüche von jüngeren Kohais wie „Ich bin schneller als Du!“ oder „Warum hat der nicht schon seinen ...?“ oder „Warum trainiert der nicht dies und das ...?“ sind in diesem Sinne gegenüber älteren Sempais unangebracht.

Vermutlich wird sich der ältere Karateka aufgrund seiner längeren Lebens- und Prüfungserfahrung mit seiner Graduierung eher mehr Zeit gönnen, gerade weil er selbstbewusst und erfahren die ihm gestellten Anforderungen erkennt. Vielleicht ist er auch mit dem von ihm Erreichten zufrieden, weil er es sich redlich verdient hat und seine Grenzen kennt.

Kurzum: Es kann nicht schaden, als Kohai seine Heian- und Sentei-Katas auf die Reihe zu kriegen, dann auch noch zu denken - und erst dann den wortgewaltigen Pinsel zu schwingen. Und als Sempai darf und soll man durchaus mal kräftig und direkt in die Fanfare des Kohai fahren!! (Mal in Wikipedia unter „Fanfare“, „Kohai“, „Sempai“ nachschlagen).

Das kann der Kohai solange nicht wissen, bis man es ihm einmal gesagt hat. Nun ist es erwähnt und er kann sich seine Gedanken machen.



Kohai – Sempai Begriffserläuterung (frei nach Wikipedia):

Kohai ist der japanische Begriff für jemanden, der nach einem selbst in eine Organisation eingetreten ist. An der Universität ist damit z. B. ein Erstsemester für einen Drittsemester ein Kohai. Der Begriff wird an Schulen, Universitäten, in Firmen und Sportvereinen verwendet – überall dort, wo eine hierarchische Gruppenorganisation existiert. Im Kampfsport ist der Begriff auch außerhalb Japans gebräuchlich.

Das Gegenstück zum Kohai ist der Sempai. Die Dauer der Zugehörigkeit hat dabei Vorrang vor dem Lebensalter: Ein 22-jähriger Erstsemester wäre also trotzdem der Kohai eines 19-jährigen Drittsemesters.

Aufgabe des Sempai ist es, den Neulingen Orientierung und Ratschläge zu geben und eine Vorbildfunktion auszuüben. Außerdem wird vom Sempai in Japan erwartet, dass er z. B. die Rechnung zahlt, wenn man gemeinsam trinken geht. Andererseits wird vom Kohai erwartet, dass er dem Sempai Respekt erweist. In japanischen Sportvereinen kann dies soweit gehen, dass der Kohai dem Sempai aufs Wort zu gehorchen hat. Hier können die Praktiken schon für unsere Begriffe an Schikane grenzen.



Sempai als Begriff im Kampfsport:

Im Budo bezeichnet der Begriff Sempai einen älteren Schüler. Hierbei spielen weder Lebensalter noch Graduierung eine Rolle. Es kommt lediglich auf die Dauer an, für die bereits Erfahrung in der Ausübung einer Kampfkunst gesammelt wurde. Ein Sempai hat eine große Vorbildfunktion und sollte den jüngeren Mitschülern immer mit Rat zur Seite stehen.

Neues vom Vorstand



Von links nach rechts: Andrea Haeusler (Pressereferentin), Matthias Kopp, Heiko Zimmermann (Sportlicher Leiter), Christian Hericks (Jugendreferent), Matthias Elzinga (Vorsitzender und Geschäftsführer), Albrecht Wacker (Hallenwart) und last but not least Bettina Hilleke (Marketing)

Bei der Mitgliederversammlung am 14.02.2008 habt ihr einen neuen Vorstand gewählt bzw. auch Mitgliedern des vorherigen Vorstands Euer Vertrauen ausgesprochen. Sein Amt als Sportlicher Leiter hat Thorsten Rabeneck leider aus persönlichen Gründen abgegeben. Dafür steht uns mit Heiko Zimmermann ein engagierter und erfahrener Karateka zur Verfügung, dem Unterstützung von Volker Tschannerl zugesichert wurde.

Neu im Team ist auch Bettina Hilleke, die zukünftig die Fäden in Sachen Marketing in die Hand nimmt.

Als weitere Verstärkung steht uns Matthias Kopp zur Verfügung.

Wir hoffen, dass wir den Verein auch 2008 weiter nach vorne bringen, durch Eure Empfehlungen viele Anfänger zu uns finden und die Kurse immer gut besucht sind. Vor allem aber hoffen wir, dass wir Euch das Karate bieten können, das Ihr sucht.

Das Protokoll der Mitgliederversammlung lag zum Redaktionsschluss noch nicht vor.

Die Neuen im Vorstand



Sportlicher Leiter

Heiko Zimmermann

1. Dan, Karate seit 1989, Teilnahme an Wettkämpfen auf Landes- und Regionalebene mit verschiedenen Platzierungen, Teilnahme an Lehrgängen bei nationalen und internationalen Karatemeistern.



Marketing

Bettina Hilleke

4. Kyu, Karate seit 1993, Kick'n Shape Kursleiterin seit 2007



Matthias Kopp

7. Kyu, Karate seit 2004

Der Vorstand dankt...

....und wir gehen davon aus, wir danken auch in Eurem Namen!

Der Dank geht ganz speziell an alle **Freunde und Mitglieder des Vereins**, die sich meist im Verborgenen unermüdlich für den Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V. einsetzen. Häufig werden die geleisteten Arbeiten als selbstverständlich hingenommen „Zahle Beitrag, dann muss das ja auch alles laufen.“ Muss es auch – und soll es auch.

Aber wer ist z. B. für die Gestaltung und Aktualisierung der **Homepage** verantwortlich? Das macht Erwin Oertel, obwohl er beruflich und privat auch so genug zu tun hat. Und über die Homepage, über das Internet finden immer mehr Interessenten den Weg zu uns. An dieser Stelle also unseren besten Dank an Erwin.

Aber auch an die vielen anderen treuen Helfer, wie z. B. Luckie, unseren **Garten-Designer** und **Chefkoch** oder Josephine, die mit anpackt, wo immer sie kann und die sich bei den Marketingaktionen am Domplatz als wahres **Überzeugungstalent** erwiesen hat.

Danke auch an Julia Schmitt, die das **Dojoinfo** auf Rechtschreibfehler geprüft und mir so eine eventuelle Blamage erspart hat!

Als Vereinsvorstand dürfen wir natürlich nicht vergessen, allen **Trainern** zu danken, die sich wöchentlich mit uns und Euch abmühen und ihre Freizeit opfern, dafür sogar etliche Stunden pro Woche im Auto verbringen.

Und nicht zuletzt geht der Dank auch an alle **Karate-Kid-Muttis und –Vatis**, die ihre Sprösslinge Woche für Woche zum Training bringen und wieder abholen – während des Wartens soll schon so mancher Pullover gestrickt worden sein ;-))

Diese Aufzählung ist nicht abschließend! Wenn Euch noch jemand einfällt, dem zu danken ist, dann schreibt mir eine Mail! „Danke“ ;-)



Eure Ansprechpartner im Vorstand

Anprechpartner	Anschrift	Telefon / Fax eMail
Dojo Allgemein	Manfred-von- Richthofen-Str. 46a 48145 Münster	0251 / 6868580 Fax: 0251 / 6868582 info@karate-muenster.de
Vorstand		vorstand@karate-muenster.de
Matthias Elzinga Vorsitzender und Geschäftsführer	Drachterstraße 18 48153 Münster	0251 / 9871555 Fax: 0251 / 7801640
Heiko Zimmermann Sportlicher Leiter	Gronowskistraße 73 48161 Münster	0251 / 87 22 85
Andrea Haeusler Pressereferentin	Auf dem Draun 79 48149 Münster	0251 / 82715
Bettina Hilleke	Honebachau 43 48155 Münster	0251 / 31 11 12 62
Christian Hericks Jugendreferent	Weseler Str. 263 48151 Münster	0251 / 391 05 76
Albrecht Wacker Hallenwart	In den Eichen 4 48157 Münster	0251 / 32 82 32
Matthias Kopp	Im Drostebusch 10 48155 Münster	0251 / 200 68 90

Neue Anschrift?
Bankverbindung gewechselt?
DOJOINFO doppelt erhalten?
Neuer Email-Account?
 >>> Kurze **Info** genügt <<<

Neu: Meckerkasten!

Für Anregungen und Kritik sind wir immer sehr dankbar, denn nur so können wir besser werden. Nutzt als „Meckerkasten“ einfach die **oberste Schublade „Post an das Dojo“** des schwarzen Schränkchens auf dem Schuhregal! Danke!

GUTSCHEIN FÜR 1 MONAT KARATE

空手道

Karate fördert nachweislich

- Kraft, Fitness und Beweglichkeit
- Konzentrationsvermögen
- Ruhe und Gelassenheit
- Selbstbewusstsein

Individuelle,
nach Altersgruppen
getrennte Kurse
von „6 bis 66 Jahren“

**Gegen Vorlage dieses Gutscheins können Sie
einen Monat lang das Karate-Anfängertraining in
unserem Trainingszentrum kostenlos besuchen!**



**SHOTOKAN
KARATE
DOJO MÜNSTER**

Infos über Kursbeginn und Unterrichtszeiten unter

www.karate-muenster.de

Markhof 100 • 48149 Münster • Tel.: 0251 / 98 8 9 99

GUTSCHEIN FÜR 1 MONAT KICK'N SHAPE

Das intensive und dynamische Trainingsprogramm mit Spaßgarantie!

Die Schnelligkeit und Kraft des Kampfsports werden mit Aerobic-Elementen kombiniert.

Leicht erlernbare Schrittfolgen, keine komplizierten Choreografien.



Kick'n Shape für SIE und IHN

Montags 18.30 Uhr
und mittwochs 17.30 Uhr
- einfach vorbeikommen
und mitmachen!

Keine Vorkenntnisse,
kein besonderes Sportzeug
erforderlich!

Gegen Vorlage dieses Gutscheins können Sie
einen Monat lang das Kick'n Shape-Training in
unserem Trainingszentrum kostenlos besuchen!



SHOTOKAN
KARATE
DOJO MÜNSTER

KARATE - YOGA - TAI CHI - IAIDO - KARATE FÜR KIDS

www.karate-muenster.de

Max-Red-von-Schickofs-Str. 46 a - 48145 Münster - Tel.: 0 251 / 68 68 589