

# *Ereignisse des Jahres 2014*

Budo Akademie Berlin



Herausgeber:



Malteserstraße 139-143, 12277 Berlin  
Nachdruck - auch auszugsweise - nicht gestattet.



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde!

zu jedem neuen Jahr wünscht man sich Glück! Die Winkekatze ist ein beliebter japanischer Glücksbringer. Damit haben wir das Jahr 2014 begrüßt. Diese Winkekatze hat mehrere „Funktionen“: Sie soll im geschäftlichen Bereich durch ihr Winken Kunden anlocken und finanzielles und geschäftliches Glück bringen; im privaten Bereich soll sie Wohlstand bringen und Unglück fernhalten. Das ist doch ein guter Start - was kann man mehr erwarten?!

Viel erwarten konnten wir von den mehr als 40 - i. W. vierzig - Veranstaltungen mit und ohne Wettkampfcharakter, an denen wir teilgenommen oder diese ausgerichtet haben. 848 Teilnehmer gab es bei den Veranstaltungen und 316 Starterinnen und Starter. Bei 52 Wochen abzüglich Urlaub und Feiertagen, ist das kein schlechter Schnitt.

Diese unglaubliche Zahl wird immer erst am Jahresende sichtbar denn während des Jahres ist man mit anderen Dingen beschäftigt und so lange es Spaß macht, zählt man auch nicht!

Jetzt haben wir eine Woche Zeit, ein Jahr Revue passieren zu lassen und das neue Jahr zu planen - mal sehen, was dabei herauskommt.....

Frohe Weihnacht!

*Marion*

## Tonfa-Lehrgang am 11. Januar 2014



Gleich zum Start des Sportjahres gab es den ersten Lehrgang mit Tonfa. Auf dem Programm standen rechtliche Grundlagen, Grundtechniken, Partnerübungen und Kata.

Nach der Einweisung in die rechtlichen Grundlagen, Herkunft, Geschichte und Anwendung der Tonfas ging es mit dem praktischen Teil gleich los.

Es ist üblich, dass vor dem Sporttreiben eine Erwärmung erfolgt... Das war natürlich auch bei diesem Lehrgang der Fall - aber anders als sonst! Die ersten Übungen mit dem Tonfa bestanden darin, am Knauf festhalten, drehen und zum Knauf zurückgleiten. Ganz einfach - wenn man es kann. Auch die „Drohung“ von Jürgen, dass die gesamte Gruppe Liegestütze machen muss, wenn ein Tonfa fällt, konnte niemanden von Bückübungen abhalten. Nach der ersten Runde Liegestütze nahm Jürgen Abstand von der Drohung, denn er wäre nicht bis zum Ende mit seinem Programm gekommen.

Bei den Partnerübungen und der Kata ging dann alles schon etwas leichter aber nur etwas. Es bedarf sehr viel Konzentration für exakte Techniken und korrekte Haltung des Tonfas.

Alle 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten aber offensichtlich viel Spaß und nahmen gern ihre Teilnehmerurkunde an.

Dieser Lehrgang wird regelmäßig wiederholt/fortgesetzt, damit noch mehr z. B. Katas mit Tonfa laufen können oder einfach nur Spaß am Handling mit den Tonfas gewinnen.

*Marion*



## 14. Sakura Cup am 18. Januar 2014



Ein neues Jahr ist auch ein neues Turnierjahr. Am 18. Januar gingen wir also zum ersten Mal in diesem Jahr auf Reisen. Nur 150 km entfernt liegt Schwarzheide mit einer sehr schönen Sportanlage. Im letzten Jahr waren wir schon dort und diesmal wieder aber mit 7 Karateka. Auch wenn die Sportstätte so dicht entfernt ist, war es doch ein langer Tag, denn nach „nur“ 11 Stunden in der Halle haben Jürgen und ich uns auf den Heimweg gemacht. Eine energetische Halle ist etwas sehr schönes, wenn man davon absieht, dass Fenster und Türen nicht geöffnet und nur eine bestimmte Anzahl von Menschen anwesend sein dürfen. Es

gab also kaum Sauerstoff und der noch vorhanden, wurde bestimmt mehrfach durch die Lüftung neu in Umlauf gebracht... meine Bronchien sind auch heute noch dankbar!

Aber am Ende des Tages zählt nur der Erfolg und auf Einzelschiksale (meine Bronchien) kann keine Rücksicht genommen werden. Der Ergebnis war super!

Der Tag begann für uns gleich auf 4 der 6 Kampfflächen gleichzeitig, wie das eben immer so ist. Jürgen hatte die Klasse U 11 mit Antonia und Zara übernommen, ich die Klasse U 9 mit Klivia und Paul. Beide Klassen waren je in zwei Pools geteilt mit 20 Mädchen U 11 und 10 Kinder - Jungs und Mädchen gemischt, weil es nur zwei Mädchen gab - in der Klasse U 9. Es kam wie es kommen musste bzw. sollte: Im Finale stehen sich jeweils die beiden Poolsieger gegenüber und in beiden Altersklassen kamen die Poolsieger von uns! Meine Ansage an Klivia und Paul: gebt euch Mühe, die Budo Akademie muss gewinnen. Haben beide super umgesetzt und es hieß dann Platz 1 Klivia, Platz 2 Paul. Bei den großen Mädchen belegte Antonia Platz 1 und Zara Platz 2. Das war ein schöner Start bzw. warm up!

Im Kumite starteten Antonia und Zara ebenfalls. Zara belegte Platz 3 und anschließend ging der Kampf mit Antonia los. Sie verlor und bevor es zur Trostrunde kommen konnte, bestand ein Trainer auf das Wiegen einer Sportlerin. Die Klasse hieß -35 kg und die kleine Starterin wog über 39 kg. Also alles von vorn und so hatte Antonia die Chance und die Möglichkeit, Platz 2 zu belegen. Ein bisschen Glück braucht man neben Können eben auch. Nach der Siegerehrung - die Eltern hatten schon ein sehr breites Lächeln und eine vor Stolz geschwollene Brust - warteten wir auf die nächste Disziplin Kata Team weiblich U 14. Leider haben wir ein Team U 9 und 2 x U 11, egal, dann müssen sie eben gegen die großen Mädchen antreten. Es starteten 9 Teams und wir hatten vor Ort ausreichend Zeit, noch gemeinsam zu üben, denn die drei Mädchen trainieren in zwei unterschiedlichen Gruppen bei uns. Macht auch nichts, Übung macht die Meisterinnen.

Die erste Begegnung gewann unser Team - die Eltern entzückt! Die zweite Begegnung verloren sie 2:1 - die Eltern zufrieden mit der gezeigten Leistung! In der Trostrunde gewannen unsere 2:1 - die Eltern aus dem Häuschen! Ich hoffe, das Ergebnis hat über die sehr lange Wartezeit bis zur Siegerehrung getröstet.

Maxim startete nur in Kumite und kam erst am Nachmittag. Seine Kämpfe verursachten bei uns Herzrasen und Schnappatmung. Super Techniken, nicht so gute (Körper-)Kontakte und tolle Kämpfe. Alles war vertreten von Sieg bei 8:0 und auch leider 2 x Kampfrichterentscheid. Wie würden diese entscheiden? Die Kämpfe waren beide sehr gut aber beide leider nicht ohne Verwarnung... Jedes Mal fiel die Entscheidung zu seinen Gunsten aus und er belegte am Ende Platz 1! Herzlichen Glückwunsch!



### 3. Workshop Karate als Fitness- und Gesundheitssport am 25. Januar 2014



2012 hatten wir viel Erfolg mit dem ersten Workshop, sodass er auch 2013 wiederholt wurde. Auch hier gab es guten Zuspruch und Zulauf zum Karate. Die bestehende Vormittagsgruppe wurde nach diesem 2. Workshop in Anfänger und Fortgeschrittene geteilt.

Was sich bewährt wird beibehalten und so fand der 3. Workshop Karate als Fitness- und Gesundheitssport an einem sehr schönen, kalten Tag statt.

13 Interessierte nahmen die Gelegenheit wahr, sich ein eigenes Bild über die Sportart Karate zu machen. Auffallend war, dass wieder mehr Frauen als Männer mutig diesen Weg gegangen sind. Frauen sind also neugierig oder liegt es daran, dass es mehr Frauen über 45 Jahre - das war das Mindestalter für die Teilnahme, das aber nicht überprüft wurde - gibt als Männer? Eher nicht, Frauen sind einfach offen für Neues und neugierig. Bei den Aufwärmübungen waren die Frauen im Vorteil - wahrscheinlich waren sie als Kinder in einem Turnverein oder - meine Theorie - sie haben längere Arme vom Tragen der Einkaufstaschen....

Die ersten Karatetechniken wirken auch auf diese Gruppe wie auf die beiden vorhergegangen einfach verwirrend. Natürlich gibt es in jeder Gruppe „alte Karateka“, die vor zig Jahren die eine oder andere Prüfung abgelegt haben. Dieses Altwissen kommt schnell wieder hoch, wie beim Fahrrad fahren oder Gymnastik. Der Körper hat eben ein eigenes Gedächtnis.

Viel Spaß bringen auch immer Partnerübungen und vor allem, wenn es noch nicht so klappen - was in der ersten Stunde gar nicht möglich ist.

Die Stimmung war gut und Heidi, Knut, Norbert und Max standen als Ansprechpartner für die Interessierten zur Verfügung. Vielen Dank, das ist für Interessierte immer gut, denn wir könnten ja viel erzählen. Sie zeigten auch als Gruppe zwei Katas, damit sich die Anwesenden ein Bild davon machen konnten, wie Kihontechniken zusammengesetzt wirken.

Die zwei Stunden waren schnell vorbei und es gab noch nette Gespräche. Es würde mich interessieren, wer Muskelkater bekommen hat; ich habe natürlich auch diesmal darauf hingewiesen, dass etwa auftretende leichte Schmerzen kein Rheuma sind sondern schlicht Muskelkater!

Ich bin gespannt, wer den zweiten Schritt wagt und zum Training kommt...

*Marion*



## Tai Chi Workshop am 1. Februar 2014



Nach dem Workshop für Karate stand an diesem Wochenende ein Workshop für Tai Chi auf unserem Terminplan. Interesse an Tai Chi scheint ausreichend vorhanden zu sein, denn fast 20 Interessierte fanden sich ein. Diesmal hatte noch niemand Erfahrungen mit Tai Chi vorher gesammelt und musste überzeugt werden, dass Tai Chi entspannend sein kann - wenn man schon ein bisschen kann.

Bernhard, Kay und Wolfgang, meine „Tai Chi Morgen-Männer“, waren als Ansprechpartner anwesend und konnten bestätigen, dass Tai Chi entspannend ist, aber nicht sofort.....

Die Vorteile vom Tai Chi Training wurden ebenso kurz angeschnitten wie die Herkunft und den Zusammenhang mit Qigong. In den zwei Stunden gab es einen kleinen Überblick über die Trainingsinhalte wie die Kleine Harmonie, die Brokatübungen und einzelne Tai Chi Techniken mit Bogenschritt. Bernhard, Kay und Wolfgang zeigten dann die 16er Form, um der Gruppe zu zeigen, wohin wir mit den einzelnen Figuren hinwollen. Alle schauten sehr interessiert zu und applaudierten natürlich auch.

Die Übungen klappten am Ende natürlich schon besser als am Anfang und die Übung „Goldener Hahn steht auf einem Bein“ wird eine Herausforderung für die nächsten Wochen und Monate bleiben - aber es war ja auch nicht beabsichtigt, irgend eine Übung in den zwei Stunden zu lernen sondern alle Themen sollten nur angeschnitten werden.

Offensichtlich ist es uns gelungen, das Interesse für Tai Chi zu verstärken, denn am Ende gab es ganz konkrete Fragen, wann kann man/frau trainieren? Die alte Mittwochseinheit haben wir schon auf 19.45 Uhr ins Dojo I verlegt und am Sonntag hat auch aus diesem Kreis niemand Interesse am Tai Chi. Der Mittwoch passt leider auch nicht allen, sodass noch vor Ort Donnerstag 16.45 Uhr als weitere Trainingseinheit für vier stark interessierte Frauen installiert wurde!

Danke an meine Männer für die Unterstützung! Es waren zwei kurzweilige Stunden und wir freuen uns auf „Nachwuchs“ beim Tai Chi!

*Marion*



## Fasching in drei Etappen..



Eigentlich ist seit dem 11.11. Fasching, aber bei uns ist Februar DER Faschingsmonat, auch wenn erst im März die "hohen" Faschingstage sind. Außerdem war der Termin für die Kinder, die in den Ferien weiter fleißig am Training teilnahmen, ein kleines Highlight!

Weil es so unterschiedliche Altersgruppen gibt, fand am Sonntag die erste Faschingseinheit der ganz großen Karateka statt.... Wie immer, konnten die Eltern in den letzten 10 Minuten zuschauen. Hampelmänner mit Handfiguren, Reifenhüpfen, Robbe, Kaktus, Kinderliegestützte und natürlich ganz harte Karatetechniken klappen natürlich besser ohne Eltern als Zuschauer. Aber darum ging es nicht.

Die Eltern hatten Spaß beim Zuschauen und die Kinder Spaß beim Bonbonregen! So soll Fasching sein.

Am Dienstag ging es dann mit zwei Gruppen weiter. Auf dem Aushang für das Faschingstraining stand, Malen und Enten tragen... was soll das bedeuten? Ganz einfach, Quetscheenten auf dem Kopf bzw. als Schubkarre auf dem Rücken in der zweiten Gruppe tragen und ein Gesicht in Teamarbeit auf einen Pappteller malen bzw. in der zweiten Gruppe Gummihandschuhe aufblasen und bemalen! Einfach ist anders!

Meine Lieblingstechnik Uraken Uchi war noch in Erinnerung und auch am Dienstag gab es Bonbonregen und in der zweiten Gruppe zusätzlich Poppcornregen (in kleinen Tüten). Insgesamt flogen über 8 kg Süßes für etwas über 60 Kinder durch die Luft!

Für die Eltern liefen die einzelnen Gruppen je nach Verkleidung die Fukyu Dai Ichi. Egal ob mit Pistole oder eleganten Bewegungen - einer Prinzessin würdig. In der zweiten Gruppe durften die Mädchen mit Fächer die Kata laufen.

Schön, dass es Fasching gibt, schön das Fasching nur ein Mal im Jahr ist.... Danke an Till, der zwei Stunden durchgehalten hat und viele schöne Fotos geschossen hat. In 12 Monaten gibt eine Wiederholung!

*Marion*



# Valentinstag am 14. Februar 2014



Diesmal fiel der Valentinstag auf einen Freitag und so konnten sich viele Kinder - genau 47 Kinder - über eine Rose für ihre Eltern oder Großeltern freuen, als Dank, dass sie sie immer zum Training bringen.

Auch die Erwachsenen erhielten eine Rose - auch wenn sie schon ganz alleine zum Training kommen....

Alles Gute zum Valentinstag!

*Marion*





## Gürtelprüfung am 20. Februar 2014

Erstmals fand in unserer „Außenstelle“ im Kantis-Kindergarten eine Gürtelprüfung statt. Ines hat 5 Kinder für den 9. Kyu gut vorbereitet, die ihren Eltern stolz ihre Leistungen im Fitnessbereich, Kihon, Kumite und Selbstverteidigung zeigten.

Herzlichen Glückwunsch!

*Marion*



## Dan Prüfung am 12. April 2014 in Berlin



Parallel zu unserem Kyusho-Seminar wurde im Dojo I eine Dan-Prüfung durchgeführt. Thomas Peters vom Wernigeröder Verein wollte unbedingt mit 4 Prüflingen in unseren (schönen) Räumen diese Prüfung durchführen und Jürgen als zweiten Prüfer dabei haben.

Sagst, getan und nachmittags kamen die vier Dananwärter und Thomas in Berlin an. Heike, Katrin, Michael und Werner verloren ihre Nervosität und zeigten, was sie gelernt hatten. Bemerkenswert war, dass Werner erst vor ein paar Jahren mit Karate angefangen hat und jetzt, mit 72 Jahren, zum 1. Dan antrat. Respekt! Karate ist eben eine Sportart für jedes Alter.

Zum Abschluß und als Dankeschön erhielt Jürgen von Werner einen „Ostereimer“ mit Köstlichkeiten aus der Region wie Halberstädter Würstchen, Schierker Feuerstein, Hasseröder Bier etc. und ich einen Blumenstrauß, weil ich meinen Mann „ausgeliehen“ habe.

Glückwunsch an die neuen Danträger und bis in 2 Jahren, wenn die nächste Dan-Prüfung ansteht...

*Marion*

## Tonfa-Lehrgang Level 2 am 22. Februar 2014



Am 11.01. gab es den ersten Lehrgang, am 22.02. den zweiten. Es waren diesmal 14 Interessierte da, „alte“ und neue Teilnehmer. Für die „neuen“ und zur Auffrischung von den Teilnehmern des ersten Lehrgangs gab es noch einmal die rechtlichen Grundlagen und Grundtechniken. Auch beim zweiten Lehrgang klappten noch nicht alle Techniken fehlerfrei, aber die Fortschritte waren gut sichtbar.



Schwerpunktmäßig stand diesmal die Kata im Vordergrund; schließlich ist es eine eigene Wettkampfdisziplin.



In den zwei Stunden war es nicht möglich, die Kata Hamahiga no Tonfa komplett durchzugehen, sodass es im nächsten Tonfa-Lehrgang noch einmal schwerpunktmäßig um die Kata gehen muss. Einige sind schon stärker in das Thema eingestiegen und haben sich eigene Tonfas angeschafft. Der nächste Termin wird nicht der 33.03. sein, aber wir werden den Termin rechtzeitig bekanntgeben.!

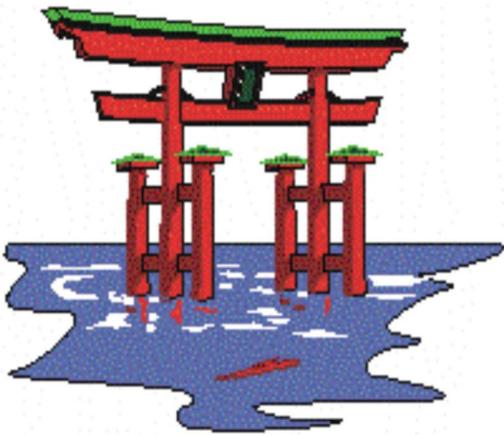


Zum Ende der Veranstaltung gab es noch eine Neuigkeit im Bereich SV zu bestaunen: Ein fast normaler Regenschirm - der auch zur Selbstverteidigung dienen kann. Er ist bis 100 kg belastbar und wird auch bei Schlag- oder Stichtechniken nicht zerbrechen. Das gute ist, dass der Regenschirm nur 700 g leicht ist und völlig „normal“ aussieht. Erzählen kann jeder, testen ist besser - so stellte sich Jürgen mit knapp 80 kg auf den Schirm und nichts passierte! Test bestanden. Danke an die Firma Gerhard Spannbauer Krisenvorsorge, die uns den Schirm zu Demonstrationszwecke zur Verfügung gestellt hat. Am Ende gab es die nächste Urkunde für die Teilnahme am Level 1 bzw. 2 für die „Neuen“.

*Marion*



## Kampfsport-Formen-Meisterschaft am 8. März 2014



Der Weltfrauentag ist ein passendes Datum, um ein Turnier auszurichten. Viele Mädchen und Frauen haben hervorragende Leistungen gezeigt und dem Tag alle Ehre gegeben. Stellvertretend für alle Frauen erhielten unsere beiden Helferinnen Christel und Eva eine Rose überreicht. Sie helfen bei jedem Turnier am Imbiss. Sie gehören schon dazu, und sind auch gutes Vorbild, dass Alter (beide sind zusammen 160 Jahre jung) eine Frage der inneren Einstellung ist.

Das Turnier war kurz und knackig, denn im Wettkampf um Hallenzeiten erhielten wir die sehr schöne Halle nur bis 12 Uhr. Passt, wir sind ja von der schnellen Truppe. Nach genau 2 Stunden waren die Wettbewerbe ganz relaxed beendet. Das kam bei den Aktiven, den Helfern und Zuschauern sehr gut an, dass es keine Tagesveranstaltung war. Leider war nicht genug Zeit, um die vielen leckeren Kuchen aufzuessen.

Wir hatten Disziplinen in Karate, Hardstyle (Silat und Karate) mit und ohne Waffen und Team. Auf zwei Kampfplätzen kämpften wir uns parallel auf die Team-Wettbewerbe vor, die dann auf einer Kampfplatte durchgeführt wurden. Das Besondere war, dass es richtig still in der Halle wurde, als die unterschiedlichen Teams auf die Kampfplatte gingen. Das war eine besondere Atmosphäre und die Teams gaben alles!

Am Ende gab es viele glückliche Gesichter. Natürlich gibt es nur für Platz 1- bis 3 Medaillen, aber wie immer ging niemand leer aus: Es gab Urkunden für alle und wer keine Medaille erreichte, konnte sich die Situation mit einem Lutscher versüßen.

Für „meine“ Kinder gab es einen weiteren Grund nicht enttäuscht zu sein: Wer ohne Medaille das Turnier verlässt, erhält 5 Trainingsstempel! Anfängliche Euphorie, man sollte sich dann lieber keine Mühe geben und schneller zur nächsten Prüfung kommen, musste ich im Keim ersticken, denn nur wer sich bemüht, bekommt diese Stempel. Alle haben sich viel Mühe gegeben und auf jeden Fall Wettkampferfahrung gesammelt. Es war auch schön für die Eltern zu sehen, wie sich die Kinder seit dem letzten Turnier verbessert haben. Die Altersspanne dieser Veranstaltung ging von 5 bis 70 Jahre!

Der Motor für das Helfen und Antreten war auch überall zu spüren: SPASS! Es war eine tolle Atmosphäre und nur nette Starterinnen und Starter in der Halle, die gemeinsam einen schönen Samstagvormittag verbrachten. Glückwunsch an alle und Danke an die Helfer!



*Marion*

## Kids Games am 23. März 2014



Einmal jährlich testen wir die Fitness der Karate-Kinder bei den Kids-Games. Seilspringen, Hampelmann, Parcours, Japan-Test und Lauf um die Halle stehen auf dem Programm.

Wenn man bedenkt, wie klein die kleinen Karatekas sind, ist das schon ein ganz schönes Programm. Die jüngsten Teilnehmer sind 3 Jahre jung und die kleinen Beinchen haben zu tun, damit sie es schaffen, um die ganze Halle rennen und die kleinen Ärmchen kämpfen mit dem Reifen beim Seilspringen! Für die eine oder andere Übung war auch immer wieder Hilfe nötig, aber unsere Helferinnen und Helfer hatten selber viel Spaß, den Kleinen zur Seite zu stehen. Ab und zu stand ich auch zur Verfügung, um zur Freude aller mich im Spinnengang oder Lauf um die Halle zu versuchen. Danke für die Anfeuerungsrufe!

Die Stimmung in der Halle war wieder extrem gut! Die Eltern klatschen, jubelten und feuerten alle Kinder an und trieben sie zu Höchstleistungen.

Den ersten großen Jubel gab es gleich zu Beginn, als ich mich bei dem Vertreter von Dunkin' Donuts für die Spende bedankte: Über 100 Donuts für die Kinder! Natürlich zählen dazu auch Geschwisterkinder und Helfer und, und, und...! Ganz herzlichen Dank, sie waren sehr lecker!

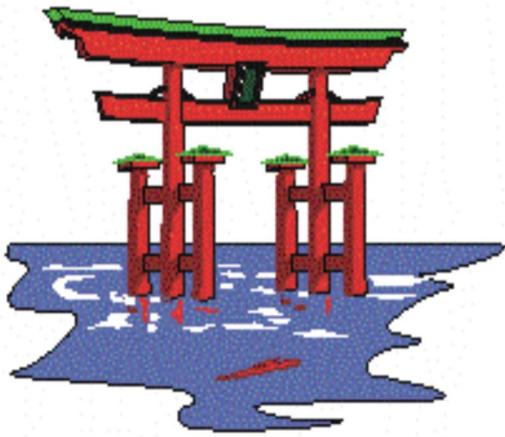
Den zweiten Jubel gab es, als die erste Siegerehrung der bis 4 Jährigen erfolgte. Laut Ausschreibung gibt es Medaillen für Platz 1 bis 3 und Urkunden für alle. Wer kann einem 3 jährigen Kind erklären, dass man nicht erster ist, weil man erster ruft?! Also durften die - völlig unbefangenen - Zuschauer entscheiden, ob alle in dieser Altersklasse eine Medaille erhalten sollen..... das Ergebnis muss ich nicht wiederholen.

Die Veranstaltung begann um 14.30 Uhr und um 17.45 Uhr waren wir mit fast 60 Karatekas durch. Allen hat es viel Spaß gemacht dabei zu sein - auch wenn am Besten alle als erste gestartet wären - oder zu helfen. Natürlich haben wir uns auf französisch bei den Helferinnen und Helfern bedankt und zwar mit einem schokoladigen *merci!*

Die Leistungen der Kinder überraschen immer wieder die Zuschauer und Helfer und erfreuen Jürgen und mich als Trainer. Das Karatetraining sollte mehr sein als nur Tritte und Schläge vermitteln, die allgemeine Fitness ist Voraussetzung für gutes Karate.

Glückwunsch an alle Kinder, im nächsten Jahr gibt es wieder Kids-Games und hoffentlich sind dann alle gesund, die dieses Jahr krank zu hause bleiben mussten.

Marion



# WKU Int. Deutschlandpokal am 30. März 2014 in Öhringen



Die Teilnahme am Deutschlandpokal ist Pflicht, also ging es am Freitagmittag in das rund 560 km entfernte Öhringen. Das Turnier ging am Samstag pünktlich los und - oh Wunder - waren alle bis 21 Uhr wieder in Berlin, das ist ein echter Rekord.....

In der Zwischenzeit waren unsere Karateka auch nicht faul sondern kämpften sich in mehr oder weniger gut besetzten Disziplinen durch, bis der Kofferraum voll war. Am Ende waren es genau 23 Pokale, die in zwei Autos passen mussten und auch passten. Das Karateteilnehmerfeld

war diesmal sehr gut aber eben nicht gleichmäßig verteilt. Ein paar GegnerInnen mehr in der einen oder anderen Klasse wäre nicht schlecht gewesen - aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Nils war zum ersten Mal dabei und konnte sich einen 2. Platz in Hardstyle erkämpfen. Obwohl seine Fächerform sehr stark aussieht, konnte er sich dort damit nicht durchsetzen - diesmal! Die Teilnahme an jedem Turnier bringt viel Wettkampferfahrung, die man nur auf einem Turnier machen kann, da nützt das ganze Training nichts!

Nach dem üblichen Stop bei McAbendbrot ging es zügig zurück nach Berlin, wo die glücklichen und stolzen Eltern auf die Kinder warteten. Per SMS waren alle ständig im Bilde aber in echt drücken, ist doch etwas ganz anderes....

Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen!

*Marion*

## FORMEN

**1. Platz**

Antonia 2 x

Maxim 2 x

Caro 4 x

**2. Platz**

Zara

Nils

Tim

Angela 2 x

**3. Platz**

Zara

Angela 2 x

Angelika 2 x

## KUMITE

**1. Platz**

Tim

Maxim

**2. Platz**

Tim

Angelika

**3. Platz**

Angelika

vorher



nachher





## Arawaza Cup in Halle am 5. April 2014



Zum ersten Mal hatten wir von diesem Turnier gehört und sind - natürlich - sofort angetreten. 7 Karateka fuhren morgens nach Halle. Die Entfernung war ein Traum, denn nach 1 Stunde 45 Minuten war man bei korrekter Fahrweise bereits vor Ort. Die Halle war wunderbar! Der Bundesstützpunkt für die Leichtathletik hatte viel Platz und 5 Kampfflächen waren angenehm verteilt. Die Organisation war perfekt! Pünktlich 9 Uhr wurde gestartet und es gab ausreichend (Bundes-)Kampfrichter, die den reibungslosen Ablauf garantierten. Auf der Anzeigetafel wurden die Disziplinen und Matten angezeigt, so dass man jederzeit gut informiert war.

Ein Höhepunkt war die offizielle Eröffnung um 12 Uhr mit dem Oberbürgermeister: Alle Vereine, Kader o. ä. erhielten ein Schild und wurden namentlich nach alphabetischer Reihenfolge zum Einmarsch aufgerufen. Das hatte Stil! Wenn man bedenkt, dass diese Veranstaltung erst zum 2. Mal durchgeführt wird, kann ich nur den Hut ziehen. Fast 500 Starts wurden zügig „abgearbeitet“. Es war ein internationales Turnier mit Teilnehmern aus den Niederlanden, Belgien, Polen, Nepal, Marokko, Großbritannien, Indien, Palästina und Österreich. Deutschland war natürlich sehr gut vertreten auch mit den Landeskadern aus Bremen, Sachsen-Anhalt und Hamburg. Es war also ein gutes Teilnehmerfeld und starke Konkurrenz. Für uns steht fest, dass wir im nächsten Jahr wieder teilnehmen und zwar am 9. Mai 2015!

Unsere beiden Jüngsten, Paul und Nikolas, starteten in der Klasse U 8. Durch Krankheit waren nur 4 Starter angetreten aber unsere Jungs haben sich durchgesetzt und belegten Platz 1 und 2!

Bei den Mädchen U 10 waren Klivia und Zara mit 8 anderen Mädchen am Start. Klivia hat verdient den 3. Platz belegt, Zara hätten wir weiter oben gesehen aber ein 3. Platz ist auch nicht schlecht. Antonia startete U 12 und schaffte es auf den 2. Platz. Unsere Frauen Caro und Angela zeigten den beiden Konkurrentinnen, das ihnen die Plätze 1 und 2 „zustehen“.

Im Kumite war in der Klasse U 10 ein Teilnehmerfeld von 14 Mädchen!!! Da es keine Gewichtsklassen gab, waren die Gegnerinnen von ziemlich klein bis ziemlich groß. Mit groß hat Zara keine Probleme aber mit klein schon. Dass es nicht mangelndes Können war zeigte sich an ihrem ersten Kampf, den sie 4:0 gewann. Sie „schonte“ ihre kleine Gegnerin im nächsten Kampf und schied aus. Antonia kämpfte in der Gewichtsklasse -35 kg U 12 kam aber auch nicht weiter. Ok, Wettkampferfahrung haben beide auf jeden Fall gesammelt.

Interessant war, dass unsere Kinder bei Trainern noch vom letzten Sakura Cup in positiver Erinnerung waren und unsere Frauen von einem Kampfrichter gelobt wurden, weil er so starke Katas noch nie gesehen hat.

Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen und herzlichen Dank an den Ausrichter und sein Team für dieses tolle Turnier, das auch bei den anwesenden Eltern sehr gut angekommen ist!

*Marion*



## Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 12. April



Wenn der Prophet nicht zum Berg kommt muss eben der Berg zum Propheten kommen: Thomas kam nach Berlin, um seine teilweise unglaublichen Techniken zu vermitteln. Fast 20 Teilnehmer hörten gespannt der kurzen Einführung zu, bevor es an die Arme ging.

Damit begann der witzige Teil, weil wir wieder an und zwischen den Muskeln die Vitalpunkte suchten. Bei Thomas sieht das immer sehr einfach aus und die Reaktion seines „Opfers“ ist immer gut sichtbar: aufgerissene Augen, schmerzverzerrte Gesichter oder Sturz auf die Matte. Nach einiger Übung klappte es bei den meisten auch und ihre Trainingspartner zuckten, hüpften und zeigten andere Reaktionen. Dann war die Freude groß aber auch die Überraschung, weil niemand viel Kraft eingesetzt hatte. Das ist eben Kyusho! Wer vom Karate kommt hatte es schwer, ganz entspannt Techniken auszuführen. Das interessante war, dass nur entspannte, also fast schlappe Techniken extrem starke Wirkungen zeigten.

Wir rubbelten an den Füßen oder nahmen nur die große Zehe und unser Gegenüber zuckte stark zusammen. Wir ließen den Kopf nicht aus und suchten auch weiter kleine Knubbel am Ende des Schlüsselbeins und, und, und...

Thomas war wie immer überall auf einmal und half und zeigte die Punkte. Der Begriff „die perfekte Welle“ hat für mich eine ganz neue Bedeutung bekommen, wenn man sieht, wie die Trefferwirkung aussieht, wenn der eigene Körper eine innere Welle hervorruft. Unglaublich! Galle 20 oder Herz 2 kann ich immer noch nicht am Körper lokalisieren aber den einen oder anderen Punkt treffe ich schon ganz gut. Gut ist natürlich relativ, wenn das Gegenüber plötzlich einen halben Meter kleiner wird....

Alle haben sich an die Anweisung gehalten, die Vitalpunkte nach den „Attacken“ gut zu verschließen. Ich bin gespannt, ob der eine oder andere mit Lähmungserscheinungen zu kämpfen hat.... Nachdem wir teilweise für Kopfschmerzen gesorgt hatten, zeigte Thomas auch entsprechenden Techniken, um diese zu beheben; das gehört sich eben so!

Die Stimmung war toll, Thomas ist wieder sehr gut angekommen und für das Seminar am 25. Mai liegen schon die ersten Anmeldungen vor. Die Teilnehmerzahl ist immer begrenzt, weil es sonst ein zu großes Durcheinander gibt und der Platz im Dojo II auch ausreichen muß.

Wir freuen uns auf weitere Treffer an den Vitalpunkten und den Moment, wenn der Schmerz wieder nachlässt.....

*Marion*



Der Name ist Programm: Wenn das Karate Kollegium zum Big 5 einlädt, geht es um 5 große Themen. Toni Dietl schafft es immer wieder, die wirklich wichtigen Themen für die Dojos zu finden.

Diesmal waren wir - sehr gerne - Gastgeber und stellten unser Dojo II zur Verfügung. 32 Personen haben dort mehr als ausreichend Platz. Es waren größtenteils neue Dojoleiterinnen und -leiter da. Interessant, was andere machen oder welche Pläne sie haben. Schon dieser Austausch ist ein Treffen wert.

Auf dem Programm standen

- > Das Satellitensystem - Aufbau von Dojosatelliten, Vorteile, Auf- und Ausbau (Toni Dietl)
- > Karate für Senioren (Jürgen Hornung)
- > MATOOL | Marco Gatzsch Mitgliederverwaltungs-Programm
- > Der schwarze Gürtel - Dan-Programm – Aufbau, Organisation und Anmeldung (Toni Dietl)
- > Praxis im Karateanzug (Beispiel eines Dan-Programms)

Das Thema Karate für Senioren wurde spontan eingefügt, weil Stefan Billen von der MAIA durch Krankheit ausgefallen ist. Gute Besserung von hier aus. Das Thema Senioren und Karate kam bei den Anwesenden sehr gut an. Schon beim come together und erstem Austausch wurden wir auf diese Zielgruppe angesprochen. Da passte es gut, dass das Thema nicht als Notnagel sondern als Bereicherung eingesetzt wurde.

Sehr interessant für mich war auch der Vortrag und das Programm von Marco Gatzsch von MATOOL. Man merkt, dass er selber aus dem Kampfsport kommt und weiß, was eine Kampfsportschule braucht und was ganz sicher nicht.....

Das Thema schwarzer Gürtel ist für alle sehr wichtig. Das Gute im Karate Kollegium ist, dass jedes Dojo ganz individuell sein Trainingsprogramm gestalten kann, wenn es möchte. Es gibt ganz unterschiedliche Dojos mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten. Wichtig ist aber, dass wir alle zum gleichen Ergebnis kommen: dem Dan! Toni hat Module vorgestellt, die auf jede Kampfkunst anwendbar ist und am Ende zeigt, dass alle zum Dan die gleichen Fähig- und Fertigkeiten erlernt haben. Da spielt es keine Rolle, wie eine Kata oder ein Bewegungsablauf heißt, wie Kumite oder Partnerübungen vorgetragen werden usw.. Das ist eine gute Grundlage, damit wir alle trotz unserer Unterschiedlichkeit vergleichbare Leistungen zum Dan zeigen. Im 5. Thema ging es dann auch um praktische Beispiele und Tipps für eine Dan-Prüfung.

Den Abschluss bildete ein Abendessen mit einigen der Teilnehmer. Der ganze Tag war ein tolles Erlebnis mit sehr netten Menschen. Wir hatten viel Spaß und viel input!

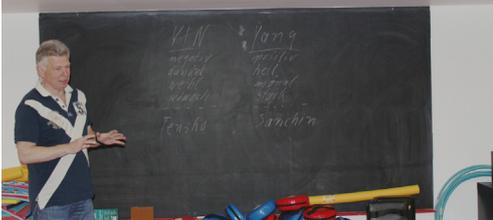


## „Kata“ in den Mai am 30. April 2014

Warum nicht mal andere Wege gehen... natürlich war der Brückentag eine „Konkurrenz“ für unsere Veranstaltung aber 9 Karateka interessierten sich für die Katas Sanchin und Tensho. Nicht nur der Ablauf war Thema des Abends sondern insbesondere die Herkunft, Bedeutung usw.

Wir konnten lernen, dass es männliche und weibliche Katas gibt und uns überlegen, ob wir typisch weiblich oder männlich sind.... Bei Rotwein oder alkoholfreien Getränken und kleine süßen, gesunden oder nahrhaften Leckereien ließ es sich noch besser überlegen!

*Marion*



## Geburtstage feiert frau nicht... auch nicht den 60.



....aber mit Sekt anstoßen und Kuchen essen geht!

Wenn der Geburtstag schon auf einen Sonntag fällt, ist Kaffezeit sowie so um 15 Uhr und so nutzten wir diese Zeit, um mit einigen aus den Karate- und Tai Chi-Gruppen ein paar Stückchen Kuchen zu vertilgen und mit Sekt anzustoßen.

Danke für die vielen lieben Grüße und guten Wünschen, die vielen Kalorien und Promille und natürlich Blumen! Ich habe mich sehr gefreut!

Stellvertretend für alle herze ich Jürgens 3D Foto....

*Marion*





## Dan-Prüfung für Max am 9. Mai 2014



Am 31. Mai steht bei uns eine Dan-Prüfung mit 15 Karateka vom Junior- bis zum 3. Dan an. Auf diesen Termin haben sich alle vorbereitet und auch am Dan-Vorbereitungslehrgang teilgenommen; wir warten nur noch auf den großen Tag....



Im Alter von 79 Jahren war Max im Dezember 2009 bei uns eingetreten und ist einer der Dan-Anwärter, der fleißig für diesen großen Tag trainiert. Leider hat er ein kleines Fußproblem und muss am 12. Mai ins Krankenhaus. Traum vom Dan geplatzt? Nein, eher nicht! Karateka sind flexibel und so wurde die Dan-Prüfung von Max einfach vorverlegt auf den 9. Mai!



Max kam aus gesundheitlichen Gründen zu uns zum Karate, was ihm sehr gut geholfen hat. Er hat Karate gegen Tinnitus „eingetauscht“. Nach gut 2 Monaten legte er die erste Prüfung ab und nach weiteren 5 Monaten die Prüfung zum Gelbgurt. Ende 2010 war er Orangegurt und musste dann 10 Monate aus gesundheitlichen Gründen auf die Grüngurt-Prüfung warten. Mit nur einer Prüfung war das Jahr 2011 nicht gerade das sportliche Highlight aber Max ließ sich davon nicht beirren und zog das Tempo in 2012 wieder an. März, September und Dezember waren die nächsten Termine und als Braungurt ging er in das Jahr 2013. Die beiden letzten Braungurt-Prüfungen legte er im März und Dezember ab und trainierte dann „nur noch“ für die Dan-Prüfung. Bei so einem Einsatz können wir eine Prüfung nicht verschieben, denn nach der OP darf Max nicht gleich wieder auf der Matte stehen; das ist jetzt schon klar. Die Prüfung fand um 15 Uhr statt und Max war in Hochform. Egal ob Kihon, Kata oder Bunkai, er zeigte sehr gute Leistungen im gesamten Programm! Ganz herzliche Glückwünsche, eine tolle Leistung!



Abends kam Max dann als Schwarzgurt und war zufälligerweise der einzige an diesem Tag beim Training. Er stand also ganz vorn; so muss das sein. Nach dem Training gab es noch ein Gläschen Sekt mit oder ohne Vitamine und viele Glückwünsche.



Am 31. Mai muss Max dann noch einmal „antreten“, um seine Dan-Urkunde im Original zu erhalten und für das Gruppenfoto. Das wird er mit Krücken bestimmt schaffen!

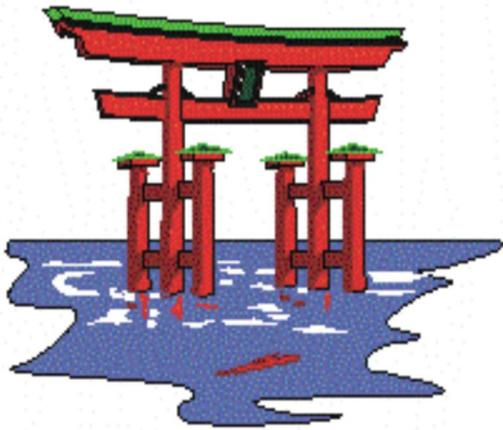
Auch bei Max gilt: nach der Prüfung ist vor der Prüfung und wir werden gleich nach seiner Genesung für die Prüfung zum 2. Dan trainieren - der Mensch braucht Ziele!

Max ist der älteste Dan-Anwärter, den Jürgen in rund 40 Jahren geprüft hat. Es war für uns beide als Prüfer eine Ehre, einem so reifen Mann die Prüfung abzunehmen und Gürtel und Urkunde zu überreichen. Danke!



Marion

# WKU Int. Northern Championships am 17. Mai 2014



Spontan haben wir einen Richtungswechsel von Nord nach West vorgenommen und es nicht bereut.

Erstmals hat Kenpokan Hannover ein WKU-Wertungsturnier ausgerichtet und noch nachträglich Karate in das Programm aufgenommen. Kenpokan bietet eine Vielzahl von Kampfsportarten an aber kein Karate. Eigene Starter waren also nicht vor Ort und die Karateszene hat offensichtlich nicht so schnell reagieren können/wollen. Von den 550 Starts hat Karate nur einen kleinen Anteil zu verbuchen – diesmal.....

Die Ausrichtung war top und die Hallen auf dem Uni-Gelände sehr gut

geeignet. Danke an die Kenpokaner für diese tolle Veranstaltung!

Die Veranstaltung begann mit einer Capoeira-Vorführung und dann ging es gleich zügig auf die Kumite-Kampffläche. Nicht alle Disziplinen waren gut besetzt, so dass einige zusammengelegt wurden. Zara und Tim mussten um ihren 1. Platz richtig kämpfen! Michel wurde in eine Kategorie älter gesetzt und hatte „leichtes Spiel“, weil die „großen Jungs“ kleiner und leichter waren als er. Die Wertungen in der Rangliste wurden natürlich dann getrennt aufgenommen. Für die Karateka war es aber wichtig, zu kämpfen und Erfahrung zu sammeln und so kamen diese Zusammenlegungen gut an. Nils hat in seinem ersten Kumite-Kampf sehr gut gekämpft und 4:2 verloren. Er hat sehr gute Ansätze und ein paar Turniere später wird er richtig weit nach vorne kommen. Angelika und Maria waren wieder die einzigen Damen -60 kg. Interessant, dass Maria in der Klasse +35 Jahre besser gekämpft hat als in der Klasse +45 Jahre.....

Der Kata-Bereich war auch sehr, sehr schwach besetzt. Zara hatte gar keine Gegnerin und lief gegen Michel und Tim. Dann kam die Überraschung: sie hatte eine bessere Wertung als Michel!!!! Das ist Frauenpower! Natürlich bekam Michel seinen 1. Platz und Tim den 2. aber die eigentliche Siegerin war Zara!

Glückwunsch an unsere 7 Karateka!

Das Turnier war für uns eine Tagesveranstaltung und somit ganz angenehm. Natürlich wurde mit Verspätung begonnen – beim ersten Turnier ist das normal – aber wir waren um 18 Uhr wieder in Berlin. Hannover, tschüss bis nächstes Jahr!



## Kyusho-Seminar am 24. Mai 2014



Zum zweiten Mal kam Thomas Hagemann nach Berlin in unser Dojo, um Kyusho Interessierten näher zu bringen. Es waren 7 „Neue“ vor Ort, die noch keinen Kontakt mit Kyusho hatten.

Natürlich bestehen bei Einigen kleine oder große Bedenken, was wirklich im Körper passiert oder ob überhaupt etwas passiert. Also neugierig und offen für Neues hörten sie der kurzen Einführung von Thomas gespannt zu. Auch diesmal mahnten er und ich die Anwesenden, die Punkte nach den Attacken gut zu massieren - mal sehen, wer unter Lähmungserscheinungen leiden wird....

Dann hieß es Ärmel hochkrepeln und los - diesmal im wahrsten Sinne des Wortes. An nackten Armen hat man größere Chancen, die Punkte Dickdarm, Blase oder Galle zu finden. Als es zu den praktischen Übungen ging, blickten alle gespannt zu Thomas und seinem „Opfer“, was jetzt passiert. Wir fingen also wieder an, Vitalpunkte zu suchen, zu drücken, quetschen und sogar zu finden! Stolz machte sich breit, wenn das Gegenüber stark zuckte. Thomas hat sich allerdings auch ganz tapfer von den Seminarteilnehmerinnen und -nehmern „quälen“ lassen. Die Wirkungen waren auch bei ihm gut sichtbar!

Nicht jeder hat die gleichen Sensibilität an den Vitalpunkten oder den Händen, sodass man die Technik gleich mal beim Nachbarn ausprobieren und geschlossen zu Thomas ging, um sich die Stelle noch einmal zeigen zu lassen. Thomas - wie immer - völlig relaxed und voll bei der Sache. Er hatte Spaß am Vermitteln und beim Helfen.

Auch diejenigen die schon Kontakt mit Kyusho hatten, waren teilweise total überrascht, wie der Partner reagiert. Überraschter Gesichtsausdruck oder Entschuldigen waren mehrfach zu beobachten und die Aussage „ich habe doch nur ganz vorsichtig probiert“ häufig zu hören. DAS ist Kyusho, wenn ohne Kraftanstrengung und völlig entspannt mit fast unsichtbaren „Schlägen“ massive Wirkungen erzielt werden.

Der Weg dahin ist allerdings langwierig, macht aber sehr viel Spaß! Auch die Reanimation brachte Erschrecken und Erheiterung.

Fazit: eine super gute Stimmung, neue und alte Techniken und noch mehr Kyusho-Anhänger! In den Pausen mit Brötchen, Käsekuchen und Eis tauschten sich alle angeregt aus und es wurden nur positive Feedbacks geäußert.

Danke an Thomas, der auch die Neuen sofort begeisterte und offensichtlich auch mit viel Spaß wieder dabei war. Zwei Termine wollen wir in diesem Jahr noch in Berlin noch durchführen und haben schon die ersten Anmeldungen....

*Marion*





## Dan-Prüfungen am 31. Mai 2014



Der Monat Mai ging für 13, eigentlich 14, Karateka schwarz aus: Sie traten zum Dan bzw. Junior-Dan an. Max wurde wegen der Fuß-OP vorgezogen und jetzt endlich konnten die anderen 13 nachziehen.

Von den 7 Junior-Danen ist nur Daniel nicht aus meinem Training hervorgegangen, alle anderen haben bei mir mit den ersten Techniken angefangen, genauso wie Berk.

In der ersten Gruppe waren 5 Anwärter auf den Junior-Dan Samurai und zwei auf den Junior-Dan Shogun. Für Fabian war es die zweite Junior-Dan Prüfung, für die anderen 6 die erste. Karateka und Familienangehörige waren ziemlich aufgeregt. Auch wenn der eine oder die andere cool tat, waren die Wangen auch ohne Anstrengung rot = Aufregung.

Junior-Dananwärter müssen nicht nur Kata, Kihon, Bunkai und Kumite zeigen sondern auch Fitness- und Konditionsübungen. Am Ende gab es noch ein paar Übungen just for fun und zum Staunen für die Eltern. Alle Prüflinge waren sehr gut vorbereitet und haben das Programm fehlerfrei vorgeführt. Trotzdem gibt es Unterschiede in den einzelnen Disziplinen. Das ist normal, denn jeder Mensch hat andere Schokoladenseiten. In der Kindergruppe ragte allerdings Zara in allen Bereichen heraus!

Nach 75 Minuten waren wir auch mit Gruppen- und Einzelfotos fertig und die nächste Gruppe - die schwarzen Dan-Träger - kamen an. Auch hier war die eine oder andere nervöse Geste zu beobachten. Schlaf- und Eßstörungen gab es im Vorfeld, aber da muss jeder durch!

Von den sechs Anwärtern zum ersten Dan war es nur für Jeremy nicht die erste Prüfung. Er konnte den Junior-Dan Shogun jetzt gegen einen „richtigen“ schwarzen Gürtel tauschen. Berk war der Jüngste in dieser Gruppe; er wird Ende September 16 Jahre alt.

Zum 3. Dan trat Achim an und beeindruckte Jürgen mit seiner Tensho-Kata; das will schon was heißen..... Auch in dieser Gruppe waren alle sehr gut vorbereitet und zeigten ihr Bestes. Jeremy, der bereits seit 9 Jahren Karate betreibt und Anfang September 16 Jahre als wird, beeindruckte alle mit seinen starken Techniken und sauberen Ständen. Bei den Erwachsenen nahm Andreas diese Position ein, der trotz seiner Größe die Katas vom Feinsten läuft.

Bei Bunkai und Kumite ging es natürlich schon mehr zur Sache als bei den Junior-Danen. Achim hatte sich als Prüfungspartner Manfred mitgebracht, der die gleiche Power wie er hat.

Wir waren beide als Prüfer sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und sind sicher, dass unser Training das richtige Niveau hat! Für alle anstehenden Dan-Anwärter bedeutet das, dass wir mit den Anforderungen bestimmt nicht nach unten gehen werden - aber wer will das schon..?

Herzlichen Glückwunsch an die Junior- und Schwarzgurte; in 2 Jahren sehen wir einige zur nächsten Prüfung wieder.

Auch hier gilt: nach der Prüfung ist vor der Prüfung!

## Aus Braun wird Schwarz: Chanbara Dan-Prüfung am 12. Juni 2014



Norman begann das Training „ganz normal“ als Braungurt und trainierte die Gruppe. Dann wurde alles anders:  
Jürgen lies Norman das Prüfungsprogramm zeigen. Das Ende war dann schwarz in Form eines Schwarzgurts.  
Herzlichen Glückwunsch!

*Marion*



## Gürtelprüfung am 24. Juni 2014



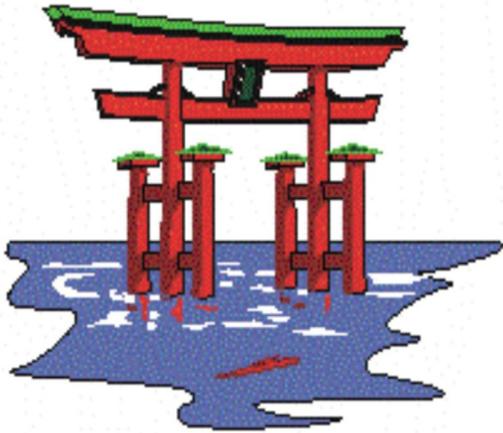
Wieder konnten 3 kleine Karateka die Prüfung zum 9. Kyu im Kantis-Kindergarten ablegen. Eltern und Trainerin waren stolz auf die gezeigten Leistungen im Bereich Fitness, Kihon, Kumite und Selbstverteidigung!

Herzlichen Glückwunsch!

*Marion*



# Karate und Silat-Turnier am 14. Juni 2014



Bevor die große sportliche Sommerpause beginnt, gab es noch „schnell“ ein gemeinsames Turnier. Die Silat-Starterinnen und Starter waren in der Überzahl und beeindruckten gleich am Anfang mit ihren Formen-Teams die ganze Halle, in der es völlig still war. Für mich ist dieser Anblick Alltag, denn diese Teams sind Mitglieder der Budo Akademie und trainieren bei uns!

Im Karatebereich hatten wir die Gruppen nach Alter und Graduierung versucht zu teilen. Es gab natürlich Verschiebungen, aber die Leistungen zeigten, dass die Aufteilungen gerecht waren. Für Larissa gab es vom Alter her keine passende Gruppe, sodass sie mit bzw. gegen 4 Jungs antreten musste und siegte! In einer weiteren Gruppe traten vier zum ersten Mal an und zwar gemischt in der Altersklasse von 10 bis 33 Jahren. Der Jüngste, Alper, hat nur in der Unterbewertung den 2. Platz verpasst und wurde „nur“ Dritter, was für eine tolle Leistung!

Auch andere Karatekas starteten zum ersten Mal und überraschten mit sehr guten Leistungen bei anderen sahen wir große Leistungssteigerungen. Glückwunsch an alle Starterinnen und Starter für die gezeigten Leistungen! Als Trost für diejenigen, die keinen Pokal oder Medaille erhielten gab es diesmal keinen Lutscher sondern Fußball-Sammelbilder... das kam mit einer Ausnahme richtig gut an!

Danke auch an dieser Stelle an die vielen Helferinnen und Helfer in allen Bereichen. Nur sie machen es möglich, dass Turniere durchgeführt werden können. Dank auch an die Angehörigen der Starterinnen und Starter, die immer für gute Stimmung und Beifall sorgten und nicht nur für die eigenen Angehörigen! Und ein großes Dankeschön an Berlin-Fotograf für die vielen Fotos.

*Marion*





## Erste Silat-Prüfung



Seit Ende letzten Jahres trainieren die Silat-Gruppen ganz fleißig und waren auch auf den Turnieren schon sehr erfolgreich.

Am 3. Juli fand jetzt die erste Prüfung bei uns unter der Leitung vom Trainer Olaf Schwiemann statt. Alle Prüflinge zeigten sehr gute Leistungen!

Herzlichen Glückwunsch!



## Gürtelprüfung am 10. Juli 2014

Das war ein schöner Abschluss für 5 kleine Karateka: Zum Ende ihrer Mitgliedschaft in der Karate-Gruppe (wenn die Kinder eingeschult werden, verlassen sie die Kita und die Gruppe) legten sie noch die Prüfung zum 9. Kyu ab und sind jetzt stolze Träger des weiß-gelben Gürtels! Das ist nicht das Ende der „Karate-Karriere“, denn einige aus der Gruppe trainieren bereits bei uns in der Budo Akademie und andere werden nach den Ferien hier anfangen.

Herzlichen Glückwunsch!

*Marion*



## Elbe-Cup International in Hamburg am 5. Juli 2014



Dieses Turnier war die reinste Werbeveranstaltung für Karate-Wettkampf: Bei bis zu 4 Teilnehmern kämpfte jede/jeder gegen jede/jeden und die Altersklassen wurden nicht nur in 10. -7. Kyu und ab 6. Kyu unterteilt sondern die Anfänger wurden auch als Anfänger „behandelt“. Die Katas durften in jeder Runde wiederholt werden und bei „Startschwierigkeiten“ war ein Neustart möglich. Wo gibt es so etwas, dass ein sehr aufgeregtes Kind einfach noch einmal starten darf! Glückwunsch zu dieser Entscheidung, auch wenn es für uns nicht wichtig war.

Die Flexibilität war ebenfalls toll: Ein Team musste umgestellt werden, kein Problem! Heidi wollte Angela und Maria eigentlich nur begleiten und anfeuern... eigentlich, denn eine Starterin in der Altersklasse fiel ein paar Tage vorher aus, sodass unsere beide Frauen die einzigen wären. Heidi wurde also am Freitagabend „motiviert“ ihren Anzug mitzunehmen und am Samstagfrüh konnte sie noch nachgemeldet werden! Es war also ein sehr sportliches Turnier, danke an den Ausrichter und seinem Team!!!!

Trotz der unsportlichen Abfahrt um 5.30 Uhr - Paul war der einzige Glückliche, der schon in Hamburg schlief - zeigten alle Bestleistungen! Das Niveau der Teilnehmer war sehr gut; niemand bekam eine Platzierung geschenkt. Bei unseren „kleinen“ Mädchen Aylin, Klivia und Selin waren sie die einzigen Teilnehmerinnen und mussten gegeneinander je 2 x antreten. Toll zu sehen, wie jede für sich kämpfte - so soll es sein!

In der Gruppe von Paul gab es am Tag des Turniers noch 4 Gegner, also war kämpfen angesagt. Paul legte sich richtig ins Zeug und wurde nach drei Starts Zweiter.

Bei den Teams gab es bei den „Kleinen“ Aylin, Klivia und Paul drei Teams. Sie konnte eine Runde gewinnen und verloren die zweite Runde, sodass das Team 2. wurde. Die „großen“ Mädchen Larissa, Selin und Zara musste einmal mehr starten und belegten ebenfalls mit tollen Leistungen den 2. Platz. Das Niveau war wirklich hoch auf diesem Turnier!

Kilian als Gelbgurt kämpfte sich auch bis auf den zweiten Platz. Im Bereich Kata hatte Larissa wenig Glück mit einem Wackler gegen die spätere Zweitplatzierte, die nur gegen Zara verlor. Dafür zeigte Larissa in Kumite (6 Teilnehmerinnen ohne Gewichtsklasse), dass sie ganz vorne mitspielen kann und siegte in einem ihrer Kämpfe mit 8:0. Sie kämpfte sich von Runde zu Runde und besiegte auch Zara im Finale. Tolle Leistung!



Foto oben:  
Karate im ursprünglichen Sinn - leere Hände...



Fotos rechts:  
Karate im sportlichen Sinn - volle Hände...  
(oben nach Kata, unten nach Kumite)



## Dan Prüfung am 19. Juli 2014 in Hannover



Zum vierten Mal ging es nun schon nach Hannover um „schwarz“ zu sehen: Jürgen und Gina Rauh-Förster nahmen 21 Karateka aus ihrem Dojo die Prüfungen ab; von Turtle bis 2. Dan reichte die Spanne.

Die Prüflingen waren sehr gut vorbereitet und zeigten sehr gute Leistungen.

Glückwunsch an die Karateka und weiter so!

*Marion*



## Tonfa im Silat Trainings-Camp am 23. Juli 2014



Olaf führt jährlich mehrere Trainings-Camps durch. Jetzt im Juli waren die „Großen“ in Blankensee an der Reihe. Angenehm ist, dass Blankensee in 30 Minuten zu erreichen ist und dass Abends gegrillt wird.... Jürgen nahm also gerne die Einladung an, eine Tonfa-Einheit innerhalb des Trainings-Camps durchzuführen. 40 Atkive fanden sich ein, um in 2 Stunden mehr über Tonfas zu erfahren.

Das Thema Tonfa ist vielseitig; Selbstverteidigungstechniken, Partnerübungen aber auch Katas lassen sich damit üben und demonstrieren. Bevor es aber zum ersten Kontakt mit den Tonfas kam, gab eine Einweisung in rechtliche Grundlagen und die Herkunft der Tonfas. Es handelt sich hierbei nämlich nicht (nur) um eine moderne Schlagwaffe sondern es ist eine alte traditionelle Waffe im Karate.

Wie immer beim ersten Kontakt mit Tonfas ging es los mit Handlingtraining. Alles sieht einfach aus aber die Umsetzung klappt - natürlich - nicht immer so einfach. Dank des guten Wetters fand das Training auf der Wiese statt, sodass es keine Geräuschkulisse gab, wenn mehrere Tonfas zu Boden fielen....

Neben Abwehrtechniken wurden auch SV-Techniken geübt und es gab überraschte Gesichter, welche Wirkung ein Tonfa haben kann!

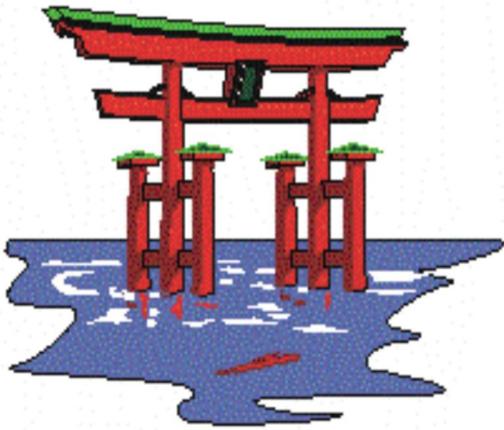
Keine Tonfa-Einheit ohne Kata: Einige der Anwesenden nahmen schon an Tonfa-Lehrgänge teil und kannten die Kata Hamahigano-Tonfa. Mit diesen lief Jürgen diese Kata ein paar Mal und die anderen sahen zu. Dann gab es Fukyu Dai Ichi für alle mit Tonfa. Das klappte nach ein paar Übungen sehr gut.

Zum Abschluss wurden alle Übungen noch einmal wiederholt, auch das Handlingtraining. Zum Ende natürlich mit der üblichen Drohung, wenn ein Tonfa zu Boden fällt, macht die ganze Gruppe 10 Liegestütze! Es war ein sportlicher Ausklang der Einheit mit mehreren Liegestützen....

Im Anschluss wurde es für einige ruhiger. Grillmaster Rodney, Einkäufer Robert und ihre „Helfer“ kümmerten sich um den Grill und den Smoker (!) und tischten richtig auf! Ob Käse, Würstchen, Huhn, Pute, Schwein, Rind, Spareribs oder Gemüse, es war alles da und schmeckte hervorragend!

Vielen Dank für die tolle Bewirtung, wir kommen gerne wieder zum nächsten Trainings-Camp....

Marion



## WM vom 25. bis 31. August 2014 in London



Da waren es nur noch zwei Budoakademiker, die an der WM in London teilnehmen.....

Einige Karateka sind krank bzw. schon in der Reha, die anderen haben seit dem 25. August wieder Schule und sind teilweise auf andere Schulen gewechselt. Schule geht vor und die WM findet also ohne größere Teilnehmerzahl von uns statt.

Der Beginn für unsere Aktiven war schleppend, denn erst am Mittwoch gab es die ersten Vorkämpfe für Angela in Form und für Maxim in Kumite. Er ging aus der Klasse -70 kg als Bronzemedallengewinner hervor, denn in seiner Gewichtsklasse -65 kg gab es keinen Gegner.

Am Freitag ging es dann für Maxim in Form weiter und er belegte zwei Mal Platz 5, was auf einer WM nicht schlecht ist, aber persönlich hätte er gern mehr Metall am Hals - verständlich, aber diesmal leider nicht. Freitag war dann Angela mit den Finals wieder an der Reihe und belegte 2 x Platz 1 und 2 x Platz 2. Mit dem Fazit von 5 Medaillen und zusätzlich 2 Platzierungen bei 2 Startern, können wir zufrieden sein.

Für beide war London mehr als nur Wettkampf. Zwischen den Starts gab es Ausflüge nach London und zahlreiche Besuche bei Mc Abendbrot. Aber auch die vielen Stunden zwischen den Starts im Hotel, in dem die WM stattfand, nutzten beide für neue Kontakte und zur Auffrischung alter Kontakte. Die Karatefamilie aus aller Welt traf sich also zum Familientreffen.

Wir beglückwünschen beide zu ihren Erfolgen und bedanken uns an dieser Stelle bei Arno von fit & fun Ehrenkirchen für die nette Betreuung unserer beiden Starter!

*Marion*





Wir grüßen unsere Schulkinder!



## Einmal Bodensee und zurück: Dojoeröffnung vom Karate Team Bodensee



Toni Dietl hat es geschafft, nach vielen Jahren einen guten neuen Standort für das Dojo gefunden zu haben, den sich der Verein auch leisten kann! Die Stadt Friedrichshafen hat sich stark engagiert, denn 600 Mitglieder, davon 80 % Kinder, kann man nicht übersehen und heimatlos werden lassen - wenn der alte Standort anders genutzt werden soll....

Am 19. September wurde das Dojo offiziell eröffnet und für uns war es selbstverständlich, vor Ort zu sein. Tolle Räume mit riesiger Mattenfläche! Ein Neubau ist doch etwas anderes, als wenn man sich mir den vorhandenen Gegebenheiten arrangieren muss!

Toni und seinem Team herzlichen Glückwunsch zu diesem Kraftakt in den neuen Räumen!

Wir wünschen dem Team viele Neumitglieder, die sich am Rande der Skyline von Friedrichshafen - also am Bodensee-Center - dem Karatesport widmen. Viel Erfolg!

*Marion*



## Gürtelprüfung am 19. November 2014



Der letzte Prüfungstermin in diesem Jahr im Kanits „beglückte“ 5 kleine Karateka mit einem weiß-gelben Gürtel. Hoch motiviert, aufgeregt und ein bisschen aufgedreht zeigten sie Fitnessübungen, Kihon und SV vor den Augen ihrer Mütter. Freudig nahmen sie ihre Gürtel in Empfang und sechs Kinder ohne Gurt meldeten sich sofort bei der Frage, wer denn auch einmal eine Prüfung machen möchte? Gut so, wir sehen uns zur nächsten Prüfung!

Herzlichen Glückwunsch!

*Marion*



## Goju-Ryu Jubiläumslehrgang in Stollberg am 27. September 2014



Vor 25 Jahren, noch vor dem Fall der Mauer, war Jürgen von Thomas Richter in Stollberg zu einem Karate-Lehrgang als Trainer eingeladen, und zwar am 12./13.08.1989 als erster Goju-Ryu Trainer. Interessant war, dass anschließend die Karateka vom Shotokan zum Goju-Ryu wechselten und somit der Grundstock für das Goju-Ryu in Sachsen gelegt wurde. Damals war der Weg bis zur Halle mehr als beschwerlich, denn die Grenze konnte nur mit Passierschein überschritten werden und Karateka waren ganz suspekt! In der DDR war Karate offiziell verboten – aber nicht alles was verboten ist, wird auch nicht betrieben..... Nach ein paar Stunden durften wir passieren und sogar den Karateanzug konnten wir mitnehmen. Zum Glück hatte Jürgen einen Zeitungsausschnitt dabei, dass Karate im (DDR-)Judobund aufgenommen wurde – also nicht mehr verboten! Jürgen wurde unterstellt, den Zeitungsartikel gefälscht zu haben, aber der Verdacht wurde dann fallen gelassen. Der Kampf um den Gi ging weiter; ein Argument des Grenzers war, wenn man zur Oma zum Holzhacken fährt, nimmt man auch keine Axt mit .... hier endet die Logik und man kann nur warten, ob es weitergeht!

Die Karateka waren in Stollberg hoch motiviert, interessiert, wissensbegierig, neugierig und, und, und sodass Jürgen damals extrem viel Spaß hatte und ein weiterer Lehrgang ein paar Monate später folgte.

Jetzt, 25 Jahre später, kamen einige „alte“ Karateka extra nach Stollberg, um ein Revival zu erleben. Andreas Bol konnte nicht mehr dabei sein, er verstarb vor 7 Jahren, aber ein Bild von ihm wurde extra mitgebracht, damit er auch wieder dabei sein konnte.

Alle sind älter geworden aber der Spaß am gemeinsamen Trainieren war wieder da! Thomas haben wir auf Lehrgängen oder Turnieren in den letzten 25 Jahren sehr häufig gesehen, aber eben nur ihn.

Jürgen hatte im Rahmen des Lehrganges vier Einheiten. Erst gab es das Samurai-Programm für die Kinder, dann SV und als letzte Einheit Tonfa, mit der üblichen Geräuschkulisse, wenn die Tonfas zu Boden fielen, bevor es gemeinsam zum Griechen ging.

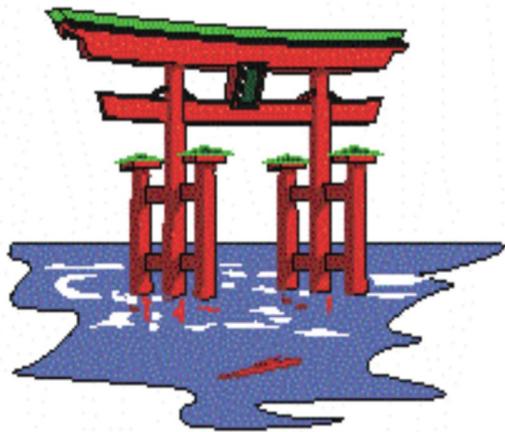
Natürlich wurden auch Geschenke ausgetauscht: Stollberg liegt im Erzgebirge und die Räuchermännchen sind weltbekannt. Auch wir haben schon ein Räuchermännchen aus Stollberg aber das Neue übertrifft alles, denn es ist ein Karateka! Tolle Idee, Jürgen hat sich sehr gefreut.

Wir hatten für Thomas auch ein Geschenk und zwar ein Stück Berliner Mauer. Zum Schutz in Acryl befestigt mit einem passenden Aufdruck: *Karate-Do überwindet Mauern.*

Für Thomas gab es noch ein „Geschenk“: Der Goju-Ryu Verband Deutschland (GKD) ließ Thomas die goldene Ehrennadel für seine Verdienste überreichen. Glückwunsch an Thomas, der sehr viel für das Karate gemacht hat und bestimmt auch weiter machen wird.

Es war toll, sich nach 25 Jahren wieder zu sehen und auszutauschen. Mal sehen, wer in 25 Jahren noch dabei ist.....

Marion



## 6. WUKO-Deutsche Meisterschaft am 5. Oktober 2014



Morgens um 6.15 Uhr ist die Welt noch in Ordnung und die Autobahn leer. Davon konnten wir uns am Sonntag auf den Weg nach Hamburg überzeugen. Trotz Baustellen und Geschwindigkeitsbeschränkungen standen wir nach 2,5 Stunden bei der WUKO in Hamburg-Harburg vor der Tür.

Mit 13 Karateka nahmen wir erstmals an diesem Turnier teil. Es waren niveauvolle Wettbewerbe. Die Veranstaltung war sehr gut organisiert, sie fing pünktlich an und nach 4,5 Stunden waren 250 Starts in Kata und Kumite „abgearbeitet“. Als besonderen Service nahmen wir wahr,

dass in allen Pässen automatisch die Platzierungen eingetragen wurden; das haben wir noch nie erlebt!

Unsere Jüngsten Elisa, Nikolas und Paul – 8 Jahre jung -, mussten sich gegen Größere behaupten. Die jüngste Klasse fing bei 9 Jahren an. Elisa konnte sich in Kata bis 6. Kyu den 1. Platz erkämpfen; Nikolas und Paul, die ab 5. Kyu starteten, konnten sich in der gemischten Klasse nicht platzieren. Zara, 10 Jahre alt, war in der Gruppe wie die Jungs und belegte Platz 2. Im Kumite schaffte es Zara auf den 1. Platz und im Team mit Nikolas und Paul gab es für sie noch einen 3. Platz; alle Platzierungen also vertreten - sie war die einzige 3fach-Starterin von uns.

Im Bereich Kata waren in der Gruppe von Oleksandr, Michel und Tim noch 5 Starter. Tim konnte sich im Stechen den 3. Platz erkämpfen hinter Michel (Platz 1) und Oleksandr (Platz 2) – das war schon ein großer Sieg für das Trio.

Maxim konnte in Kata „nur“ Platz 2 belegen, nachdem er im Stechen mit der großen Zehe hängen blieb (es gab keine Matten) und aufgab. In Kumite lief es dann besser, der Fuß war wieder ok und er Sieger!

Alle Disziplinen waren nicht nur nach Alter sondern auch noch nach Graduierung aufgeteilt und trotzdem waren eine Vielzahl von Teams am Start. Das sieht man nicht oft.

Nach der großen Siegerehrung am Ende der Veranstaltung hieß es schnell anziehen und abfahren. Durch den Feiertag am Freitag war starker Reiseverkehr zu erwarten und unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht – statt 2,5 brauchten wir 3,5 Stunden zurück nach Berlin und waren gegen 19 Uhr wieder in der Heimat. Müde, mit 16 Platzierungen und glücklichen Karateka; was will man mehr?!

Herzlichen Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen, es war eine gute Einstimmung für unserer „kleines“ Turnier am 11. Oktober und dem „großen“ Turnier am 1. November. Hier wirkt der Spruch ganz realistisch: nach dem Turnier – ist vor dem Turnier...

*Marion*



## Ehrungsveranstaltung am 11. Oktober 2014



Wie im letzten Jahr nutzten wir ein Turnier – diesmal Berliner Kata-Cup -, um unsere Mitglieder für 5 Jahre Mitgliedschaft in der Budo Akademie Berlin zu ehren. Mit dieser Ehrennadel sagen wir Danke für die Loyalität der letzten Jahre und möchten auch zum Ausdruck bringen, dass wir die Mitglieder, die nicht zu Wettkämpfen fahren oder bei Veranstaltungen ganz vorne helfen, trotzdem sehr bewusst wahrnehmen.

Erfolgreiche Karateka brauchen wir nicht gesondert ehren, denn WIR haben sie zu erfolgreichen Karateka gemacht!

Das Outfit der zu Ehrenden war ganz unterschiedlich, Starterin im Gi, Kampfrichter im BAB-Shirt oder ganz „normal“. Roman kam später aber nicht zu spät. Er bekam seine Ehrennadel noch während des Turniers. Manchmal geht es eben nicht anders.

Die jüngste zu Ehrende war Laura, 9 Jahre jung. Das bedeutet, dass sie mehr als die Hälfte ihres Lebens bei uns trainiert. Der älteste zu Ehrende war Max, gerade 84 Jahre alt geworden.

Vor 5 Jahren kam er aus gesundheitlichen Gründen. Seit 30 Jahren litt er an Tinitus. Dieser ist zwar auch noch da aber Karate ist wichtiger und hat den Tinitus in den Hintergrund gedrängt. Ärzte kennen dieses Phänomen beim Kampfsporttraining und hatten Max aus diesen Gründen dazu geraten. Jetzt ist er 1. Dan und bereitet sich schon langsam auf den 2. Dan vor....

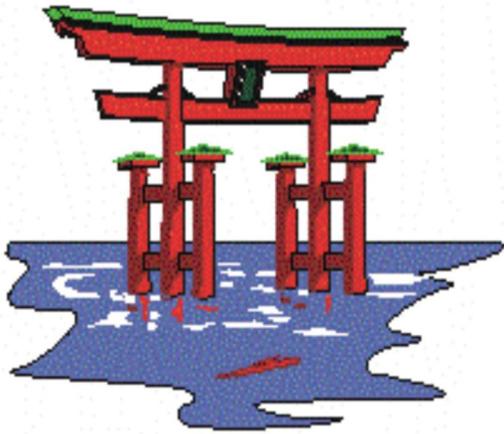
Peer und Helmut bezeichnete ich als „Begleiterscheinungen“: Beide hatten eigentlich „nur“ ihre Söhne zum Training gebracht bzw. abgeholt und waren später selber eingestiegen. Helmut wieder und Peer ganz neu. Die Söhne sind nicht mehr aktiv aber die Väter!

Es macht Spaß, auf einem roten Teppich zu stehen und sich bei den Karateka zu bedanken und sie zu beglückwünschen! Wir haben 12 neue Ehrennadelträger und einige warten schon auf das nächste Jahr, damit sie „endlich“ auch eine Nadel erhalten.

Danke für die Treue und Glückwunsch an die Ehrennadelträgerinnen und -träger.

*Marion*





## Berliner Kata-Cup am 11. Oktober 2014



Erstmals führten wir diese Veranstaltung durch und waren begeistert: 140 Starts, 5 Dojos (Karate Camp Harburg, Isamu, Randori, Mewis Dojo und Budo Akademie) und verschiedene Stilrichtungen wie Goju-Ryu, KyoKushinKai, Shito-Ryu, Shotokan und separat Silat. Wir waren auch sehr froh, dass wir wieder in „unserer“ Halle in der Bosestraße diesen Termin bekommen konnten.

Das Turnier begann um 10 Uhr mit der Begrüßung und Dank an alle Helferinnen und Helfer mit großem Beifall der Zuschauer. Anschließend folgte ein Kleiderwechsel für mich und die Ehrung von 12 Mit-

glieder für 5 Jahre Mitgliedschaft (Bericht unter News).

Danach ging es dann auf 2 Kampfflächen richtig los. Wir fingen mit den Teams an und arbeiteten uns aufwärts weiter. Bei den Kindern waren einige Klassen richtig, richtig gut besucht: Männlich bis 7 Jahre standen 13 kleine Karateka auf der Matte und 6 mussten sich für das Finale qualifizieren – was für eine Aufregung. Das gleiche passierte in der Gruppe männlich bis 9 Jahre. Dort waren sogar 16 Karateka vor Ort! Bei den Mädchen waren in der jüngsten Klasse immerhin 9 Karateka kampfbereit an der Matte.

Damit es keine zu großen Enttäuschungen gibt, wenn es nicht für eine Medaille reicht, gab es für die Karateka einen Tröstelutscher; personalisierte Urkunden gab es natürlich für alle. Wir hatten auch für die Teams kleinere Pokale ausgewählt aber dafür für jeden einen eigenen!

Die Zuschauer waren ganz große Klasse! Sie applaudierten besonders stark bei ALLEN kleinen Karateka und schauten völlig geräuschlos und gebannt bei den tollen Katademonstrationen wie bei Zara, Tim und Maxim oder den Teams.

Fazit: Es waren sehr unterschiedliche, hochinteressante Darbietungen zu sehen, die Stimmung war richtig gut in der Halle und alles ging durchgängig flüssig über die Bühne, sodass wir um 13.30 Uhr die Halle wieder verlassen konnten.

Herzlichen Glückwunsch zu den tollen Leistungen!

*Marion*



## Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 25. Oktober



Als wir den Termin mit Thomas verabredeten, war klar, dass in Berlin Ferien sind; nicht klar war, dass die erste Grippewelle einige Interessierte stark im Griff hatte.

Für die sechs Teilnehmer war das alles gar nicht schlimm, denn das Training im kleinen Rahmen war viel intensiver. Thomas half hier, ließ dort an sich Techniken ausprobieren und war voll in seinem Element. Die Stimmung war - wie immer - sehr gut.

Techniken wurden wiederholt und zu einiger Überraschung klappte die eine oder andere so schnell so stark, dass die üblichen Zuckungen und Ausrufe gut wahrgenommen werden konnten. Die Verbindungen zu den Katas wie z. B. Sesan oder Seeinchin wurden „schmerzhaft“ deutlich.

Blase, Galle, Herz usw. sind immer noch Rätsel mit sieben Siegeln, aber das wird sich ändern:

Das nächste Seminar findet am 15. November statt und zwar mit Prüfung zum Gelbgurt! Das ist vielleicht die richtige Motivation, bei den Bemühungen, sich die Namen der Vitalpunkte dauerhaft zu merken. Zum Gelbgurt geht es aber „nur“ um Reanimation.

Auffällig war, dass niemand besonders darauf hingewiesen werden musste, die Punkte durch Reiben zu schließen - also waren alle lernfähig und vielleicht auch ein bisschen schmerzempfindlich...

Das nächste Seminar wird also richtig spannend, wenn es die erste Prüfung gibt und noch aufmerksamere Zuhörer auf dem Weg zur Orange-Prüfung. Dank an Thomas, für das tolle Seminar!

*Marion*





## WKU Deutsche Meisterschaft am 1. November 2014



2 Monate später als in den 5 Jahren zuvor, richteten wir zum 6. Mal die Deutsche Meisterschaft aus. Im Vorfeld war klar, dass es 11 % mehr Starts geben wird als im letzten Jahr und die Zeitplanung sah ein Ende der Veranstaltung gegen 14 Uhr vor. Wir hatten aber insgesamt 365 Starts aus 26 Dojos aus ganz Deutschland und somit 56 mehr als 2013 und waren erst um 16.30 Uhr mit dem Turnier fertig.

Wir konnten pünktlich um 10.30 Uhr beginnen, weil ein Großteil der Starter bereits am Freitag zur Registrierung in unser Dojo kam. Von uns allein waren 90 Starts zu „verarbeiten“.

Gleich zu Beginn - natürlich erst nach meinem Dank an die vielen Helfer und Beifall von den Anwesenden - wurde die Schule mit der größten Teilnehmerzahl geehrt. Als Ausrichter nimmt man sich ja aus der Wertung, sodass der Pokal - getragen von den beiden Jüngsten Alina und Noah - an Gina Rauh-Förster übergeben wurde. Sie war völlig überrascht und sehr erfreut! Der älteste Teilnehmer kam aus Hamburg und ist 73 Jahre jung - Karate ist also eine (Wettkampf)-Sportart für jedes Alter.

Auf drei Kampfflächen waren hochklassige Wettbewerbe zu sehen. Die angeblich „schwachen“ Kataklassen der Kinder waren hier alles andere als schwach.... In der Panda-Klasse, Kinder bis 9 Jahre, waren 17 Jungs und 9 Mädchen am Start! Die Gruppen der bis 12-Jährigen waren mit jeweils 8 Meldungen nicht schlecht aber die Juniors (bis 17 Jahre) waren bei den Jungs mit 10 Teilnehmern richtig gut.

Im Kumitebereich kamen „große“ Überraschungen: In der Klasse +90 kg standen 8 Schwergewichte auf der Liste und einige Kämpfer wirkten wie „Giganten“; z. B. David, der mit über 2 m Größe eine riesige Reichweite hatte. Nicht alle Gegner konnten seinen Armen oder Beinen ausweichen und ein 1. und ein 2. Platz nach gefühlten 100 Kämpfen waren der Lohn. Bei den Juniores -60 kg standen 10 Mädchen kampfbereit am Mattenrand, bei den Jungs gleiche Klasse 9; bei den Jungs -12 Jahre -35 kg sogar 11. Es gab kaum Klassen, wo weniger als 3 antraten. Nur 3 Starter waren aber schon die Ausnahme! Offensichtlich ist der späte Zeitpunkt für eine größere Turnierteilnahme besser. Es war das erste Wertungsturnier für die WM im nächsten Jahr in Spanien.



Das Turnier war - nicht nur aus unserer Sicht - rundum sehr angenehm und gut organisiert. Jedem kann man es sowieso nicht Recht machen und wir versuchen es auch gar nicht erst... Die vielen lobenden Worte und die herzlichen Verabschiedungen zeigten, dass sich alle wieder wohl gefühlt haben und auch in diesem Jahr gab es wieder Äpfel vom Bodensee zum Vitaminaufbau nach diesem Turnier. Die ersten Anfragen nach mehr Kampfflächen waren schon vor dem Ende zu hören. Mehr Kampfflächen noch mehr Starter? Mal sehen, wie wir in einem Jahr darüber denken, jetzt ist erst einmal Wettkampfpause bis Januar.

Nur vorsorglich für das Betrachten der Bilder: meine Schuhe waren Sportschuhe - Tanzsportschuhe!

Gratulation allen Starterinnen und Startern, denn antreten ist schon ein Sieg!

*Marion*



# Halloween am 31. Oktober 2014



Kinder freuen sich immer über Ferien - aber manchmal auch Trainer... An einem Freitag - außerhalb der Ferien - wäre es richtig voll auf der Matte gewesen. Jetzt, in den Ferien, waren übersichtliche 24 bzw. 22 Karateka beim Halloween-Training anwesend. Das war schön!!!!

Wie immer, gab es ganz ernsthaftes Halloween-Training mit Kürbislauf - statt Eier -, als Strafe Zitronengift oder Monsterschleim zu trinken. Diese Klassiker müssen dabei sein. Das Spiel Ritter der Kokosnuss ist auch ein Klassiker aber diesmal wurde der geehrt, der am häufigsten verloren hat - so ist das an Halloween!

Die größte Herausforderung war allerdings, der Katze das Futter abzu-jagen: kleine Mäuschen an einer Schnur an einer Wäscheklammer befestigt mussten eingerollt werden. Das natürlich wettkampfartig! In der zweiten Gruppe wurde die Schnur wieder ausgelegt und der nächste Starter musste sie wieder einrollen. Schnur hat ihre Tücken, sie windet und wickelt sich wo sie kann und Nils und ich hatten mehr als einmal das Problem, dass die Mäuse an der Schnur total verheddert waren.

Das war für uns beide aber die nicht die einzige Herausforderung. Es gibt ja zu Halloween immer Süßes aber wer sagt, dass Süßes Zucker sein muss? Wir hatten zuckersüße Orangen mit Vampirgesicht und Abendbrot in Form von zwei kleinen Mäuschen in einer Zellophantüte verpackt mit schwarzer Schnur und Halloween-Siegel. Das sah richtig gut aus, machte aber richtig viel Arbeit. Bei meiner Ankündigung, dass es eine Überraschung gibt und diese in Form einer Orange war die Begeisterung bei den Kindern verhalten (die Eltern applaudierten), aber als sie die Tüten sahen, war die Enttäuschung sofort weg.

Natürlich gab es auch eine kleine Vorführung für die Eltern, die hohe Ansprüche an die Karateka der ersten Reihe stellten, aber alles ging gut und die Kinder in ihren sehr hübschen bzw. furchtbaren Kostümen ließen sich vom Blitzlichtgewitter auch nicht beeindrucken.

Jetzt ist erst einmal Schluss mit gruselig - im nächsten Jahr ist Halloween an einem Samstag und da gibt es kein Training; Happy Halloween!!!



*Marion*



## Kyusho-Seminar am 15. November 2014



Zum letzten Mal in diesem Jahr kam Thomas Hagemann in die Budo Akademie Berlin und begeisterte 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer - wie immer!



Langsam aber sicher wissen wir, wo sich Dickdarm 10 u. ä. Punkte befinden. Wie immer gab es Zuckungen und leichte K.O.'s. Kopfschmerzen und Schwindel kann Thomas allerdings genau so schnell verschwinden lassen, wie er sie herbeiführen kann, gute Voraussetzungen für dieses Seminar!



Aus den Erfahrungen der letzten Seminare krepelten gleich die meisten ihre Ärmel hoch - nicht um anzufangen, sondern um die Vitalpunkte besser sehen zu können. Es war wie immer mit Versuchen und Erfolgen und entsprechender Geräuschkulisse.



Die Pausen waren nicht nur für die Kommunikation wichtig sondern auch, um die Arme noch einmal auszustreichen, weil die Gabel verdächtig zitterte...

8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer legten ihre erste Prüfung im Kyusho ab und erhielten ihre Urkunde zum 8 Kyu am Ende der Veranstaltung. Nicht erst beim gemeinsamen Essen beim Griechen gab es die Frage, wann das nächste Seminar in 2015 stattfindet. Es geht also weiter mit den Seminaren vor Ort bei uns und zwar wie immer mit guter Stimmung, einem guten Seminarleiter und viel Spaß!

Auf zum nächsten Kyu!

Danke an Thomas, der es immer wieder schafft, unsere und „auswärtige“ Leute so zu begeistern!

*Marion*





## Dan-Prüfungen am 13. Dezember 2014



Der 13. - auch wenn er nicht auf einen Freitag fällt - ist für einige unserer Karateka ein Glückstag: 7 sind angetreten, um noch kurz vor Jahresende ihre Dan-Prüfung abzulegen. Die Gruppe war bunt gemischt, sie fing bei 16 an und hörte bei 70 Jahre auf. David überschritt seine Vorbereitungszeit nur ganz minimal mit über 10 Jahren und Angelika legte als einzige der Gruppe die Prüfung zum 2. Dan ab.

Rote Wangen, Schweißtropfen auf der Stirn, extrem ruhiges Verhalten, so warteten die Karateka auf den Beginn der Prüfung. Auch wenn jeder weiß, dass es um Nichts geht, weiß auch jeder, dass es um Alles geht! Das Ego hat das letzte Wort!

Durch die Altersunterschiede gab es leicht veränderte Prüfungsprogramme. Angelika begann mit dem kompletten Programm Tensho und Shisoshin bis hin zu Bunkai mit 2 unterschiedlichen Partnern.

Angela und Norbert bildeten eine Gruppe, Alexander, Nils und Roman die nächste und David war ein Einzelkämpfer. Seine „Karate-Heimat“ war Wado-Ryu, sodass er auch die Kata aus dieser Stilrichtung präsentierte. Die Goju-Ryu Anwarter zeigten Sanchin und Seeinchin.

Bei Angela und Norbert war bei Bunkai Schluss. Die Jungs-Gruppe und David zeigten noch, was sie kämpferisch leisten können: jeder kämpfte gegen jeden. Hört sich einfach an, wenn man David nicht kennt. Er ist ein wirklich sehr großer Karateka.....

Alle gaben ihr Bestes und strengten sich sehr an. Die Familienangehörigen waren beeindruckt von den Leistungen und applaudierten allen Karateka. Dan-Prüfungen sind ja bekanntlich nicht öffentlich, aber wir hatten einen Ehrengast: Max, der im Mai ganz allein seine Dan-Prüfung ablegen musste, weil er zum eigentlichen Prüfungstermin am Fuß operiert wurde. Er konnte diesmal - mit Zustimmung der Gruppe - eine komplette Prüfung mit unterschiedlichen Altersgruppen sehen und bei der Übergabe der Urkunden, Gürtel und Pässe helfen. Auch für ihn war es ein schönes Erlebnis, andere Dananwärter zu sehen und dabei mit einem Schwarzgurt ganz entspannt auf dem Stuhl sitzen... das hat er sich aber auch erst hart erarbeiten müssen und mit 84 Jahren ist das eine tolle Leistung. Glückwunsch an alle Nidan und Shodan und weiter so!!!!

Marion



## Weihnachtstraining und TsT am 23. Dezember



Einmal muss Schluss sein mit Training, und das war in diesem Jahr am 23. Dezember.

Natürlich kann man nicht einfach normales Training durchführen und sich dann bis zum nächsten Jahr mit Tschüss verabschieden. Das passt nicht und schon gar nicht zu uns!

Für die Kinder gab es wieder in zwei Gruppen Weihnachtstraining. Wenn ich genau nachdenke, gab es auch Karatetechniken bzw. Elemente aus dem Training, aber nicht viele. In der ersten Gruppe der kleineren Karateka ging es bei den 6 Teams um Hampelmänner sehr, sehr synchron und um Walnussbowling. Was soll das sein? Ganz einfach, statt Pins Walnüsse, die mit einer Walnuss berührt werden müssen. Das schöne an Walnüssen ist, dass sie natürlich nicht geradeaus rollen sondern der Schale entsprechend kreuz und quer. Der Jubel des Siegerteams war natürlich groß, wenn es gelungen war, alle Walnüsse wegzukegeln. Für die Eltern gab es dann noch eine kleine Vorführung, und zwar Kata und Hampelmänner nach Musik.

In der zweiten Gruppe gab es eine „saubere“ Aufgabe: mit Gummihandschuhen, die wegen ihrer Größe mit Gummibändern an den Handgelenken befestigt wurden, mussten kleine Schokostückchen ausgewickelt werden, wobei die Folie nicht beschädigt sein sollte... Eine sehr gute Übung für die Feinmotorik! Dabei kam auch heraus, dass viele sich noch nie an Hausarbeit - zumindest mit Handschuhen - beteiligt haben. Das Gefühl und der Geruch von Talkum war fremd.

Beim Walnussbowling wurden die Nüsse in dieser Gruppe in kleine Becher gestellt, was die Aktion nicht vereinfachte aber mehr Spaß brachte. Auch hier war der Jubel groß, wenn alle Walnüsse seitlich aufgereiht waren.

In diesem Jahr gab es für alle Trinkflaschen, die auch gern vor Ort befüllt werden können.

Nach zwei Trainingseinheiten ging es ruhiger zu. Beim TsT (Trinken statt Training) sorgten Helga, Bernhard, Klaus und Peter für eine ruhige Einstimmung mit einer Tai Chi Vorführung. Sie bekamen viel Anerkennung für ihre Darbietung und noch mehr Bewunderung als ich erklärte, dass Helga und Klaus (noch unter 80 Jahre) erst seit Februar bei uns sind.

Bevor es an das Buffet ging, gab es noch ein Dankeschön an die Trainer und Dank an die Mitglieder für ein weiteres Jahr Treue. Ich war mit dem Erreichten in diesem Jahr sehr zufrieden und bin gespannt, was das Neue Jahr bringt!

Ein großer Dank geht auch an die vielen Mitglieder und Eltern, die uns mit so vielen Geschenken bedacht haben! Danke, wir werden viele Kilos daran denken...

*Marion*



