

Ereignisse des Jahres 2023

Budo Akademie Berlin



Herausgeber:



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



Liebe Sportfreundinnen, Liebe Sportfreunde!

Dieses Jahr war ganz normal, worüber man „früher“ nicht nachgedacht hätte. Es gab wieder Neumitglieder - aber nicht in dem Maße wie „früher“. Es gab aber auch sehr viele Austritte. Unsere Mitglieder haben uns während der schweren Zeit die Treue gehalten, aber dann war die Zeit einfach zu lang, in der normales Training und normale Wettkämpfe mit gemeinsamen Fahrten fehlten. Dieses Schicksal teilen wir mit vielen anderen Dojos.

Wir konzentrieren uns nun wieder auf Neumitglieder, die sich jetzt wieder zum Training trauen und auch unser Alltags-Fitness-Test wurde gut und mit viel Freude angenommen. Auch Wettkämpfe laufen wieder ganz normal und manchmal denkt man, dass die Zeit ab 2020 einfach nur ein schlechter Traum war, wenn nicht die geringeren Mitgliederzahlen gegenüber den Jahren vor 2020 wären.

Es geht mit viel Elan und Spaß weiter und wir werden jede Gelegenheit genießen, um das Leben zu genießen. Immer das Beste aus allem machen! Egal ob beim Training oder im Leben. Auf ein neues gutes Jahr!

Marion



2. Übungsturnier bei Zanshin Karate Berlin am 14. Januar 2023



Aller Anfang ist schwer. Egal, ob auf der Matte oder bei einer Turnierteilnahme. Da ist es gut, wenn die kleinen und großen Karateka an einem Übungsturnier teilnehmen können. Felipe Tsoy hat das zum 2. Mal bei Zanshin Karate Berlin durchgeführt und wir waren wieder gern dabei. Die Halle ist optimal, weil sie nicht so klein wie unser Dojo aber kleiner und einfacher zu buchen als eine normale Sporthalle ist.

Es traten absolute Anfänger und auch Fortgeschrittene von Jahrgang 2017 bis 1971 an.

Vor dem Start erläuterte Jürgen den anwesenden Karateka und Eltern die Wertungsmethoden in Kata mit dem Punktesystem und später in Kumite die Unterschiede der Punktevergabe nach Technik.

Dann ging es los mit den kleinen Damen, die durch die vielen Zuschauer schon etwas eingeschüchtert waren. In der zweiten Runde waren sie schon lockerer und es klappte besser. Bei der Siegerehrung gab es dann natürlich Lutscher und für die drei ersten Medaillen. Aileen und Adar, 1. und 2. Platz, waren unendlich stolz auf diesen Erfolg. Glückwunsch!

Bei den älteren Altersklassen starteten Johannes (1. Platz Kata), Aylin (1. Platz Kumite), Eric (2. Platz in Kata und Kumite) und Luca (3. Platz Kumite). Danke auch an Paul, der als Kampfrichter zur Verfügung stand, sowie Aylin, die bis zu ihrem Start auch als Kata-Kampfrichterin tätig war.

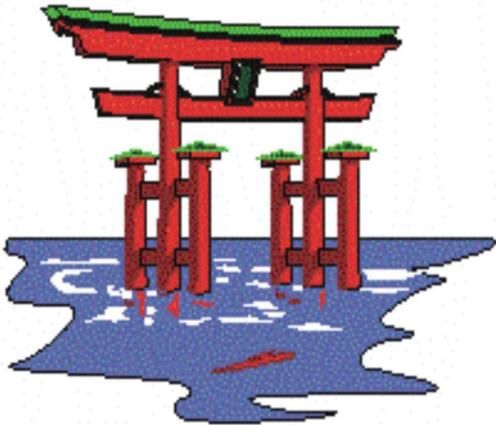
Wie endete der Abend? Wie schon insgesamt zwei Mal mit einem Ball. Diesmal fand der Presseball das erste Mal nach 2020 statt und wir hatten noch unsere Karten für 2021. Beim nächsten Turnier, dem Ladies Kata Cup, am 6. Mai, sieht es ähnlich aus, da besuchen wir allerdings den Spandauer Sportlerball...

Glückwunsch an alle und fleißig weiter trainieren.

Marion







Berliner Meisterschaft des BKV am 21. Januar 2023



Natürlich sind unsere Karateka dort nicht startberechtigt, aber Piotr ist ja noch in einem anderen Verein Mitglied und somit startberechtigt. Und wie immer auch erfolgreich! Knapp wurde er „nur“ Vizemeister gegen seinen Final-Dauergegner Carsten in einem Feld von 10 Startern in der Altersklasse Ü55.

Glückwunsch zu diesen konstanten Erfolgen!

Marion



SmarterSchreiben Workshop in Frankfurt am 28./29. Januar 2023



KI ist im Augenblick der Hype im Fernsehen. Ich habe mich bereits im Oktober zusammen mit 9 Mitgliedern des Kampfkunstkollegium zu diesem Workshop angemeldet. Auf den Coach Fabian Mahnke sind wir durch Toni Dietl durch das KollegTreffen aufmerksam geworden. Herzlichen Dank dafür!

Zwei harte Tage für unsere EI (eigene Intelligenz) um die KI gut nutzen zu können. Es hat sich gelohnt und wir sind jetzt alle auf einem ganz anderen Level.

Danke an Fabian Mahnke, für dieses Seminar. (Geschrieben mit EI)

Marion



Workshop für Karate und Chi Gong Karate am 4. Februar 2023



In diesem Jahr wurden zwei Workshops zu einem zusammengefasst. Das war möglich, da es sich um Karate, also hart und dynamisch und Chi Gong Karate, zart und harmonisch handelte. Im Workshop wurde anhand der Kata Sanchin deutlich, wie sich die gleiche Kata verändert, wenn entspannende Musik hinzukommt. Mit Chi Gong Karate möchten wir Interessenten erreichen, die Entspannung suchen und keine ruckartigen Bewegungen wie im Karate. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist herzlich zu einem Probetraining in beiden Sportarten eingeladen, um zu entscheiden, welche oder sogar beide abwechselnd passen.

Marion



Dan-Vorbereitungslehrgang am 12. März 2023



In Vorbereitung der Dan-Prüfung in Juni fand heute der erste Dan-Vorbereitungslehrgang statt. Mit Passkontrolle fing es an und dann wurden wieder die Anforderungen nach DIN erklärt. Heute wurden Bunkai und Schlagkraft als Schwerpunkt behandelt. Kata, Kihon und Bunkai von allen Katas werden im „normalen“ Training behandelt. Das Prüfungsprogramm richtet sich auch nach dem Alter der Danwärter. Heute war der Jüngste 15 und der Älteste 62 Jahre alt. Kumite und Tritte zum Kopf bei den Jungen, harte Schlagtechniken bei allen. Auch die Wichtigkeit eines eigenen Partners war Thema. Beim Üben waren heute nicht alle Größenverhältnisse optimal. Harald hat sich gleich seinen Prüfungspartner mitgebracht - gut so!

Marion



Valentinstag, 14. Febr.



2 x Faschingstraining am 20. Februar 2023



Ganz normales Faschingstraining ohne Beschränkungen jeglicher Art. Auch das ist schon erwähnenswert...

In zwei Einheiten kamen 29 bzw. 32 Karateka, größtenteils verkleidet, und ließen sich mit Stopptanz, Mäuserennen, Froschhüpfen, Leuchtflummiwurf und Balkenspielchen die Stunde versüßen. Das richtige „Süß“ kam dann zum Schluss in Form von Bonbonregen. Es ist immer wieder bewundernswert, wie Diszipliniert die Kleinen auf einem Mattenkreuz sitzen und auf Bonbonregen warten. Dem Bonbonregen nachzurrennen ist mir zu gefährlich, jedes Kind sollte unbeschadet das Training verlassen.

In der zweiten Gruppe ist manches einfacher und die Spielchen anders. Natürlich Stopptanz und ganz, ganz wichtig Ritter der Kokosnuss. Ich habe extra meinen Bestand an Schwimmmudeln erhöht, damit genug Kids antreten können. Erst ging es Jungs gegen Mädchen und dann nur noch die Sieger untereinander. Die Siegerin erhielt eine Krone als Belohnung.

Natürlich wurden auch Jungs von Mädchen und Mädchen mit Jungs mit Leuchtflummi bei Dunkelheit abgeworfen. Immer die gleichen Spiele, weil sie einfach beliebt sind.

Bonbonregen gehört auch in dieser Gruppe zum krönenden Abschluss und alle gingen mit Butterbrottüte für die „Beute“ nach Hause.

Ich bin wirklich dankbar, dass Fasching nur einmal jährlich stattfindet...

Helau und Alaaf und ein Jahr Ruhe!

Marion







14. Kids Games am 4. März 2023



Die 14. Kids Games waren sehr gut besucht: 84 Anmeldungen und 83 anwesende Kids aus Zanshin Karate Dojo, ESV Potsdam, Klein-Dojo Caro und natürlich 73 von uns. Das ist spitze! Pünktlich um 10 Uhr konnten wir mit 20 Helferinnen und Helfern anfangen. Es werden immer viele helfende Hände gebraucht, da z. B. beim Seilspringen oder den Hampelmännern immer mindestens je 6 Personen gebraucht werden, damit 5 Kids gleichzeitig ihre Übungen ausführen können. Auch an den anderen Stationen Japan Test und Parcours sind mehrere wichtig und natürlich zwei fleißige „Schreiberlinge“. Die einzelnen Disziplinen werden jeweils getrennt ausgewertet, um dann ein Gesamtergebnis zu erhalten. Herzlichen Dank an alle, die sich am Samstag um 9 Uhr bereit erklärt hatten, zu helfen. Besonders erfreulich war, dass auch jüngere Karateka mithalfen. Danke!

Einige Ergebnisse innerhalb einer Altersgruppe weichen stark voneinander ab. Das ist ganz einfach zu erklären, da einige Kinder z. B. gerade 4 oder 5 geworden sind und andere kurz vor ihrem 5. bzw. 6. Geburtstag stehen. Gerade in diesen beiden Altersklassen sind die Unterschiede des Alters wichtig. Aus diesem Grund ließ ich die Eltern abstimmen, um alle 5-Jährigen eine Medaille bekommen sollten, also auch die Plätze hinter Platz 3. Überraschenderweise stimmten alle Eltern mit ja! Wer hätte das gedacht.

Auf jeden Fall klappte es dank der Unterstützung und der Disziplin der Kids so gut, dass wir um 12.30 Uhr mit der Siegerehrung schon fertig waren, obwohl der Lauf der 83 Kids bei ein bis drei Runden ziemlich viel Zeit in Anspruch nimmt, da immer nur rund 5 gleichzeitig laufen können. Ich hatte natürlich auch meinen jährlichen Auftritt: Bei den 3-Jährigen laufe ich immer voraus, damit sie die ganze Runde laufen. Natürlich würden die drei keinen Sinn darin sehen, eine ganze Runde zu drehen..... Danke für den Applaus der Eltern!

Wie immer wurde die Wartezeit zwischen den einzelnen Disziplinen mit Süßkram verkürzt. Kommt immer wieder gut an, im Übrigen auch bei den Helferinnen und Helfern.

Herzlichen Dank und Glückwunsch an alle Kids, egal ob auf dem Podest oder daneben. In diesem Jahr bekamen nicht nur diejenigen einen Lolli die keine Medaille erreicht hatten, sondern einen etwas kleineren auch die Kinder mit Medaille. Damit habe ich einigen Eltern einen stressigen Nachmittag erspart, weil ein Lolli für einige viel Interessanter ist, als eine Medaille. Im übrigen habe ich schon die ersten mündlichen Anmeldungen für die 15. Kids Games erhalten.....

Marion







Tschüss Wolfgang März 2023



Seit 2012 war Wolfgang eifriges Mitglied der Tai Chi-Gruppe. Er fehlte nie und war auch bei jeder Vorführung zum TsT bereit. Wenn der Körper nicht mehr möchte, muss sich leider der Kopf fügen.

Auch wenn er nicht mehr auf der Matte steht, bleibt der Kontakt z. B. zum TsT, wenn auch ohne Vorführung! Danke für den tollen Frühlingskorb und die „Nervennahrung“ für die Gruppe! Bis bald beim Feiern!

Marion



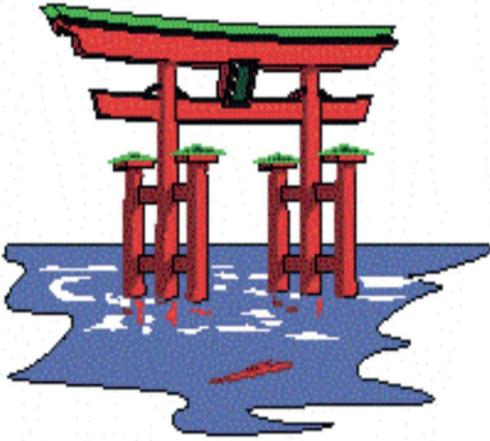
KollegTED bei Josef Schiefer im Cage MMA in Köln am 22. April 2023



Immer wieder schön, sich mit Kollegen über wichtige Themen auszutauschen. Die Schule von Josef ist einfach riesig und richtig cool. Die Veranstaltung war gut besucht und jeder hat für sich Neuigkeiten mitgenommen. Dank an Josef, dass wir uns dort treffen konnten und Dank an Toni Dietl, der wieder ein Interessantes Thema in den Vordergrund gestellt hat. Für Josef's neues Projekt, Kinder trainieren, habe ich ihm gleich eine Ausgabe von „Kleine Monster trainieren“ überreicht. Auch der Austausch abgesehen vom Thema Mitarbeiter war in der Schule und an der Hotelbar sehr hilfreich. Bis zum nächsten Treffen!

Marion





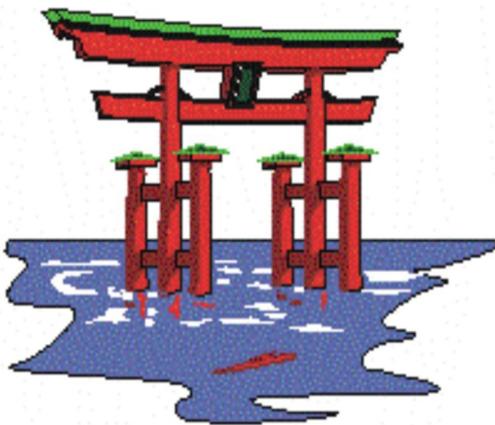
6. Black Belt Cup am 30. April 2023 in Italien



Piotr ließ es sich nicht nehmen, an diesem Turnier in Italien teilzunehmen. Da er schon vor Ort war, startete er gleich in zwei Disziplinen: Master 51+ Open und Master 35+ Shotokan. Erfolgreich wie immer, belegte er in der Klasse 51+ den 2. Platz und 35+ den 3. Platz.

Ganz herzliche Glückwünsche zu diesen tollen Erfolgen!

Marion



1. Juli 2023: Thüringen Open und Fudokan Karate Cup in Berlin



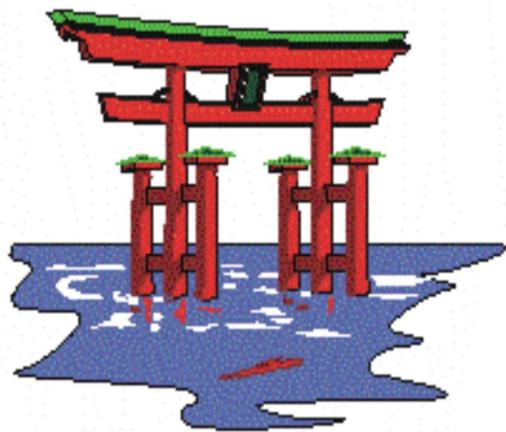
Selten gibt es zwei Veranstaltungen an einem Tag, an dem Karateka von uns teilnehmen. Diesen Samstag war es aber so. Wir waren bei keinem dabei, sondern privat in Polen, schon lange geplant.

Nach Thüringen fuhren Maxim und Peter und starteten in Kumite. Maxim wurde 2. und Peter belegte den undankbaren 5. Platz.

In Berlin stand Piotr in Kata auf der Matte und dem Siegerpodest auf Platz 2. Super und herzlichen Glückwunsch an alle drei!

Marion





Int. Deutscher Wado Cup in Berlin am 29. April 2023



Schön, mal wieder in Berlin zu starten. Beim Wado Cup sind die Katas natürlich nur vom Wado Ryu zugelassen, aber in Kumite ist der Stil unwichtig. Wir hatten zwei Starter, die besonders sind: Peter - Starter in der Klasse 45+ -, hat letztmalig vor vielen Jahren am Wettkampf teilgenommen. Seit einiger Zeit ist er bei uns und trainiert für den 1. Dan. In der Disziplin Kumite anzutreten, hat ihn schon gereizt und er hat sich gut geschlagen. Auch den Gegner und zwar u. a. mit einem Ushiro Geri, bis der Arzt kommt..... Passiert ist nichts und er hat den 3. Platz erreicht.

Maxim war als Jugendlicher schon einmal bei uns - allerdings nicht in der Budo Akademie Berlin - und seine Fußtechniken waren extrem gut und erfolgreich. Er startete in der Disziplin Kumite 35+ und konnte sein Können nach der Pause von locker 20 Jahren nicht einsetzen. Auch Aufregung spielt eine Rolle. Er musste sich mit dem 5. Platz zufriedengeben. Die Gegner waren nicht unbedingt besser, hatten aber mehr Wettkampferfahrung in den letzten Jahren. Der Anfang ist gemacht. Schön war auch, alte Weggefährten aus dem Karate zu treffen. Es war wie (Karate-) Klassentreffen.

Das Turnier fand in der Sporthalle des SC Siemensstadt statt und war supergut organisiert. Es war sehr angenehm, dass es eine strenge Einlasskontrolle gab, so dass nicht um jeder der 4 Wettkampfflächen unzählige Schaulustige standen. Angenehm war auch, dass ständig Siegerehrungen durchgeführt wurden, so dass niemand über Stunden halb demotiviert auf seinen Pokal warten musste. Herzlichen Dank an das gesamte Team für das tolle Turnier!

Marion







7. Ladies Karate Kata-Cup am 6. Mai 2023



Das schönste Turnier des Jahres war sehr gut besucht: 74 Meldungen, 63 Starterinnen aus 10 Dojos. In 14 Disziplinen wurde um die begehrten Medaillen gekämpft. Der Start lief wie immer ab, dass erst die Kampfrichterin und die Kampfrichter einlaufen und dahinter die einzelnen Dojos, geleitet von 10 unserer Jungs, die das jeweilige Dojo-Schild vorneweg trugen. Nach der Begrüßung gaben die Jungs die Schilder ab und kassierten ihren „Lohn“, einen schönen bunten Lutscher. Danke an alle, die sich dazu bereit erklärt haben.

Einige Klassen waren sehr schwach, andere sehr gut besetzt. Das Interesse an der Anfängerkategorie 6 bis 8 Jahre verzeichnete 16 Meldungen!!! Das ist schon bemerkenswert und nur ein einziges Mädchen konnte wegen Krankheit nicht teilnehmen. Erfreulich war, dass von unseren Mädchen die Plätze 1 bis 3 besetzt wurden.

Nicht unerwähnt sollte bleiben, dass 11 Mädchen (Amal, Amelia, Amina, Aleksandra, Dua, Emilia, Jasmina, Lale, Viktoria, Tabea und Teissier) zwei Medaillen in Einzel und Team bzw. Start in der nächsthöheren Kategorie erkämpft haben und Alina und Milana sogar 4 Medaillen! Sie sind nicht nur im Einzel und Team in ihrer eigenen Altersklasse angetreten, sondern auch noch in der Klasse darüber. Das nenne ich erfolgreich!

Kata Team bis 12 Jahre waren auch 5 am Start, was auch sehr gut ist, bei den Teams ab 13 Jahre waren es nur zwei. Die Klasse der Frauen mit Behinderung wurde um 100 % gesteigert, denn aus Rostock startete Ramona und somit waren es zwei Frauen. Es wäre schön, wenn im nächsten Jahr noch mehr Frauen sich dazu entschließen könnten.

Das Turnier begann um 10 Uhr und endete um 12.30 Uhr. Eine sehr gute Zeit dank der vielen Helferinnen und Helfer an der Kampffläche, bei der Listenführung und Siegerehrung. Herzlichen Dank an alle, ohne euch wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich. Danke auch an die Fans auf der Tribüne, die mit Applaus nicht gespart haben.

Für uns war es besonders gut, dass die Veranstaltung zeitig beendet war, da wir - wie im letzten Jahr - abends zum Sportlerball beim SC Siemensstadt waren, natürlich nicht ohne Karateka.....

Marion









Dan- und Junior-Danprüfungen am 4. Juni 2023



Sonntags um 11 Uhr ist die Welt noch in Ordnung - meistens! Durch die Rad-Sternfahrt mussten zwei Prüflinge aus Brandenburg hoffen, dass der Weg pünktlich frei wird. Es klappte!

Zur Junior-Dan-Prüfung traten Selina und Aleksander zum Ninja von uns und Arvin und David zum Shogun ShoShin Karatedojo aus Rostock an. Alle waren sichtlich aufgeregt, was sich erst nach der Prüfung legte, wie immer. Sie absolvierten gemeinsam unser Fitnessprogramm und dann jeder für sich die eigenen Teile des Prüfungsprogramms.

Um 12 Uhr waren dann 6 Anwärter zum 1. Dan, drei zum 2. Dan und Martina vom ShoShin Karatedojo aus Rostock zum 3. Dan.

Lisa war die einzige Frau von uns und „durfte“ als erste mit Kata beginnen. Gut für den Nerven, wenn man einen Teil der Prüfung hinter sich hat. Auch bei den Erwachsenen ist die Spannung immer spürbar. Sogar die Bunkai-Partner sind nicht ganz locker, bis alles vorbei ist.

Die Anwärter zum 1. Dan waren von 15 und 62 Jahre und zum 2. Dan von 18 bis 60 Jahre alt bzw. jung.

Martina, die zum 3. Dan antrat, hat ihre Vorbereitungszeit von 3 Jahren seit dem letzten Dan „geringfügig“ überschritten: Es waren 22 Jahre, die seit der Prüfung zum 2. Dan vergangen sind.

Zum Ende der Prüfung wurde wieder die Disziplin Kumite von den jüngeren Dananwärtern durchgeführt, damit alle - auch die etwas Älteren - sich die Kämpfe ansehen konnten.

Ende gut alles gut und die Prüfling strahlten um die Wette und waren froh, dass sich die nervliche Anspannung gelohnt hat. Im Nachhinein fanden alle die Stimmung entspannend und die Prüfung angenehm.

Herzlichen Dank auch an Petra und Hartwig, die als Bunkai-Partnerin bzw. Partner für Lisa und Harald zur Verfügung standen. Ihr Einsatz hat sich gelohnt, beide haben gute Prüfungen abgelegt.

Herzlichen Glückwunsch an alle Karateka und viel Freude beim Tragen des neuen Gürtels.

Wie immer der Hinweis: nach der Prüfung ist vor der Prüfung, also nicht nachlassen und fleißig trainieren.

Marion







Sommer TsT - Trinken statt Training am 24. Juni 2023



Sommer TsT unterscheidet sich in zwei Punkten erheblich vom TsT im Winter: Es gibt keine Gemüsesticks mit Apfel-Meerrettich Dip und anschließend gibt es keine Trainingspause.

2019 fand das letzte TsT mit Ehrungen unserer langjährigen Mitglieder für 5 bzw. 10 Jahre im Dojo statt. 2020 und 2021 waren Veranstaltungen nicht erlaubt bzw. war die Coronalage noch unübersichtlich. Im letzten Jahr gab es auch kein TsT, da es eine Veranstaltung mit Ehrungen im Rathaus Schöneberg anlässlich des 15-jährigen Bestehens der Budo Akademie Berlin gab.

In diesem Jahr gab es zur Überraschung der erwachsenen Mitglieder, die keinen Kontakt zu den Kindern haben, 11 Karateka im Alter von noch 7 bis 16 Jahren Karateka, die schon 5 Jahre dabei sind. Dieses Durchhaltevermögen ist nicht selbstverständlich, und es ist sehr erfreulich, dass es uns immer wieder gelingt, auch Kinder langfristig an den (Karate-)Sport zu binden.

Die Ehrung fand im Dojo II statt und alle liefen über einen roten Teppich, um dann ihre Urkunde und Nadel überreicht zu bekommen. Zu dem einen oder anderen Karateka gab es noch von der einen oder anderen Begebenheit zu berichten. Aber noch mehr Eindruck macht die Tatsache, dass wir ein „Familienunternehmen“ sind, allerdings in einem anderen Sinne: 30 % unsere Mitglieder kommen mit oder über Familienangehörige. 27 Karateka trainieren aktuell hier, die zusammen mit einem oder zwei Angehörigen gleichzeitig bei uns Mitglied sind.

Nach den Ehrungen gab es ein kleines Buffet mit mariniertem Putenbraten und zwei Sorten Hackbraten. Der Renner waren natürlich Sommerkekse, was sonst!

Ältere Geschwisterkinder, die bereits 2020 und 2021 eine Ehrennadel erhalten hatten, bedauerten, dass sie keine so schöne Feier hatten, das war auch schon Thema während des Trainings. Die Ehrennadel gab es entweder auf dem Parkplatz oder während des Trainings, natürlich ohne Feier und ohne Familienangehörigen. Leider war es anders nicht möglich, aber lieber so als gar keine Ehrennadel.

Danke an alle Karateka für die langjährige Treue und Glückwunsch, es so lange durchgehalten zu haben.

Herzlichen Dank auch für die Präsente und Blumen, die ich für die Ausrichtung erhalten habe. Ich habe mich sehr gefreut!

Marion





1. Juli 2023: Thüringen Open und Fudokan Karate Cup in Berlin



Selten gibt es zwei Veranstaltungen an einem Tag, an dem Karateka von uns teilnehmen. Diesen Samstag war es aber so. Wir waren bei keinem dabei, sondern privat in Polen, schon lange geplant.

Nach Thüringen fahren Maxim und Peter und starteten in Kumite. Maxim wurde 2. und Peter belegte den undankbaren 5. Platz.

In Berlin stand Piotr in Kata auf der Matte und dem Siegerpodest auf Platz 2. Super und herzlichen Glückwunsch an alle drei!

Marion



Abschied nach 7 Jahren Karate-Training am 13. Juli 2023



Heute letzter Trainingstag für Aleksander. Mit 2 Jahren und 11 Monaten fing er an und hört jetzt nach fast 7 Jahren als Junior-Dan auf.

Schade, aber auch verständlich, dass man mal eine andere Sportart betreiben möchte. Solange er denken kann, macht er Karate. Er wechselt jetzt zum Fußball, wo er auch sehr gut ist. Unser Training ist leider so gut, dass



auch alle unsere Karateka über eine überdurchschnittliche Fitness verfügen...

Alles Gute und danke für die lange Zeit!

Marion



Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann am 18. August 2023



Herz, Leber, Lunge... Befinden wir uns in einer medizinischen Einrichtung oder in einem Fleischerfachgeschäft? Nein, es gibt endlich wieder ein Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann bei uns, nachdem das letzte am 31.10.2020 stattfand, vor dem Lockdown Light. Die Organe sind natürlich die 360 Vitalpunkte am Körper, von denen 180 für Kyusho genutzt werden, die man nur kennen und natürlich finden muss. Aber Thomas ist der absolute Profi und findet bei allen Teilnehmern auf Anhieb die richtigen Stellen.

Es sind „Neulinge“ dabei, die noch gar nicht richtig wissen, was auf sie zukommt. An einige Griffe werden sie sich aber sehr leicht erinnern, wenn nämlich kleine rote und blaue Stellen an Armen und Beinen tagelang zu sehen sind.

Das Eis in der kleinen Mittagspause haben die Teilnehmer dann doch lieber gegessen und nicht auf die eine oder andere Stelle gelegt. Schokoladenglasur ist wohl eher ungeeignet für die Schmerzlinderung...

Wie immer stieg der Unterhaltungswert, je stärker die Schmerzen waren. Aber es ging nicht nur um Schmerzen, sondern auch um Manipulation. Durch Berührungen und Bewegungen kann der Gegner getäuscht werden und durch dreidimensionale Techniken ist er nicht nur getäuscht, sondern komplett außer Gefecht gesetzt.

Es ist immer wieder beeindruckend, mit welcher Leichtigkeit – wenn man es kann – so starke Wirkungen erzielt werden können. Alles sieht harmlos aus und ist dabei sehr effektiv. Natürlich gehörte auch Entspannung nach diesen Strapazen zum Programm.

Die Stimmung war sehr gut und alle waren total begeistert!

Herzlichen Dank an Thomas!

Marion





Tschüss Norbert am 28. August 2023



Nach 13 1/2 Jahren und mit 79 Jahren hört Norbert mit dem Karatetraining auf. Das ist verständlich und wir wünschen ihm alles Gute bei seinen neuen Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren etc. Natürlich ist aufhören nicht gleich aufhören. Norbert wird uns weiter - schon am 09.09.2023 - als Listenführer oder Zeitnehmer bei Kids Games zur Verfügung stehen. Und bei TsT wird er uns auch weiterhin als Gast erhalten bleiben.

Alles Gute und bis bald und danke für die vielen Jahren Unterstützung! Alles Gute und danke für die lange Zeit!

Marion



Bild unten: eine typische Handbewegung am Vormittag...



Kollegtreffen in Berlin am 9. Dezember 2023



Auch in diesem Jahr trafen wir uns am Adventssamstag in Berlin. Nicht wie immer, denn es gab bei der Anreise erhebliche Probleme mit Schnee in Süddeutschland und natürlich dem Bahnstreik. Es war eine kleine, feine Runde und wir genossen den Austausch. Thema war Publikationen. Sehr interessant von Toni vorgetragen und demonstriert. Herzlichen Dank auch für die tollen Blumen und den exzellenten Wein!

Marion



In vier Trainingseinheiten 10 Einschulungskinder



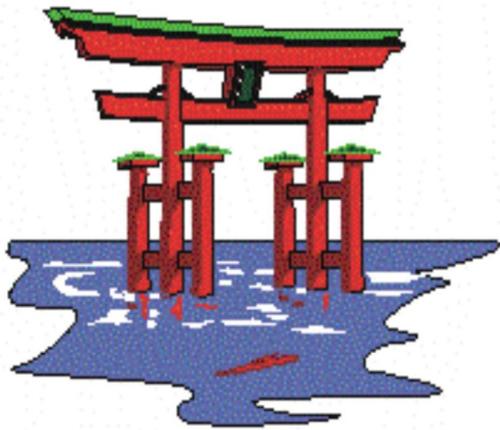
...vor dem Griff in die Schultüte



...nach dem Griff in die Schultüte



Soviel Freude wünsche ich euch jeden Tag in der Schule!



5. Karate Kata-Cup am 9. September 2023



Im letzten Jahr hatten wir nach der Zwangspause einen Rekord von 140 Starts, In diesem Jahr sah die Teilnahme sehr verhalten aus.... Drei Wochen nach Ende der Sommerferien in Berlin rechneten wir mit einer geringen Starterzahl und wurden in der letzten Woche vor Meldeschluss überrascht: Um 22 Uhr kamen am letzten Tag der Registrierung noch Meldungen an und um 0 Uhr waren es 161 Starts aus 18 Dojos!!!!

Das war schon eine Herausforderung, denn nach den Ferien sind einige der Kampfrichter im Urlaub und unsere Karateka noch nicht alle fit für den Wettkampf. Egal, das Turnier begann um 10 Uhr auf drei Kampfflächen und um 14.30 Uhr war es beendet. Herzlichen Dank an die Kampfrichter, die teilweise gleich am Anfang auch noch selber starteten, und die Helferinnen und Helfer, die durch ihren Einsatz das ermöglicht hatten.

Von den 161 Starts waren mehr weibliche als männliche Meldungen, was wir noch nie erlebt haben, und 60 starteten in den Anfängerklassen. Der Bedarf ist also da, sich auch als Anfänger mit anderen zu messen, allerdings müssen es Anfänger sein.

Einige „Favoriten“ sind in eine höhere Altersklasse gerutscht und konnten natürlich nicht überzeugen. Wir werden also im nächsten Jahr weitere Altersklassen einführen. Die stärksten Klassen waren Kinder 9 – 12 Jahre ab 5. Kyu, männlich, mit 16 und Kinder 6 – 8 Jahre bis 6. Kyu, männlich, mit 14 Teilnehmern. Auffallend war, dass die Klassen der Kadetten (13 bis 17 Jahre) gut besetzt waren, allerdings nur ab 5. Kyu. Hier ist klar zu erkennen, dass die ehemaligen Anfänger jetzt Fortgeschrittene und die Nachrücker noch nicht angekommen sind.

In diesem Jahr war der jüngste Starter Artur mit 4 Jahren, der die Kampfrichter – bis auf einen, der sein Vater ist – überraschte. Über 60 Jahre gab es keine Starts. Wir haben also noch viel Luft nach oben, um wieder – wie „früher“ – alle Altersklassen auszutragen.

Mein großer Respekt gilt den Erststartern, die bei der großen Anzahl von Gegner leicht eingeschüchtert waren und nicht immer ihr ganzes Können zeigen konnten. Das nächste Turnier wird leichter und auch durch die neuen Altersklassen gerechter.

Ganz herzlichen Glückwunsch an alle Karateka für den Mut, anzutreten, für die Leistungen und die Erfolge!

Am 1. Juni richten wir dann wieder das nächste Turnier aus, den Ladies Cup, und am 28. September 2024 den nächsten Kata-Cup. Save the date!

Marion





18. Int. Banzai Cup Berlin am 24. September 2023



Am Marathon-Wochenende fand das Turnier im Horst-Korber-Sportzentrum am Glockenturm statt und wir waren mit unseren 6 Starts am Sonntag auf der Matte. Über die Autobahn kamen wir störungsfrei hin. 20 % weniger Starts waren in diesem Jahr gemeldet und in der Halle stark zu spüren. Es war nicht so voll und laut und während der Durchführung der Kata-Disziplinen unserer Frauen 40+ war die Atmosphäre richtig gut. 8 Frauen kämpften um 4 Pokale in zwei Pools. Dank der neuen Regelung werden die dritten Plätze überkreuzt ausgekämpft. Das

bedeutete in unserem Fall, dass Lisa, in ihrem Pool zweite, gegen Petra, in ihrem Pool dritte, antreten musste und für sich entscheiden konnte. Die Freude über den 3. Platz war sehr groß, auch wenn Petra dadurch „nur“ Platz 5 erreichen konnte. Es gab nur eine Altersklasse und so machen sich über 10 Jahre Altersunterschied auch bemerkbar. Glückwunsch nicht nur an Lisa sondern auch an Petra für die sehr guten Leistungen.

Unsere Jungs Luca und Eric konnten Erfahrung in Kumite sammeln, und die Erkenntnis, dass es auch viele andere gute Karateka gibt.

Peter und Maxim starteten ebenfalls in Kumite, Master 40+. Peter hatte einen starken Gegner, der allerdings ausschied und es für ihn keine Trostrunde gab. Bei Maxim lief es spannend. Nach dem ersten verlorenen Kampf fand er eine gute Form und gewann den ersten Kampf in der Trostrunde mit 8:0. In dem Kampf um Platz drei verlor er unverdient mit 11:8 und wurde somit fünfter. Tolle Leistungen von Maxim aber nicht vom Kampfrichter.

Ein langer Tag ging zu Ende und nach rund 9 Stunden konnten wir uns dann im Restaurant erholen.

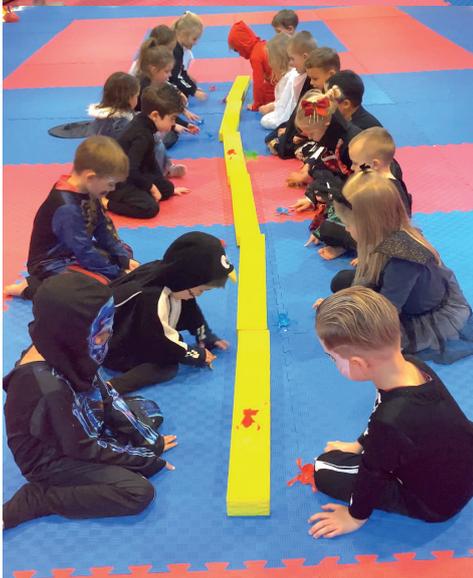
Glückwunsch an alle und behaltet die gute Stimmung im Gedächtnis!

Marion





Halloween-Training am 31.10.2023



Endlich ein Tag, ein Ereignis... Niemand wird sich an letztes Jahr erinnern, aber da war Halloween nicht so locker wie dieses Jahr. Alles normal, alles easy und dank Ferien auch alles überschaubar.

Um 16.30 Uhr kamen alle ab 3 Jahr und ab 17.30 Uhr alle Schulkinder. Beide Gruppen waren mit je 20 Kids gut zu beschäftigen. Geht eine Feier ohne Stopptanz? Nein!!!! Als warm up also Stopptanz, dann mit geschlossenen Augen Knete auf die Warze an der Nase der Hexe kleben, Mäuserennen, Frösche hüpfen, Dinosaurier an die Tür abschießen und Walk über die Pommes Frites. Ab und zu gab es auch Belohnungen oder Bestrafungen und die Kids mussten Blut oder Gift vom eigenen Finger lecken. Was für ein Drama und dann, lecker, ich möchte mehr! Es gibt sogar Eltern, die ihren Kindern verbieten, bei mir Gift zu trinken - müssen Hellseher sein! Am Ende gab es natürlich Süßes und süße Kekse, um Saures zu verhindern.

Die zweite Gruppe liebt auch Stopptanz und „Familie Meyer geht in den Zoo“ – der Klassiker! Strafen und Belohnungen gab es auch als Blut und Gift trinken oder Hirn essen. Bei Hirn waren sie erst sehr skeptisch und später waren alle Wallnusshälften weg, weil Hirn doch super lecker ist.

Neu war ein Suchspiel. Auf einem großen Bogen die Anzahl der einzelnen Motive zählen. Hört sich einfach an aber keine der vier Gruppen hat es geschafft. Zum Abschluss wurden die fliegenden Dinosaurier gegen Pyramiden geschossen. Auch die großen Kinder lieben Süßigkeiten und süße Kekse.

Happy Halloween!

Marion





Alltags-Fitness-Test am 12. November 2023



In diesem Jahr fand endlich wieder ein AFT statt. In den letzten Jahren war es leider nicht möglich. Das Interesse war größer als jemals zuvor: 18 Frauen und 16 Männer waren angemeldet. Alter der Teilnehmer von 50 bis 88 Jahre.

Es war besonders gut, weil der Großteil zum ersten Mal teilgenommen hat und nicht genau wusste was erwartet wird. Natürlich haben wir in allen Trainingsgruppen trainiert, aber wer weiß.....

Die Übungen bestanden aus Tests für Schulterbeweglichkeit für das Ankleiden, Hüftbeweglichkeit für Schuhe anziehen, Ausdauer von 2 Minuten die Knie hochziehen beim Laufen auf der Stelle, um eine Strecke zu Fuß zu bewältigen, 30 Sekunden Armkraft für das Tragen von Taschen, 30 Sekunden Bein kraft beim Aufstehen von einem Stuhl zum Treppen steigen und Geschicklichkeit, um einem Hindernis auszuweichen.

Die Stimmung war richtig gut, denn alle Teilnehmer und deren Angehörige zeigten plötzlich richtig viel Ehrgeiz. Alle wollten ihre Bestleistungen geben und feuerten sich auch untereinander an. Damit es nicht so „langweilig“ und langwierig wird, wurden parallel zum Ausdauer test – 2 Minuten pro Person und immer 4 gleichzeitig – auch noch die Übungen Arm- und Bein kraft auf 4 Stühlen durchgeführt. Wer gerade keine Übung durchführen musste, zählte einfach mit. Danke an Maxim, der sich als Zähler zur Verfügung gestellt hat. Alle empfanden die Zeit als sehr kurzweilig und waren überrascht, dass alles in unter 2 Stunden bewältigt und die Siegerehrung durchgeführt war.

Während ich die Auswertung vornahm, gab es alkoholfreien Sekt mit Granatapfelkernen und elf Sorten Kekse. Von den 280 Keksen sind aber noch ein paar übrig geblieben.

Die Siegerehrung verlief auch reibungslos, da es mehr als einen dritten Platz gab. Jeder hat eine Medaille verdient und niemand musste leer ausgehen.

Am Montag konnte ich dann auch gleich die persönlichen Auswertungen verteilen und muss sagen, dass alle überdurchschnittlich fit sind und sich keine Sorgen um ein gesundes Altern machen müssen. Alle Couchpotatos sollten sich ein Beispiel nehmen, und mit Sport anfangen. Ich würde Karate empfehlen.....

Glückwunsch an alle und auf jeden Fall gibt es im nächsten Jahr den nächsten Alltags-Fitness-Test. Versprochen!

Marion









Prüfungen ab 4. unterscheiden sich von anderen Prüfungen dadurch, dass ein Vortrag gehalten wird. Es geht bei höheren Dangraden darum, sein Wissen anderen mitzuteilen. Es spielt dabei überhaupt keine Rolle, welche Thema gewählt wird. Es muss im Zusammenhang mit Kampfsport sein.

Jürgen, einer unserer Schüler, trat zum 4. Dan an und hatte das Thema „Sanchin-Kata, Die einfach zu lernende, aber schwer zu beherrschende Kata“ gewählt. Das war ein sehr interessanter Vortrag, unterstützt mit wissenschaftlichen Ausführungen, für ihn, als Mediziner, keine Schwierigkeit.



Jochen hatte es nicht so leicht. Er kommt aus Rinteln, Niedersachsen, und hätte mit der Bahn knapp 4 Stunden gebraucht. Freitag ist er bereits angereist in der Hoffnung, abends um 17.30 Uhr am Training teilnehmen zu können. Er hatte gehofft, das war alles. Durch den Bahnstreik war einen Tag unterwegs. Erst mit der Bahn und dann ab Hannover mit dem FlixBus. Am Samstagmorgen um 4 Uhr kam er dann hier in Berlin an. Das nenne ich eine tolle Leistung. Pünktlich konnten wir mit der Prüfung beginnen. Jochen war übrigens am 9. Dezember 2013 ebenfalls hier in der Budo Akademie Berlin zur Prüfung zum 5. Dan!



Jochen zeigte seine Kempo Form mit den anderen Prüfungsteilen und befasste sich bei seinem Vortrag mit einem Sicherheitskonzept für Kinder, dass er im Dojo durchführt. Auch dieser Vortrag war sehr interessant.

Herzlichen Glückwunsch an die beiden Danträger und herzlichen Dank an Peter, der als Bunkai-Partner für Jürgen zur Verfügung stand.

Marion



Weihnachtstraining in zwei Gruppen am am 21. Dezember 2023



Von 40 angemeldeten Kindern ab 3 Jahren konnten „nur“ 35 am Training teilnehmen. Da die Altersunterschiede ziemlich groß waren - die Ältesten waren schon über 8 - gab es drei Gruppen. Als warm up gab es ein Spielchen für alle: Bei dem Wort Rentier mussten alle Kinder schnell auf der Stelle laufen, beim Wort Schneesturm flach auf den Boden liegen, bei Schlitten nach vorne schieben und bei Geschenke in die Luft springen. Das war ein netter Auftakt. Immer nur das gleiche spielen ist auch langweilig, sodass es auch andere Spiele gab und die drei Gruppen rotierten. Mäuserennen und Becher abwerfen sind und bleiben Pflicht, aber mit einem Rentiergeweih Ringe auffangen, ist schon sehr merkwürdig anzusehen. Auch Leuchtflummies, mit denen man um die Wette hüpfen kann, bringen viel Spaß. Plötzlich war die Stunde um und wie es sich zu Weihnachten gehört, sagten alle zusammen ein Weihnachtsgedicht auf. Nach mehreren Vorschlägen konnten wir uns auf „Advent, Advent ein Lichtlein brennt“ einigen. Unverhofft durften dann die Kids vom Weihnachtsbaum eine Zuckerstange abnehmen, um die sie schon seit dem 1. Advent geschlickten sind. Zwei Abschlussfotos – seriös und crazy - mit Lebkuchen beendeten dieses letzte Training für 2023.

In der zweiten Gruppe waren 29 Kids, die mit einem Weihnachts-ABC ähnlich wie Stadt, Land, Fluss, aber nur mit Weihnachtsbegriffen starteten. Die kreative Seite sollte auch nicht zu kurz kommen, also Weihnachtsmannmütze auf ein Teil eines Weihnachtsmannes zeichnen und der nächste ist dran. Ringe auf das Rentiergeweih werfen und natürlich Flummies auf Beine werfen, bleiben beliebt und auch Walnussbowling stand wieder mal auf dem Programm. So war auch diese Stunde schnell zu Ende und zwar mit dem gleichen Ende wie eine Stunde zuvor: Gedicht aufsagen, Zuckerstangen nehmen und Foto mit Lebkuchen. Herzlichen Dank für die vielen, vielen Geschenke, es war ja wie Weihnachten....

Frohes Fest und im nächsten Jahr geht es fleißig mit dem Training weiter. Ho, ho, ho!

Marion





TsT - Trinken statt Training am 22. Dezember 2023



Um 17.30 Uhr wäre die letzte Trainingseinheit für dieses Jahr gewesen, aber wir waren ja beim TsT. Aus allen Gruppen – Anfänger vormittags und nachmittags, Fortgeschrittene vormittags und nachmittags – waren Karateka da. Ja, nur Karateka, denn wir haben Chigong Karate innerhalb dieses Jahres erfolgreich in Karate umwandeln können. Die Neuen haben das zum Glück mitgemacht und fühlen sich offensichtlich dabei wohl. Der Nachteil ist, dass es keine entspannende Vorführung zum Runterkommen von der Tai Chi oder Chigong Gruppe geben kann. Tja, nichts einfacher als das: Nach der Begrüßung bat ich alle Karateka in die Mitte und wir liefen alle zusammen die Kata Tensho nach entsprechender Musik, so, wie es im Chigong Karate üblich gewesen wäre. Vorsorglich hatte ich bei den Anfängern diese Kata ein bisschen geübt, damit niemand komplett unvorbereitet war. Es klappte hervorragend und diese Idee kam sehr gut an. Sollte in unsere Rubrik Tradition aufgenommen werden!

Tradition ist auch, dass Ehrungen vorgenommen werden, wenn jemand zum Sommer-TsT nicht dabei sein konnte. Monika bekam also für ihre 5-jährige Mitgliedschaft die Nadel in bronze. Glückwunsch und Dank für die Treue. Norbert war 13 Jahre bei uns Mitglied und hilft uns weiter bei allen Turnierveranstaltungen. Er bekam die Nadel in gold, weil er fast von Anfang an Unterstützer beim Mattentransport, Kampfrichter u. ä. war und ist. Herzlichen Dank, bitte weiter so.

Der Rest des Abends war auch Tradition: immer das gleiche Essen und immer wieder Überraschung, wie gut rohes Gemüse mit Dip schmecken kann. Danke für die Treue, danke für die Wünsche und Geschenke. Wir sehen uns im nächsten Jahr am 2. Januar beim Training.

Frohes Fest!

Am 2. Januar im nächsten Jahr geht es mit dem Training wieder los.

Marion



