

Ereignisse des Jahres 2015

Budo Akademie Berlin



Herausgeber:



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



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde!

Jedes Jahr ist anders und in jedem Jahr gibt es Highlights. Die Sichtweise auf Highlights ist natürlich auch unterschiedlich. Was für den einen „normal“ ist, ist für einen anderen „besonders“.

Für mich gab es in diesem Jahr drei Highlights: meine Prüfung zum 4. Dan im Sommer - nicht, weil es der 4. Dan war sondern dass ich nach meinen kleinen Zipperlein die Prüfung ohne Probleme überstanden habe - und die Dan-Prüfung von Kevin im November, der seit fast 8 Jahren bei uns trainiert und sehr, sehr hart dafür arbeiten musste. Es hat sich gelohnt, er hat eine sehr gute Prüfung abgelegt. Und drittens den Ladies-Karate Cup! Das war ein tolles Erlebnis und wird natürlich im nächsten Jahr wiederholt bzw. fortgesetzt. Die Zukunft ist weiblich!

Es sind wieder viele neue Gesichter hinzugekommen und bekannte wollten/mussten gehen. Es gibt immer Umstände im Leben, die Veränderungen mit sich bringen und so auch die Trennung von uns. Dass wir trotzdem nicht allein auf der Matte stehen ist zu sehen und auch der Nachwuchs - 3 und 4-jährige Kinder - sind stark im vertreten. Ich bin gespannt, wann wir einen „Sättigungsgrad“ hier in Marienfelde erreicht haben und niemand mehr ohne Karate lebt.....

Danke für die Weiterempfehlungen, danke für die Treue und Frohes Fest !

Marion

Einführung in Sushi am 10. Januar



Nach den fetten Feiertagen kann es nicht schaden, sich fettreduziert zu ernähren. Sushi ist da eine tolle und leckere Alternative. Der Vorteil bei selbstgemachtem Sushi ist, dass man nicht viel Zeit zum Essen hat...

Um 15 Uhr trafen wir uns im Dojo II, wo ich allen noch einmal deutlich machte, dass es nicht um Sushi essen geht sondern um es zuzubereiten. Ich hatte nichts vorbereitet, alles musste vor Ort geschält, geschnippelt, gerollt, geformt und belegt werden. Der kleine Unterschied zwischen Essen und selber Zubereiten dauerte rund 2 Stunden! Damit der Magen nicht zu leer ist, gab es zum Auftakt eine typische Miso-Suppe. Ohne Vorbereitung würde das nicht gehen, wenn wir nicht auf die Industrie zurückgreifen könnten: Miso-Suppe aus der Tüte! Die Lacher waren in der Überzahl, wenn man erst einmal „lernt“, wie man zwei Tütchen mit Wasser verrührt...

Danach hieß es Hände waschen bzw. Handschuhe anziehen und alle Zutaten vorbereiten. Der zweite Schritt war, die Zutaten zu verarbeiten. Es ging los mit Maki-Sushi und Inside-Outside. Es ist schon spannend zu sehen, wie der Reis auf die Außenseite der Rolle kommt. Entspannt sahen die Gesichter nicht aus bei dem Versuch, die Noriblätter mit Klebereis (der wirklich ziemlich klebrig war; zum nächsten Mal kaufe ich einen Reiskocher) und Füllung zu belegen und dann zu rollen. Es durfte ja schließlich nichts herausquillen. Wer glaubt, dass es einfach wäre, diese Rolle in gleiche Teile zu schneiden, hat sich leicht geirrt. Noriblätter kleben und so muss auch das Messer ständig angefeuchtet sein, damit alle 4 Stücke gleich groß und nicht gedrückt aussehen. Mit Wasabi anrühren, Ingwer trocken drücken und zwischendurch einen kleinen Sake trinken arbeiteten wir uns rund 2 Stunden lang durch das Chaos auf dem Tisch. Dann kam das Machtwort: Schluss, Tisch abräumen und neu eindecken. Unsere Kunstwerke wurden auf den Tischen verteilt und nach kurzer Erklärung ging es los mit dem Kosten und Probieren. Nicht jede Zutat wie geräucherter Tofu oder eingelegter Rettich schmeckte solo gut aber in einer Rolle war der Geschmack ganz anders. Giftgrüner Algensalat lockte Neugierige an und, oh Wunder, er schmeckte!

Als nichts mehr in den Magen ging, gab es noch ein „gefährliches“ Dessert: Mochi. Reiskuchen mit Bohnenpaste. Das gefährliche daran ist, dass sich der Reiskuchen im Hals nicht auflöst, falls man ihn komplett verschluckt und er hängen bleibt. Das kann zum Erstickungstod führen. Da wir aber alle zivilisiert und in kleinen Häppchen essen, ging das Dessert ohne Vorfälle zu Ende. Als zweites Dessert war Apfel fächerförmig vorgesehen, aber drei Probanden winkten nach ein paar Versuchen dankend ab... von Fächer keine Spur! Auf jeden Fall hatten wir alle eine Menge Spaß, und das ist die Hauptsache!

Das nächste Treffen wird nicht erst im Januar 2016 sein und Einführung in Sushi heißen sondern wahrscheinlich Sushi und Sashimi zubereiten und genießen!

Karate-Workshop am 26. Januar 2015



Neues Jahr, neue Vorsätze.... also ein neuer Workshop für Karate!

Erstaunlich war, dass nur ein Mann am Workshop aktiv teilgenommen hat. Ein anderer musste absagen und einer wollte nur kurz als Danträger einen Kontakt herstellen. Frauen sind also weiter im Vormarsch!

Nach einigen einleitenden Ausführungen zu Karate als Gesundheits-sport und den Ursprüngen von Karate, ging es an die Aufwärmübungen. Es zeigte sich wieder, dass Frauen offensichtlich mehr Sport, insbesondere Gymnastik, treiben als Männer....

Die Stimmung wurde lockerer und als Partnerübungen geübt wurden ging es dann ziemlich lustig zu. Auch zwei Zukis auf die Pratte schlagen brachte große Erheiterung und viel Spaß und Entspannung! Jede und jeder hat offensichtlich irgendetwas, was es gilt „platt“ zu machen. Diese Übung empfanden alle als befreiend und entspannend!

Einzelne Kihon-Techniken und die Kata Fukyu Dai Ichi standen auch auf dem Programm und die eine odere andere Demonstration war schon sehr gut!

Nach rund zwei Stunden Spaß und Anstrengung ging es noch in die 2. Etage, wo das Training für Erwachsene stattfindet. Es macht Sinn, den eigentlichen Trainingsort einmal zu sehen. Es waren auch für uns zwei nette kurzweilige Stunden mit netten Leuten.

Wir sind gespannt, wie groß der eine oder andere Schweinehund ist und den Beginn von (Karate-)Sport verhindert...

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Marion





Kids Games am 31. Januar 2015



Bereits zum 6. Mal führten wir die Kids Games durch und testeten die allgemeine Fitness unserer Kinder. Die Ergebnisse waren sehr gut und viele Familienangehörige trauten ihren Augen nicht. Die jüngste Teilnehmerin war gerade 4 Jahre alt und schaffte auch alle Disziplinen.

Trotz Ferienbeginn und Krankheitswelle konnten von 71 gemeldeten Kindern immerhin 64 teilnehmen.

Wir fingen wieder mit der Gruppe Rot an. Nach 30 Sekunden Seilspringen (mit Reifen statt mit Springseil) und anschließend 30 Sekunden 2er Hampelmänner ging es weiter zum Parcours mit Rolle vorwärts, im Zickzacklauf durch die Stangen rennen, Flummigang, Spinnengang, oben rüber und unten durch die Querstangen, Spinnengang und Sprint. Das ist schon ziemlich anspruchsvoll!

Auch der Japan-Test, ein Sprint im Zickzack durch Pylonen, fordert große Aufmerksamkeit. Den Schluss bildete auch diesmal der Lauf um die Halle, nach Alter gestaffelt 1, 2 oder 3 Runden.

Die kleineren Karateka neigen immer zum „Abkürzen“, also quer durch die Halle. Es ist daher ratsam neben Streckenposten auch einen Vorläufer auf den Weg zu schicken. Nachdem ich (mit Halsschmerzen und Schnupfen) vier Mal diese 200 m gelaufen bin, durfte mich Till ablösen. Anzumerken ist, dass das Publikum, also die Familienangehörigen, für tolle Stimmung sorgten und zwar für alle Kinder! Auch wenn ein Kind mit letzter Kraft auf die Zielgerade kam, wurde es vom Applaus der Tribüne noch einmal zu Höchstleistungen angestachelt, das war toll!

Von Dunkin' Donuts hatten wir wieder leckere Donuts gesponsert bekommen. Kinder lieben Donuts! Als Trainerin habe ich natürlich eine besondere Verantwortung und kostete den ersten Donut vor der Gruppe, bevor ich mit der Siegerehrung begann...

Die Siegerehrung wurde nach Farben, also nach Alter, durchgeführt. Erst gab es eine Teilnahmeurkunde, dann Medaillen für Platz 1 bis 3 (in der Gruppe rot, gab es natürlich mehr als einen 3. Platz...) und anschließend bekam jedes Kind seine Tüte mit dem Donut. Danke an Dunkin' Donuts, die Fan-Gemeinde ist wieder größer geworden!

Die Veranstaltung endete nach knapp 3 Stunden mit dem Dank an die Helferinnen und Helfer! Es ist nicht möglich, allein Veranstaltungen durchzuführen. Für die Abgabe von Kaffee, Kuchen bzw. Waffeln (Dank an die spendablen Eltern), zum Zeitnehmen und Zählen sind viele Hände und Augen nötig.

Wir haben das große Glück, dass immer mehr helfen möchten, weil sie selber auch viel Spaß dabei haben und von den Leistungen und dem Ehrgeiz der Kinder begeistert sind. So soll es sein!

Danke, 2016 gibt es die 7. Kids Games.

Marion





Ein Jahresanfang ohne Fasching geht gar nicht.... Also Dienstag, zwei Gruppen Faschingstraining. Die Namen liefen nur so über die Anmelde-
 liste und am Ende erschienen 35 in der ersten und 27 Kinder in der
 zweiten Gruppe - 8 Kinder waren aus dem einen oder anderen Grund
 nicht dabei dafür ab es vier Kinder als Karateka....

Beide Gruppen durften sich diesmal im Spinnenfußball üben. Ähnlich-
 keiten mit Kampfsport waren gut zu erkennen, wenn alle mit ihren Fü-
 ßen um den Softball kämpften...

Luftballonlaufen vorwärts und rückwärts ist ein MUSS jedes Faschings-
 trainings. In der zweiten Gruppe waren alle einstimmig dafür, dass es
 wieder Stopptanz gibt - gut, wenn es immer wieder so gut ankommt.

Kein Faschingstraining ohne kleine Vorführung für die Eltern: Jede Reihe
 zeigte Karatetechniken der Verkleidung entsprechend. Egal ob elegant,
 ganz in Cowboymanier oder verlangsamt wie Astronauten. Die Reihe
 lief dann nach hinten und die nächste Verkleidungsgruppe war dran. Das
 macht immer wieder Spaß und auch die Eltern filmen und fotografieren
 jedes Jahr aufs Neue.

Auch wenn wir Berliner nichts mit dem richtigen Karneval im Sinn ha-
 ben, so gibt es doch auch Teile, die gern übernommen werden können:

Kamelle werfen! Auf deutsch: Süßigkeiten durch die Luft fliegen lassen.
 Da steppt dann der Bär, wenn die armen Kinder, die offensichtlich nie
 Süßigkeiten bekommen, jedem Bonbon oder Lutscher nachhechten!

Beim anschließenden Gruppenfoto fiel dann schon der eine andere Bon-
 bon aus den viel zu kleinen Händen. In den zwei Gruppen wurden etwas
 mehr als 6 kg Süßigkeiten durch die Luft gewirbelt.

In der zweiten Gruppe gab es noch eine kleine Zugabe: Paprika Chips in
 kleinen Tüten, für die scharfen Karateka. Die wollte ich wirklich nicht
 auf dem Boden landen lassen. Die Drohung, dass die Chips nur für Nils
 und mich sind, haben die Kinder nicht ernst genommen; wie wahr-
 scheinlich gar nichts an diesem Faschingsdienstag....

Marion





GBV Berlin-Cup am 7. Februar 2015



Das war unser erstes Turnier im GBV - Verband German Budo Vereinigung -. Turniere haben wir schon viele ausgerichtet aber noch nie so eine Unterstützung von einem Verband erhalten!

Überwürfe für die Wettkampftische - incl. Arzt - und Kästen für die Siegerehrung, Urkunden für diese Veranstaltung und ein Equipment, das mich schon zur WM in Polen beeindruckte. Dass wir diese elektronischen Anzeigen auch bei uns bewundern dürfen, hätte ich nicht geglaubt! Für alle Zuschauer wurde auf einem großen Monitor pro Kampffläche z. B. jede einzelne Katawertung angezeigt und anschlie-

ßend die Streichung der höchsten und niedrigsten Wertung und das Punktergebnis. Niemand musste rechnen oder schreiben, einfach toll! Rolf Henschel, Verbandspräsident, war natürlich persönlich vor Ort und begrüßte die Karateka aus Berlin, Bremen, Hamburg, NRW und Polen. Wir hatten 102 Starts auf diesem ersten Turnier und in den Ferien. Das ist schon ein gutes Ergebnis und alle waren zufrieden, denn wir fingen um 10 Uhr an und waren um 13.30 Uhr fertig.

Aus Polen kam eine starke Gruppe zum Turnier, nicht nur zahlenmäßig sondern auch leistungsmäßig. In Kata und Kumite gingen einige Medaillen Richtung Stettin.

Es waren auch von uns viele Erststarter vor Ort, die natürlich sehr aufgeregt waren. Vor Aufregung waren die Nächte teilweise sehr kurz, wobei das Alter dabei egal ist, ob 5 oder 12 Jahre..... Diese Aufregung wird wahrscheinlich immer mehr oder weniger stark ausgeprägt bleiben; ist aber auch wichtig, damit sich jeder größte Mühe gibt. Einige „Favoriten“ standen nicht auf Platz 1, weil einige Disziplinen zusammengelegt werden mussten. Das war auch bei den Katateams der Fall. Es gab leider nur 3, die gegeneinander starteten. Die Jungs der Gruppe A waren von dem polnischen Team, Kadetten, so beeindruckt, dass sie den Start nicht ganz planmäßig auf die Reihe bekamen... Platz 3 war aber gewiss aber die Freude war nicht so ganz groß, weil sie eigentlich bessere Leistungen bringen können. Unsere Mädchenmannschaft behielt die Nerven und belegte Platz 2.

Nach dem Turnier ist vor dem Turnier und einige werden ein ganz klein bisschen weniger aufgeregt sein. Wichtig an jedem Turnier ist aber, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Spaß haben.

Glückwunsch an alle Karateka für die tollen Leistungen!

Ein ganz, ganz großes Dankeschön an die vielen Unterstützerinnen und Unterstützer. Am Imbiss wurden fleißig Brötchen geschmiert, Eltern sponserten Waffeln und Kuchen, andere waren bereits am Freitag dabei, als die Matten und das restliche Equipment aus dem Keller geholt wurde und standen parat, als alles wieder zurückgebracht wurde. Auch an den Tischen und auf der Matte machten alle eine gute Figur. Rolf Henschel war beeindruckt von dem Engagement unserer Karateka und den Leistungen als Listenführer und Kampfrichteranwärter. Das hört man gern und gibt Auftrieb für die nächste Veranstaltung...

Marion







Elbe Cup International am 21. März 2015



Im letzten Jahr nahmen wir am Elbe Cup International erfolgreich teil und waren von der Veranstaltung begeistert. 180 Starts waren auch ok. In diesem Jahr gab es fast 470 Starts, 280 davon in Kata. Leider war Goju-Ryu dort nicht bekannt und wurde nicht immer gleichwertig zu Shotokan bewertet. Wir „stampfen“ und „stöhnen“ eben nicht. Insgesamt beteiligten sich 7 Nationen mit 59 Dojos an diesem tollen Turnier. Unsere Startergruppe wurde durch Krankheit um 2 reduziert und der dritte Ausfall musste vor Ort wieder abreisen, da der Zeitplan auf 3 Kampfflächen nicht zu halten war und ein Termin (in Berlin) ein Termin ist. Schade, aber wir hatten immer noch 19 Karateka vor Ort. Dort ankommen ist auch nicht ganz leicht: ein Auto fing unterwegs an zu brennen, die Bahn hatte Verspätung und ein Bus fiel morgens in Berlin aus. Ankommen ist also die erste Hürde auf dem Weg zum Erfolg. Erfolg hatten wir mit dem größten Teilnehmerfeld, den meisten Platzierungen und belegten Platz 6 im Medaillenspiegel.

Schade, aber wir hatten immer noch 19 Karateka vor Ort. Dort ankommen ist auch nicht ganz leicht: ein Auto fing unterwegs an zu brennen, die Bahn hatte Verspätung und ein Bus fiel morgens in Berlin aus. Ankommen ist also die erste Hürde auf dem Weg zum Erfolg. Erfolg hatten wir mit dem größten Teilnehmerfeld, den meisten Platzierungen und belegten Platz 6 im Medaillenspiegel.

Einige Klassen waren irrsinnig gut besetzt: Im Bereich Kata von Dominic und Thorben (Jahrgang 2002) waren insgesamt 19 Meldungen zu bewundern! Davon träumen viele Veranstalter! Es war aber nicht Quantität sondern auch Qualität vor Ort.

Im Kumite-Bereich gab es in der jüngeren Klasse keine Gewichtsklassen. Kevin, Jahrgang 2008 und sehr klein und leicht, hatte einen ziemlich großen Gegner. Unerschrocken kämpfte er und – verlor. Eine der Kampfrichterinnen atmete nach dem Kampf auf, dass wenigstens nichts passiert ist. David gegen Goliath ohne Happy End. Bei den Kumite-Teams erlebten unsere Jungs eine große Überraschung: Die Engländer waren mit großer sehr guter Gruppe angereist. Die Jungs waren allerdings etwas kleiner aber ihre Beine erreichten alles!

Eine weitere Überraschung in Kumite gab es bei Angelika: Sie wiegt unter 60 kg und hat immer wieder den Mut, in der offenen Klasse anzutreten. Wir wollten vor Ort entscheiden, ob wie sie noch vor Kampfbeginn abmelden, wenn ihre Gegnerin viel größer und schwerer ist. Sie war größer, sie war schwerer, aber Angelika zeigte keine Furcht und kämpfte sich unerschrocken auf Platz 1! Herzlichen Glückwunsch.

Angelika war auf diesem Turnier unsere erfolgreichste Sportlerin: In Kata für Menschen mit Behinderung belegte sie Platz 3, in Kata-Team mit Angela und Caro sowie in Kumite belegte sich jeweils Platz 1. Was für ein Tag!

Unsere NeustarterInnen waren aufgeregt aber fanden alles ganz toll und hatten viel Spaß, auch wenn nicht alles so klappte wie es trainiert oder gewünscht wurde. Spaß ist aber noch wichtiger als Pokale!

Auch in diesem Jahr gab es in den Team-Wettbewerben wieder für jeden einen kleineren Pokal. Das kommt nicht nur bei den Karateka gut an sondern auch bei uns.... wir haben schon über 200 Pokale im Dojo stehen und die Bezeichnung „Staubfänger“ ist gerechtfertigt!

Das Turnier hat uns wieder viel Spaß gemacht – natürlich waren wir auch erfolgreich mit 16 Pokalen – und im nächsten Jahr soll es in einer anderen Halle stattfinden und zwar mit Mikoanlage (sehr wichtig!!!!) und vier Kampfflächen. Danke an Familie Willbrandt und Team für das Turnier und gute Erholung!



**KATA
1. Platz**
Angela
Team
(Angela, Angelika, Caro)

**KATA
2. Platz**
Matin
Aylin
Paul
Team
(Marlene, Matin, Roman)

**KATA
3. Platz**
Marlene
Roman
Angelika
Caro
Sven
Team
(Annika, Aylin, Paul)

**Kumite
1. Platz**
Angelika

**Kumite
3. Platz**
Aylin
Roman
Team
(Matin, Roman, Paul)

Unseren Karateka Glückwunsch zu den Leistungen.

Ein großer Dank gilt auch Alexander, der mein „Assistent“ war und live miterleben durfte, wie anstrengend der Job eines Betreuers ist. Das fängt an mit der Suche nach der richtigen Kampffläche –und zeit bzw. der StarterInnen, geht weiter über die Suche der Ausrüstung der Karateka bis hin zum Coachen, wenn die Ohren offensichtlich beim Kumite geschlossen sind. Füße spürt man erst am nächsten Tag und der Rücken braucht Tage um sich vom Stehen von 9 bis 20 Uhr zu erholen – aber nach dem Turnier ist vor dem Turnier und Alexander und ich werden dann wieder durch die Halle flitzen und unsere Schäfchen hüten. Jürgen hatte eine „sitzende“ Tätigkeit als Kampfrichter. Ob das besser ist, möchte ich bezweifeln....

Es wird so weitergehen allerdings mit der Überlegung, ob man nur in einer Disziplin starten sollte, damit die nervliche Belastung – schon aufgrund der vielen Stunden – nicht so stark ist. Ich werde sehen und berichten!

Marion



Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 22. März



Das erste Seminar in diesem Jahr musste wegen eines Karate-Turniers in Hamburg auf Sonntag verlegt werden. So konnten wir beide Veranstaltungen in ein Wochenende packen. Von den „üblichen“ Teilnehmern waren nur wenige durch diese Umstellung anwesend aber vier „Ersttäter“ reichten sich gespannt ein.

Die Einführung ist immer wieder erschreckend schön, wenn es um die Reanimation nach Herz-, Lungen- oder neurologischem KO geht. Damit kann man jeden Neuen richtig erschrecken...

Thema dieses Seminars und der anschließenden Prüfung waren Kopf und Arme. Schön, wenn der Schmerz an den Armen nachlässt nachdem man endlich die richtige Stelle angerubbelt hat. Der Schmerz kommt wahrscheinlich mehr von den erfolglosen Versuchen als vom richtigen Treffer. Thomas erklärte und zeigte wie immer alles ganz ruhig und deutlich, so dass auch Neueinsteiger viel lernen konnten. Das Thema ist so komplex, dass man erst nach mehreren Seminarbesuchen auf Antrieb beim Händedruck die richtige Stelle drücken kann.

Üben macht ja auch viel Spaß und die Lacher sind mal auf der einen mal auf der anderen Seite der Übungspaare.... die Stimmung war auf jeden Fall wieder sehr gut!

Danke an Thomas, der das Seminar wieder toll geleitet hat und den Teilnehmern wünsche ich möglichst wenig Schmerzen am nächsten Tag. Wer sich an die Anweisungen hält, könnte eigentlich nur wenige Probleme haben. Auch durch die Entspannungsmassage am Ende des Seminars sollte es allen richtig gut gehen. Ich muss nur dafür sorgen, dass die schlechte Energie, die aus allen Körpern gestrichen wurde, aus den Räumen abzieht!

Am 30. Mai geht es weiter - natürlich mit allen Wiederholungen!

Marion



Karate-Lehrgang in Chemnitz

am 18. April 2015



Auf Einladung von Gerd Hahnemann führen Jürgen und ich in die von den Kyusho Seminaren gut bekannte Halle nach Chemnitz.

Ich war gleich zu Beginn um 10 Uhr mit einer Einheit für Kinder eingeteilt. Auf der Ausschreibung stand ganz klar, dass es sich bei dem Lehrgangsablauf um eine Grobeinteilung handelt und jeder kann mitmachen wo er möchte.... Ich hatte 21 Teilnehmer, davon 7 Kinder! Offensichtlich haben alle diesen Hinweis gelesen. Das macht natürlich nichts, denn Karate für Kinder ist auch für Erwachsene geeignet. Zum Lockerwerden übten wir 2er-Hampelmänner aber zeitlich versetzt beginnend. Da ist schon Konzentration gefordert, ob man bei 1 oder bei 2 mit dem Hampelmann beginnen muss und dann wird das Ganze auch noch gewechselt! Die 8-Karate-Ecken brachten auch viel Verwirrung und Lachen. Die Stimmung war von Anfang an gut, locker und hochkonzentriert. Die Kinder kannten mich nicht erhielten aber bei der Vorstellung durch Gerd den Hinweis, dass ich streng bin; vielleicht waren sie deshalb so konzentriert....

Jürgen hatte anschließend zwei Einheiten mit Kata und anschließend Bunkai wo auch einige der Kinder mitmachten und um 13 Uhr hatte ich die zweite Kindereinheit. Daran nahmen nur noch Kinder teil. Die Erwachsenen nutzen diese Stunde für eine Pause, denn anschließend gab es noch einmal 2 Stunden Kata und Bunkai.

Die Stimmung war in allen Einheiten wirklich gut und auch in den Pausen, wenn jemand eine Einheit ausfallen ließ, gab es nette Gespräche. Wir kannten einige Erwachsene von den Kyusho-Seminaren, „alte“ Weggefährten kamen auch zum Lehrgang und Neue haben wir kennen gelernt.

Wir hatten viel Spaß und gehen davon aus, dass auch die Teilnehmer - auch die Kinder - Freude am Lehrgang hatten. Es war schon erstaunlich, wie lange einige durchgehalten haben!

Der Tag endete dann ganz nett beim Essen mit den Ausrichtern, auch wenn wir die ganze Zeit vor Ort mit Getränken, Brötchen, Soljanka und Kuchen ausreichend und liebevoll versorgt wurden.

Danke für die Einladung es war ein toller Tag in Chemnitz.

Marion



Wenn einer eine Reise tut,
dann hat er was zu erzählen....



...Andreas hatte was zu erzählen, denn er war gute 2 Wochen auf Okinawa in Japan, der Wiege des Goju-Ryu. Einige Fotos erreichten uns schon während dieser Zeit und waren auf der Homepage zu bewundern. Er berichtete spannend und zeigte über 400 Fotos von dieser Zeit von der Gegend um das Dojo, das Training, den Menschen und allem, was in dieser Zeit passiert ist. Völlig entspannt aber konzentriert lauschten die Anwesenden seinem tollen Vortrag im Dojo II mit Beamer. Die Aktion wurde dann gleich spontan von Günter mit Kartoffelsalat und Bouletten und Manfred mit Knapperzeug unterstützt. Sven musste sich sogar mit der Sozialkasse „zufrieden geben“, da ich schon die Getränke zur Verfügung gestellt hatte.

Das war wirklich ein toller Abend und mal sehen, wer diesem Abenteuer nachahmt.



Marion

Sie sind da - die neuen Matten!!!!



Auch wenn der Raum ohne Matten besser aussieht, sind sie für das Training unentbehrlich. Wahrscheinlich hatten wir deshalb viele Helfer, die die 80 Teile nach oben trugen, verlegten und mit Füßen traten.....

Vielen Dank für die Unterstützung!

Marion





ARAWAZA Cup in Halle am 9. Mai 2015



Nachdem wir im letzten Jahr erstmalig und sehr begeistert am Arawaza Cup teilgenommen hatten, stand dieses Turnier auf unserer Liste ganz oben! 17 Karateka wollten das Feeling vom letzten Jahr wieder oder erstmalig erleben. Der Einmarsch der Dojos mit Namensschild hatte bei allen einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Wir hatten auch schon Aylin als Kleinste zum Tragen ausgemessen aber dann gab es keinen Einmarsch! Der Grund ist ganz einfach und auch nachvollziehbar: 66 Dojos mit insgesamt 637 Nennungen bzw. 500 Karateka. Die Anzahl

der Schilder ist abschreckend aber auch der Platz für 500 Karateka in Reih und Glied wäre gar nicht ohne extrem großen Zeitaufwand möglich gewesen. Ok, schön war das Turnier trotzdem. Die Halle ist einfach super und die 6 Kampfflächen sorgten dafür, dass es wirklich nach Zeitplan ohne Hektik voranging.

Nach den Erkenntnissen aus Hamburg hatten wir uns entschlossen, nur in Kata anzutreten. Die Zeit in der Halle ist überschaubar und die Karateka müssen sich „nur“ auf die Katas konzentrieren. Neu war auch, dass wir fast alle zusammen mit dem Bus angereist sind - morgens um 5.45 Uhr...

Alle unsere Karateka waren hochmotiviert und konzentriert. Thorben und Dominic U14 waren von uns die allerersten Starter und zeigten gute Leistungen. Dominic kam noch in die Trostrunde verpasste aber den 3. Platz. Es ist immer schön die Leistungssteigerungen zu sehen.

Unsere „Damen“ (Angela, Angelika, Caro und Heidi) waren für die Masterklasse +40 Jahre gemeldet. 9 Starterrinnen waren ein breites Feld. Angela und Caro wollten zusätzlich noch in der Klasse +30 starten, was aber nicht ging und so meldeten wir sie einfach in der „normalen“ Klasse an. Begeistert waren sie nicht aber Angela erkämpfte sich bei den jungen Frauen den 3. Platz.

Die Klasse männlich U10 war mit 10 TN gut besetzt. Tristan und Martin kamen leider nicht weiter aber am Ende standen sich Nico und Paul im Finale gegenüber. Paul schaffte Platz 1 und Nico Platz 2; tolle Leistungen!

Bei den Mädchen U12 waren sogar 15 TN. Zara musste sich mit dem 3. Platz zufrieden geben und Sellin überraschte alle in der Trostrunde mit ihren Leistungen! Toll, weiter so, auch wenn es nicht für das Treppchen gereicht hat. Andreas konnte nach seiner langen Verletzungspause den 3. Platz bei Master +40 Jahre erreichen.

Roman startete in der Klasse U8 mit 10 TN. Über die Trostrunde schaffte er den 3. Platz und war überglücklich! Unsere kleineren Mädchen Aylin und Marlene U10 waren auch in einem guten Teilnehmerfeld mit 10 Starterrinnen. Marlene startete als erst in dieser Disziplin und konnte sich leider nicht durchsetzen. Aylin kämpfte sich Runde um Runde weiter und wurde Erste!



Die Meldungen im Team-Bereich waren etwas sehr schwach. Bei den Jungs U12 gab es zwei Teams und bei den Frauen Masterklasse wurden alle (drei) Mastermeldungen +30 und +40 zusammengefasst. Unsere Frauen liefen gegen zwei Männer-Teams und wurden Dritte. Nico, Paul und Roman wurden Erste. Die Siegerehrung fand pünktlich nach Zeitplan statt, allerdings waren schon die Kumite-wettbewerbe gestartet.



Polish Open in Stettin am 17. Mai 2015



Ein Turnier am Sonntag haben wir auch noch nicht oft besucht und an einem verlängerten Wochenende auch nicht. Aber alles ist mal das erste Mal und so reisten wir mit 17 Karateka und Eltern im Bus nach Stettin. Imposant finde ich bei den WUKF-Turnieren immer wieder das Equipment mit den herrlichen Anzeigetafeln.

Das Turnier war toll organisiert und fast liebevoll durchgeführt. Zur Begrüßung gab es erst einmal ein Geschenk für die Dojo-Leiter, also auch für mich! Danach kam der Einmarsch der Dojos aus England, Ägypten, Deutschland, Rumänien Ungarn und natürlich aus Polen. Wir hatten ja

schon in Halle die Größeneinteilung vorgenommen, was sich jetzt auszahlte, denn jeder kannte noch seinen Platz in der Reihe. Für alle war das ein toller Moment!

Es gab - wie immer - gut und nicht ganz so gut besetzte Klassen. Die Beteiligung wäre natürlich an einem „normalen“ Sonntag größer gewesen - aber es gibt keinen perfekten Termin!

Positiv viel auf, dass wir uns auf keiner Kampffläche ungerecht behandelt gefühlt haben. Es gab wirklich Top-Kataläufer! Einige kannten wir schon vom GBV-Cup in Berlin. Da Punktwertung durchgeführt wurde, ist eine Platzierung mehr Wert als beim K. O. System. Dort treffen immer nur zwei aufeinander, hier werden alle im Vergleich bewertet. Es gab in jeder Altersklasse zwei Runden, auch wenn es weniger als 6 Starter waren.

In der Klasse von Roman starteten 12 und er belegte Platz 2; in der Klasse von Martin, Paul und Tristan waren 11 am Start. Paul schaffte die erste Runde, wurde dann aber leider nur 4. Ebenfalls 4. wurde auch Dominic.

Kurz vor der Siegerehrung wurde noch eine weitere Disziplin durchgeführt „best of the best“: Hier konnten sich alle 1. bis 3. Platzierten anmelden und gegeneinander - nur nach Geschlecht getrennt - antreten. Es war ein sehr, sehr buntes Teilnehmerfeld. Auch wenn unsere Karateka sich nicht platzieren konnten, war das ganz nett zum Abschluss.

Die Rückfahrt mit dem Bus war wieder sehr entspannt. Edle Tropfen in Nuss sorgten ebenso dafür, wie der rote Gürtel eines Vaters oder gekühlter Prosecco... So muss es sein, dass alle zusammen Spaß haben mit Gummibärchen oder Gebäck und anschließend wieder in größerer Runde beim Essen.

Jetzt ist für unsere männlichen Karateka erst einmal Schluss bis nach den Ferien. Unsere weiblichen Karateka können sich noch auf ein „schönes“ Turnier, dem Ladies Cup, am 4. Juli freuen. Zu diesem Turnier werden auch unsere polnischen WUKF-Freunde wieder antreten und uns ordentlich Konkurrenz bieten - so muss es sein!

Glückwunsch zu die gezeigten Leistungen und Dank an die Eltern, die wieder für eine tolle Jubel-Kulisse gesorgt haben.

Fazit: 10 Stunden unterwegs sein für 1 x Platz 1, 8 x Platz 2 und 3 x Platz 3 ist eine gute Ausbeute!



Marion





Gürtelprüfung am 27. Mai 2015

Wieder warteten 3 Karateka aus dem Kantis auf den großen Tag, wenn sie ihre erste Prüfung vor den Augen der Eltern ablegen können. Aufgeregt zeigten sie das ganze Programm. Ines hatte die Kinder wieder gut vorbereitet und „unterstützt“ wurden sie von den Weiß-Gelbgrurten. Weitere Kinder warten schon, bis sie auch ihren großen Tag bekommen....

Herzlichen Glückwunsch!

Marion



International Nordseefighter Open 2015 am 13. Juni 2015

Seit Jahren nimmt Caro an dem Turnier in Wilhelmshaven teil, auch wenn sie jetzt die Einzige aus der Budo Akademie Berlin war.

Wenn man dort mit „alten Bekannten“ zusammentrifft, ist es eine Reise wert.

Sie hat aber nicht nur Bekannte getroffen, sondern auch den 2. Platz belegt. Neu war in diesem Jahr, dass die Veteranen weiblich und männlich zusammengelegt wurden. Herzlichen Glückwunsch!

Marion



Foto: Caro mit Christian und Jürgen vom Karate Süd-West

Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 30. Mai



Zum zweiten Mal in diesem Jahr heißt es bei uns Herz 10 oder Galle 20 und Insider wissen, Thomas zeigt wieder seine ganz „einfachen“ Druckpunkte, die den stärksten Mann zu Fall bringen. Immer wieder ist es für mich erstaunlich, dass ein kleiner Druck eine so große Wirkung auslösen kann. Auch immer wieder erstaunlich, dass man einige Punkte immer noch nicht sofort findet und der Druck auf den Körper größer ist, als der Effekt.... Also heißt es weiter üben! Auch die Teilnehmer, besonders die Neuen, werden zur gleichen Erkenntnis kommen und entsprechend ihrem Zeitplan im Herbst ihr Können weiter vervollkommen. Das Üben macht ja auch immer Spaß und beim kleinen Imbiss zwischen den Einheiten lassen sich Tipps und Tricks austauschen.

Dieses Mal stand das Thema Druck-K.O. ganz weit oben. Der Effekt von einem dreidimensionalen kleinen Druck z. B. auf der Brust ist unvorstellbar; einige Fotos zeigen dies ganz deutlich. Besonders die Druckpunkte am Oberkörper werden noch in den nächsten Tagen gut spürbar sein.

Am Ende des Seminars legten 5 Sportler ihre Prüfungen zum 7. bzw. 6. Kyu ab. Ich bin auf die erste Dan-Prüfung und die Prüfungsaufgabe gespannt - passieren kann ja nichts, denn alle sind Fachleute in der Reanimation bei neurologischem K.O...

Danke an Thomas, der wieder ein tolles Seminar abgehalten hat, sodass alle Spaß hatten und viel lernen konnten.

Marion





Goju-Ryu Junior-Danprüfung in Berlin am 13. Juni 2015



Der 13. ist ein guter Termin - besonders für Prüfungen. Vier Karateka nahmen diesen Termin wahr, um ihre Junior-Danprüfung vor Jürgen Hornung (8. Dan) und Marion Hornung (3. Dan) abzulegen. Die Nervosität war gut sichtbar, gehört aber zu einer Prüfung einfach dazu!

Die Fitnessübungen machten die vier Anwärter etwas lockerer, sodass sie anschließend ihre Katas mit Kihon und Bunkai etwas - aber nur etwas - entspannter zeigen konnten. Beim Randori war dann die Anspannung weg. Bei den Pratzenübungen kam dann noch einmal der ganze Eifer durch und ging aber gut aus: Schlag gegen die Pratze, bevor Jürgen das Startsignal geben hat...

Am Ende waren alle - auch die Eltern - froh und erleichtert als es hieß: Shogun für Cheyenne und Nikita, Samurai für Melissa und Cillian!

Glückwunsch an die neuen Junior-Danträger, die natürlich sofort ihren Aufnäher in schwarz erhielten; Ordnung muss sein!

Marion



Goju-Ryu Kata-Lehrgang am 13. Juni 2015 mit



Jürgen Hornung, 8. Dan und Marion Hornung, 3. Dan



Zum ersten Mal gab es bei uns ein Kata-Seminar mit den Themen Sanchin, Seeinchin und Tensho. Die Katas werden im Training gelehrt und geübt aber die Entstehung, Herkunft und Effekte werden natürlich nicht groß berücksichtigt. Eigentlich könnte man über jede Kata stundenlang philosophieren. Karate - eigentlich Kata - ist ein unendliches Thema. Der Ablauf der Katas ist eigentlich nur der Anfang von einem großen Ganzen. Das erkennt man natürlich noch nicht als Anfänger, sodass dieser Lehrgang erst ab 3. Kyu vorgesehen war.

Wir fingen mit Sanchin an und der erstaunlichen Feststellung, wie fest oder auch nicht ein sicherer Stand ist... Sinn der Kata ist Körperspannung aufzubauen und trainieren. Feste Fäuste haben nichts mit Körperspannung zu tun, wie gut zu beobachten war.

Dann ging es weiter mit Seeinchin. Hier konnten die unterschiedlichen Bunkai-Variationen gesehen und auch geübt werden. Wenn man sich mit einer Kata stark beschäftigt, kommen interessante Aspekte und „verborgene“ Techniken zutage. Auch wer schon häufig diese Kata gelaufen ist, hat noch nie die komplette Kata erfasst. Jürgen führte mehrfach aus, dass man für das Beherrschen einer Kata 3 bis 5 Jahre benötigt. Der Ablauf ist schnell erlernt aber das Verständnis, als Voraussetzung zum Beherrschen, kommt erst mit der Zeit.

Den Abschluss bildete die Kata Tensho. Diese wird immer mit Sanchin in Zusammenhang gebracht. Natürlich sind beide Atemkatas aber wenn man die Geschichte und Hintergründe beider Katas kennt, sind sie doch gegenteilig. Sanchin muss mit kompletter Körperspannung durchgeführt werden, Tensho dagegen völlig entspannt, aber natürlich auch mit bewusster Atmung. So lernt man immer wieder neue Aspekte der Katas hinzu, weil immer wieder viele Informationen aus dem einen oder anderen Bereich bekannt werden und auch das Interesse an den Katas steigt.

In der Pause hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, in einen kleinen Teil unserer Büchersammlung Einblick zu nehmen und erhielten Tipps für das eine oder andere Buch, entsprechend der Erwartungen an den Inhalt. Das nächste Seminar mit dem Thema Shisoshin wird am 11. Juli stattfinden.

Auch wenn Jürgen am Anfang zur Einführung meinte, dass man eigentlich Karate zum Leben nicht braucht, kann ich meine Entgegnung nur noch einmal hier am Ende wiederholen und „Loriot's“ Ausspruch umwandeln: Ist ein Leben ohne (Mops) Karate möglich? Ja, aber sinnlos!

Marion





Gürtelprüfung am 24. Juni 2015

Das war die letzte Prüfung, die die kleinen Karateka im Kantis ablegen konnten:

Nach den Ferien beginnt die Schule und damit scheiden sie aus dem Kantis aus. Aufgeregt zeigten sie ihre Leistungen unter den Augen der Eltern und freuten sich über ihre neuen Gürtel. Natürlich wollen die „Neuen“ auch irgendwann zur Gürtelprüfung antreten, sie wissen jetzt, wie es geht.... Herzlichen Glückwunsch!

Marion



Kampfrichterprüfung am 4. Juli 2015



Anlässlich des Ladies Karate Cup Berlin bestanden 5 unserer Karateka ihre praktische Kampfrichterprüfung. Der theoretische Teil wurde am Abend vorher erfolgreich absolviert.

B-Kampfrichter sind Caro, Berk und Alexander, C-Kampfrichter sind Günter und Sven.

Herzlichen Glückwunsch!

Marion





WUKF Karate Ladies Cup am 4. Juli 2015 in Berlin



Zum ersten Mal richteten wir ein „schönes“ Turnier aus: nur Mädchen und Frauen waren startberechtigt. Die Atmosphäre ist ganz anders als bei den „normalen“ Turnieren und es gibt weniger Tränen. Bei Jungs gibt es viel mehr Tränen, wenn sie verlieren - wer hätte das gedacht!

Wir waren sehr gespannt, wie viele Ladies ihre Leistungen ohne Ablenkung durch männliche Starter präsentieren werden. Egal ob man bzw. frau auf Kampffläche 1 oder 2 schaute, immer der gleiche Anblick: Ladies! Diese Aufmerksamkeit haben die Ladies verdient, ihre Leistungen sind einfach toll! Aber es waren meistens Männer, die sich dafür eingesetzt haben, ihre Ladies starten zu lassen....

Danke Männer, was wäre die Welt ohne euch! (M)ein Mann hat sich auch dafür eingesetzt, dass es unüblicherweise zwei 3. Plätze gibt, damit möglichst viele Ladies mit einem Erfolgserlebnis das Turnier verlassen. Dieser Einsatz kam gut an und die Ladies sind meiner Aufforderung, ein Lächeln für Jürgen, schnell nachgekommen.

Die Beteiligung hat uns sehr gefreut: Fast 90 Ladies im Alter von 6 bis 66 Jahre aus 10 Dojos mit 116 Starts in 34 Disziplinen sind schon ein toller Erfolg. Dass nur 9 Dojos antraten weil eine - und zwar die einzige Starterin - nicht kommen konnte, ist ganz normal. Das passiert immer wieder, dass jemand ausfällt.

Pünktlich zu Beginn der Veranstaltung war die Sporthalle leer; bestimmt ein merkwürdiger Anblick für die Zuschauer. Aber dann wurde es voll, denn alle Ladies wurden von einem Schildträger in alphabetischer Reihenfolge unter Applaus der Zuschauer in die Halle geleitet, gefolgt von den Kampfrichtern und Helfern! Das war ein sehr schöner Anfang. Der Anfang wurde für den Verein Sportzentrum Bochum Abt. Karate noch besser, denn sie erhielten von Rolf Henschel im Namen der WUKF einen Pokal für die weiteste Anreise überreicht!

Bevor das Turnier auf den beiden Kampfflächen begann, erhielten die Jungs für ihre Leistung als Schildträger erst einmal einen sehr leckeren Lolly.

Es waren starke Leistungen zu sehen. Großer Respekt für die Anfängerinnen, die fast ohne Nerven die Halle betreten. Nach ihrem Start waren sie (fast) zufrieden und werden bestimmt wieder starten. So muss es sein! Bei den Kämpfen waren auch tolle Techniken zu sehen. Die erste Siegerehrung für Kata Einzel und Team erfolgte um 11.45 Uhr und um 12.10 Uhr fingen die ersten Kumite Wettbewerbe an. An diesem extrem heißen Tag waren alle froh, dass die Siegerehrung für Kumite Einzel und Team und damit Ende der Veranstaltung um 14.15 Uhr war. Für 5 unserer Mitglieder war das Turnier die praktische Prüfung für ihre Kampfrichterlizenz. Wir gratulieren Caro, Alex, Berk, Günter und Sven zu ihren Lizenzen!

Danke an alle Helferinnen und Helfer für Matten tragen, putzen, Kuchen spenden, Brötchen schmieren, fotografieren, Listen führen und schiedsen u. a. - ohne diese Hilfe ist die Durchführung eines Turnieres nicht möglich!

Glückwunsch an alle Ladies für die tollen Leistungen und tchüss bis nächstes Jahr zum nächsten Ladies Karate Cup in Berlin!

Marion



Goju-Ryu Kata-Lehrgang

am 11. Juli 2015 mit

Jürgen Hornung, 8. Dan und Marion Hornung, 3. Dan



Nachdem der erste Kata-Lehrgang gut angenommen wurde, gab es einen Monat später den nächsten und zwar mit der Kata Shisoshin. Eine sehr schöne Kata aber durch den Rhythmus und den sehr schnellen Bewegungen für einige etwas „furchteinflößend“. Zum besseren Verständnis gab Jürgen am Anfang wieder ein paar Erläuterungen und dann ging es los.

In drei Stunden wurden die Kata, Kihon und Bunkai geübt und geübt und geübt. Einige der 14 Karatekas kannten den Ablauf der Kata - andere hatten nur von ihr gehört oder sie mal gesehen. Durch die vielen Wiederholungen in unterschiedlichen Tempi blieb mehr und mehr vom Ablauf hängen und die Kihon-Kombinationen waren am Ende richtig gut.

Bei der Bunkai gab es wieder viel Spaß und Freude und bei einem Trainingspaar kam mir der Begriff „Ärzte ohne Grenzen“ plötzlich in den Sinn: wenn zwei Mediziner so aufeinander losgehen, kann man nichts anderes mehr sagen. Spaß hatten beide und natürlich alles ganz harmlos und abgesprachen.

Nach jeder Stunde gab es eine kleine Pause für Kopf und Körper und später auch Entspannung für den Rücken.

Am Ende der drei Stunden, als sich im Kopf schon das große Chaos breit machte, hieß es noch einmal, nach Gruppen sortiert Shisoshin noch ein Mal im eigenen Rhythmus laufen. Das ist leichter gesagt als getan, wenn plötzlich wieder kleine Ablaflücken auftauchen und die Gruppe nicht synchron läuft.... Wichtig ist, dass der Körper die Kata aufgenommen hat und in der nächsten Trainingseinheit können wir bestimmt alles abrufen.

Marion





Wir gratulieren
zur Einschulung!



WUKF Berlin-Cup am 12. September 2015



Der Termin stand seit einem Jahr fest und doch war es überraschend, dass nur 2 Wochen vorher die Ferien zu Ende sind.... Ok, dann wird es eben ein ganz kleines gemütliches Turnier - dachten wir.

Eine Meldung nach der anderen erreichte uns über Sportdata und am Ende waren es 165 Starts aus 12 Vereinen. Natürlich war Berlin gut vertreten aber aus Vorhalle, Rostock, Oppeln, Hamburg und Polen kamen ebenfalls Karateka, um dabei zu sein. Als Dank erhielten die Betreuer der Mannschaften einen Pokal als Anerkennung.

Um sich einen Überblick über die Teilnehmer verschaffen zu können, liefen alle für ein Gruppenfoto einzeln ein. Auch wenn bei dem einen oder anderen Dojo noch nicht alle anwesend waren, waren es doch beeindruckende Gruppen.

Der Start begann mit Kata auf zwei Kampfplätzen. Nicht alle Nerven von den jüngeren Teilnehmern waren richtig stark aber alle haben ihre Kata beendet und niemand musste abbrechen. Das ist ein toller Erfolg, denn die Jüngsten wurden vor einer Woche eingeschult.... Die Herren in der Veteranen-Klasse waren sehr schlecht vertreten: 3 haben den Weg gefunden; die Damen sind da mutiger und treten gleich in mehreren Kategorien an. Das ist eben Frauenpower! Zur Siegerehrung nach 2 Stunden gab es dann für die Nichtplatzierten eine Teilnehmerurkunde und bis zur Altersklasse 12 noch einen sehr schönen Lutscher.

Im Kumitebereich war die Klasse bis 12 Jahre + 35 kg richtig gut besetzt: 17 Teilnehmer „schlugen“ sich um drei Medaillen.

Ein besonderes Highlight war die Klasse Senioren männlich. Hier waren nur drei Herren am Start und zwar in unterschiedlichen Gewichtsklassen, also wurde daraus Allkat. Es kämpften 2 Davids (einer heißt wirklich so) gegen Goliath, der eigentlich Dave heißt. Der Unterschied lag nicht nur im Gewicht sondern auch in der Körpergröße von ca. 170 cm zu über 200 cm... Aber im Karate ist alles möglich und so gewann Dave nur ganz knapp den Kampf. Die halbe Halle stand an der Kampffläche und wartete gespannt auf den Ausgang! Das waren wirklich schöne Kämpfe ohne Verletzung - so richtig karatemäßig!

Um 16 Uhr verließen wir dann die Halle und können nur noch einmal Dank an die vielen Helfer und den Maltesern sagen, die das Turnier erst ermöglichen! Herzlich Glückwunsch allen Karateka zu den Leistungen und auch zu dem Mut, anzutreten.

Marion



Goju Ryu Kata-Lehrgang am 19. September 2015 mit Jürgen Hornung, 8. Dan und Marion Hornung, 4. Dan



Dieser 3. Lehrgang behandelte die Kata Sepai bzw. Seipai. Das Interesse ist groß aber realistisch gesehen ist diese Kata noch nicht für jeden Karateka geeignet. Sie ist Prüfungskata für den 4. Dan und entsprechend anspruchsvoll.



In drei Stunden ging es wieder darum, den Ablauf der Kata, die Kihon-Kombinationen und Bunkai zu lernen. Natürlich sitzt die Kata anschließend noch nicht richtig aber in jeder Trainingseinheit in der Schwarzgurtgruppe werden die Kenntnisse gefestigt und verfeinert.



Irritierend ging es bei den Kihon-Kombinationen zu. In der Kata werden die meisten Techniken nur zu einer Seite ausgeführt - in den Kihon-Kombinationen natürlich in beiden Richtungen. Wie kommt man nun von vorn nach hinten bzw. welches Bein geht vor und wann wieder zurück und welches? Es waren viele „Denkpausen“ und prüfende Blicke nach rechts und links zu sehen, wie es denn nun weiter geht. Die Teilnehmerzahl war natürlich geringer als bei den anderen Katas und so gab es nicht so viele Karateka zum abgucken....



Wer die Kata schon kannte, konnte sie weiter vertiefen und wieder neue Fehlerquellen ausmachen. Bei allen Schwierigkeiten hatten alle viel Spaß und waren mit den Fortschritten zufrieden. So muss es sein, dass der Spaß an Anstrengung erhalten bleibt.



Der nächste Lehrgang wird sich dann wieder von „unten“ nach „oben“ bewegen und die Kata Gekisai Dai Ichi und Ni zum Thema haben.

Marion



Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 26. September



Das letzte Seminar mit Thomas in diesem Jahr in Berlin. Es waren sechs „Neulinge“ dabei, die in die faszinierende Welt des Kyusho hineinschnuppern wollten. Kyusho im Vorfeld erklären geht nur sehr schwer aber einige wenige Punkte kann man vermitteln. Mit unterschiedlichen Erwartungen gingen die Neuen in das Seminar und einige Befürchtungen, dass es schmerzhaft wird, bewahrheiteten sich; andere nicht.

Thomas wiederholte das ganze Repertoire und vertiefte das bereits Erlernte. Auch die neuen Teilnehmer hatten den einen oder Sofortserfolg. Entweder zwickte es am eigenen oder am fremden Körper aber Reaktionen waren gut zu sehen. Wie immer war faszinierend, mit welcher Leichtigkeit und Entspannung Thomas die Techniken ausführte - mit extremen Auswirkungen. Wir „Alten“ haben uns schon daran gewöhnt aber die Neuen staunten sehr. Reanimation nach neurologischen KO stand natürlich wie immer auf dem Programm und kam bei allen gut an. Das sind Übungen, die man immer im Notfall anwenden kann.

Die Vitalpunkte Leber 12, Herz 2, Galle 20 wurden auch von den Neuen nicht gleich verinnerlicht und wiedergefunden - willkommen im Club! Wir rubbeln heute noch an Stellen, deren Bezeichnung wird nicht auf Anhieb drauf haben.

Es gab wieder Prüfungen zum 9. und zum 5. Kyu. Da ging es schon mehr zur Sache, denn das Prüfungsthema zum 5. Kyu ist Takedown und anspruchsvoll.

Ich hoffe, dass sich die Neuen die Vorwarnungen und Anweisungen zu Herzen genommen haben, die Punkte durch Reiben zu schließen..... spätestens Montag werde ich das beim Training mitbekommen. Die Stimmung war wie immer sehr gut und Thomas hat ein paar Anhänger mehr.

Im nächsten Jahr wird es wieder Seminare in Berlin geben und wir werden uns immer wieder auf die Suche nach dem perfekten Punkt machen....

Marion



10. Int. Banzai-Cup Open am 11. Oktober 2015



Nach 2 Jahren Pause waren wir wieder mit einer sehr kleinen Gruppe - für unsere Verhältnisse - dabei. Genau genommen hatten wir 3 Starter und erkämpften 3 Pokale.

Der Banzai-Cup Open hat sich zu einer Megaveranstaltung entwickelt. Dave, der in zwei Kumite Disziplinen starten wollte, musste sich auf eine beschränken, denn eigentlich waren an zwei Tagen „nur“ 1.200 Starts vorgesehen und über 1.500 wurden angenommen. Die ganze Welt war vertreten. Danke an Veysel, der das Turnier so aufgebaut hat.

Am Sonntag waren die Masters auf der Matte. Unsere Kata-Ladies Angela und Caro waren vormittags mit 7 anderen Frauen gemeldet. Caro konnte „nur“ den 3. Platz erkämpfen, Angela den 1. Platz! Herzlichen Glückwunsch; nach diesem Ergebnis war die Stimmung super.

Dave war mit Kumite am Nachmittag dran. 11 Herren über 40 Jahre wollten den Titel für sich erreichen. Dave war der Größte von allen, was aber kein besonderer Vorteil ist. Erstens ist ein großer Kämpfer natürlich langsamer als ein kleinerer und zweitens ist er schon in der Gunst der Zuschauer wegen der Größe der „Böse“. Die Kämpfe waren spannend und der Einwurf von Jürgen „Chudan (also auf den Bauch) schlagen“ konnten nicht ohne weiteres von Dave umgesetzt werden.... Für ihn ist Chudan der Kopf des Gegners und wenn er dessen Bauch treffen soll, muss er in die Knie gehen oder sich nach vorne, genau in die Schlagrichtung des Gegners, beugen. Drei Kämpfe konnte er für sich entscheiden und verlor nur den letzten und wurde Vize. Ein tolles Ergebnis!

Wir sind mit dem Ergebnis sehr zufrieden: drei Starter und die Plätze 1, 2 und 3 für die Budo Akademie Berlin. Was will man mehr? Herzlichen Glückwunsch zu den Platzierungen!



Marion

Entspannung in den Ferien:

Tai Chi statt Karate mit viel Spaß!





Dan-Prüfung im Silat



6 Silat-Kämpfer haben im Ferienlager erfolgreich die Prüfung zum 2. Dan bestanden. Trainer Olaf sieht sehr zufrieden aus. Marie, jetzt 3 Jahre alt, war die erste Gratulantin!

Herzlichen Glückwunsch!



Hanse Open in Lübeck am 31. Oktober 2015



Unser Damen-Kleeblatt Angela, Maria, Heidi und Caro nahmen an diesem Turnier erfolgreich teil. Sieben Starterinnen kämpften um drei Pokale und zwei blieben für unsere Damen:

Caro 2. Platz

Angela 3. Platz. Herzlichen Glückwunsch!

Die Stimmung in Lübeck war sehr gut und alle vier hatten viel Spaß an der Veranstaltung, die wieder sehr gut organisiert war. So muss es sein!

Marion





GBV-Cup in Brake am 21. November

Caro war als einzige von uns in den hohen Norden nach Brake gefahren und hat als Kampf-richterin und Starterin Berlin "vertreten".

In Kata und Kumte belegte sie jeweils Platz 1!

Herzlichen Glückwunsch

Micha ging auch nicht leer aus sondern erhielt ebenfalls einen Pokal als Coach.

Herzlichen Glückwunsch

Marion

6. Dezember, das war doch was.....



plötzlich war die Tüte mit den Gummibären weg und stattdessen hing ein großer Nikolausstiefel mit 15 kleinen Stiefelchen an der Tür! Die waren bestimmt nicht für mich sondern für die kleinen Karateka bestimmt!





Goju Ryu Kata-Lehrgang am 12. Dezember 2015 mit Jürgen Hornung, 8. Dan und Marion Hornung, 4. Dan



Nach einer Woche Pause stand beim 5. Lehrgang Saifa auf dem Programm. Eine sehr schöne Kata, kurz aber mit viel Fehlerpotential....

Die Vorstellungskraft reicht manchmal nicht aus, um sich vorzustellen, dass man sich auf einem kleinen Boot von Seite zu Seite hangelt. Richtung, Blick, Arme und Beine in Einklang zu bringen, ist schon ziemlich anspruchsvoll.

Lockerer wurde es dann bei der Bunkai. Es macht immer wieder Spaß, seinen Partner zu verdrehen, zu Boden zu bringen und ein bisschen zu quälen - das gehört einfach zum Karate!

Die „niedrigsten“ Gurte waren diesmal Grün und kannten die Kata noch gar nicht. Auch wenn sie gefühlt neben sich standen, klappte es gut und Kata, Kihon und Bunkai werden jetzt im Training ziemlich schnell verbessert werden.

Auch in dieser Gruppe waren 2 Stunden ausreichend, weil dann die Aufnahmefähigkeit sinkt. Als Abschluss gab es die Kata Juroku mit Wendungen und neuen Techniken und neuen Problemen.....

Im nächsten Jahr werden wir weitere Lehrgänge anbieten und die Katas auch wiederholen. Zwei Stunden Spaß und gute Laune bei allen Karateka möchten wir nicht missen!

Marion



