

Ereignisse des Jahres 2016

Budo Akademie Berlin



Herausgeber:



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



Liebe Sportfreundinnen, Liebe Sportfreunde!

ups, wieder ist ein Jahr um und bevor das dicke Ende kommen kann, konnte ich den Mietvertrag angemessen für weitere 5 Jahre verlängern - also weiter trainieren!

Jedes Jahr ist anders aber irgendwie doch wie immer: mal mehr Veranstaltungen und weniger Turniere oder umgekehrt. In diesem Jahr nahmen wir an 10 Turnieren teil und waren mit 28 Veranstaltungen in eigenen Räumen oder auswärts gut ausgelastet. Diese Zahlen sind schon immer erschreckend und beeindruckend....

Wir haben viele alte und neue nette Karateka auf den Veranstaltungen getroffen und auch wieder viele Neue für Karate begeistern können. In allen Altersklassen hatten wir Mitglieder-Zuwachs. Natürlich bleiben nicht alle Sportlerinnen und Sportler bei uns - was gar nicht möglich wäre - aber interessant ist die Tatsache, dass sich z. B. im Kinderbereich der größte Teil sehr nett mit Blumen o. ä. verabschiedet. Es ist gut zu sehen, dass Kinder gestärkt wurden und den Mut haben, neue Sportarten auszuprobieren.

Was bringt das neue Jahr? Turniere und Veranstaltungen, Neueintritte in allen Altersklassen und viele neue Kontakte. Außerdem werden die ersten Mitglieder für 10-jährige Mitgliedschaft geehrt. Die Nadeln in Silber sind schon poliert - aber auch viele werden mit der Nadel in Bronze für 5 Jahre ausgezeichnet! Erschreckend, wie die Zeit vergeht!

Ein sehr schönes Weihnachtsfest, einen angenehmen Jahreswechsel und alles Gute in 2017!

Frohe Weihnacht!

Marion

16. Sakura Karate Cup am 16. Januar 2016



Das Beste am Sakura Karate Cup ist die Entfernung bzw. die Nähe: 145 km. Morgens ist die Autobahn ganz leer und nach ca. 1 1/2 Stunden ist man vor Ort. 8 Uhr war Treffpunkt, damit wir bis zum Start um 8.30 Uhr noch einmal gut üben konnten.... Der Beginn der Veranstaltung war ein Druckfehler, wir hatten bis 9 Uhr Zeit!

Das Turnier war wieder sehr gut organisiert und begann auf 6 Kampfplättchen. Wir waren morgens mit 7 Kata-Läufern am Start. Aylin war als erste am Start und die Jungs Matin, Niko, Paul, Roman und Tristan waren alle in einer Disziplin U11 auf zwei Kampfplättchen und Selin war auf der vierten Kampfplättchen. Es ging also hin und her und zurück für Jürgen und mich - also wie immer.

Nicht alle Kampfplättchen waren gleich gut „organisiert“. Matin, Roman und Tristan waren auf einer Kampfplättchen und dort gab es mehr als einen Grund zum Wundern. Ergebnis war, dass die drei Jungs nicht nur zu unserer Überraschung keine Platzierung erreichten. Aylin schaffte über die Trostrunde Platz 3. genau wie Niko, der sich gegen Paul durchsetzen konnte. Selin kam auch in die Trostrunde, verlor aber den Kampf um Platz 3 und wurde 5.

Die Klassen waren sehr gut besetzt und das Niveau teilweise sehr hoch. Einige Karateka waren aber offensichtlich der Ansicht, dass eine hohe Kata eine gute Bewertung bringt - Irrtum; Selin hat z. B. mit Gekisai Dai Ichi eine Sepai geschlagen. Diese war nicht so gut vorgetragen, wie es eine Sepai verdient hätte und für eine hohe Kata gibt es nicht automatisch eine hohe Wertung! Auch auf der Kampfplättchen von Aylin U11 wurden einige hohe Katas in dieser Altersklasse schlechter bewertet. Also eine „angemessene“ Kata perfekt laufen bringt ein besseres Ergebnis als eine hohe schlecht gelaufen!

Neben den Kata-Startern starteten Cheyenne nachmittags als Einzige in Kumite. Drei Kämpfe absolviert und da-



von einen gewonnen reichten leider nur für Platz 5.

Unsere Karateka waren in diesem Jahr die „kleinen“, den alle sind eine Altersklasse höher gerutscht, also die 8- und 9-Jährigen starteten U11, Selin U14 und Cheyenne U16. Im nächsten Jahr sind sie die „Großen“ und können sich revanchieren! Aber vorher geht es u. a. nach Halle zu den East Open und Arawaza Cup. Das Turnier in Schwarzheide war nur als warm up 2016 gedacht...

Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen, auch wenn nicht alle mit einer verdienten Medaille belohnt wurden!

Marion



Karate-Workshop für 45 bis 99 Jährige am 23. Januar 2016



Zwölf kamen durch..... So können wir die Situation am Samstag beschreiben. Nach Glätteiswarnungen mit dem Hinweis, das Haus nicht zu verlassen, kamen von 18 angemeldeten Interessenten zwölf um 15 Uhr im Dojo II an. In einigen Gegenden waren die Straßen wirklich glatt, bei uns in Marienfelde war nur Matsch auf den Straßen. Aber sicher ist sicher - wer will schon auf dem Weg zu einem „Gesundheitsangebot“ seine Gesundheit verlieren? Vor vier Jahren haben wir den ersten Workshop unter dem Thema „Karate als Fitness- und Gesundheitssport“ mit großem Erfolg durchgeführt und jedes Jahr gleich am Anfang wiederholen wir jetzt diese Veranstaltung.

Die Mythen über Karate sind unterschiedlich ausgeprägt aber die vielen positiven Aspekte dieses „harten“ Sports sind immer noch wenig bekannt. Sinn des Workshops ist es, diese an die Frau bzw. an den Mann zu bringen. Aufmerksam hörten alle zu und es gab auch einige, die vor „Jahrhunderten“ schon einmal Karate betrieben haben. Übertreibungen sind auch manchmal erlaubt.... Auch über die Geschichte des Karate und die Strukturen gab es zusammengefasste Erläuterungen. Das war die Theorie. Danach ging es in die Praxis.

Neben Erwärmungsgymnastik, koordinativen Übungen und leichten Techniken gab es welche, um die Reaktionsfähigkeit zu testen. Die Stimmung ist erfahrungsgemäß bei diesen Übungen immer extrem locker!

Locker aber angespannt ging es dann mit Karatetechniken, Angriffen, Ausweichen etc. weiter. Um einen kleinen Einblick in eine Kata zu geben, wurde Fukyu Dai Ichi geübt. Das Versprechen, dass derjenige einen Monat kostenlos trainieren kann, der die Kata alleine schafft, musste nicht eingelöst werden....

Max, 85 Jahre jung und Danträger, stand wieder für Fragen zur Verfügung sowie unser letzter Neuzugang, Claus-Dieter, nur etwas jünger als Max. Danke für die Unterstützung!

Jetzt liegt es an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu überlegen, ob Karate der richtige Sport ist. Gestern war der beste Tag, um mit Sport zu beginnen, morgen geht es auch noch

Marion





Gürtelprüfung am 28. Januar 2016

Das Jahr begann für drei kleine Karateka im Kantis in Weiß-Gelb: sie bestanden ihre Prüfung zum 9. Kyu und zeigten den anwesenden Eltern stolz ihr Erlerntes.

Ob Fitnessübungen, Selbstverteidigung, Seilspringen oder Kihon, alle waren bei der Sache und strengten sich an.



Gefühlt 1 Meter größer nahmen sie die Gürtel in Empfang und auf die übliche Frage, wer denn auch eine Prüfung ablegen möchte, gingen die Hände ganz, ganz schnell hoch....

Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen und bis bald bei der nächsten Prüfung im Kantis!

Marion



14. Februar 2016:

Valentinstag und Prüfung für Alina, Amina, Hannes und Max



1. Teil des Faschingstrainings vom 31. Januar 2016



Die Karate-Vorschulgruppe hat sich so gut entwickelt, dass schon zu Weihnachten für sie eine extra (Weihnachts-)Einheit durchgeführt wurde. So auch beim Fasching. Statt 13 Kinder konnten nur 11 kommen; zwei sind richtig krank und werden auch nicht gut gelaut in ihren Betten liegen.....

Froschhüpfen, Stopptanz, Schneeflocken pusten und Schneemänner bauen standen auf dem Programm genau wie Luftballons Bauch an Bauch oder Rücken an Rücken durch das Dojos transportieren sowie Spinnenfußball - auch wenn wir keine Tore gezählt haben.

Üblich sind ja auch kleine Vorführungen für die Eltern, die wir natürlich erst noch einmal einstudieren mussten. Wir zeigten Zuckis der Verkleidung angemessen: Der Polizist schießt, die Prinzessinnen und die Erdbeere bewegen sich ganz elegant, Ninja-Turtle zeigt richtige Zuckis, Piraten haben einen Säbel, Fledermaus und Teufel sind mit Flügel ausgestattet und können also fliegen, Spiderman spinnt seine Zuckis und der Clown hüpfte natürlich seine Zuckis.

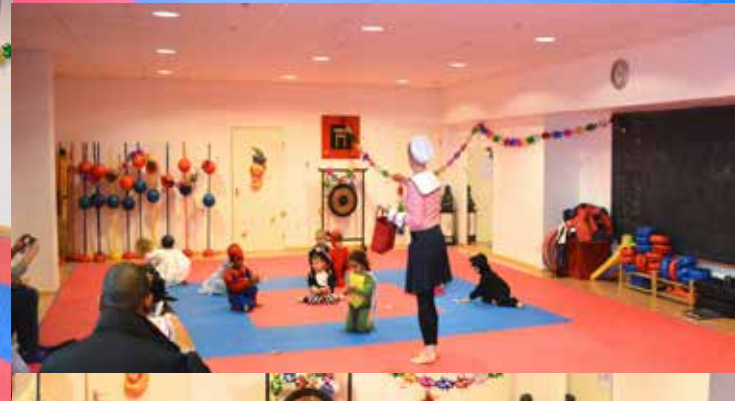
Die Eltern konnten sich von den Leistungen der kleinen Karateka überzeugen und fotografierten und filmen ihre Kleinen.

Zum Abschluss gibt es immer das gleiche Szenario: ich demonstriere meine Lieblingstechnik Uraken-Uchi - leicht umgewandelt mit offener Hand und gefüllt mit Süßkram. Erst reagierten die Karateka gar nicht, da wir noch nie mit Süßkram im Training geworfen haben, dann erkannten sie die süßen fliegenden Objekte, die auch schon mal einen Kopf treffen konnten, und sammelten fleißig. Tüten hatte ich vorbereitet, da die kleinen Händchen nicht mehr als 5 Bonbons transportieren konnten. Für die drei Einheiten hatte ich mich mit 750 kleinen Tütchen und 3 kg Bonbons eingedeckt. Übrig bleibt bestimmt nichts.....

Helau, guten Appetit und Zähneputzen nicht vergessen!

Marion





2. Teil des Faschingstrainings am 1. Februar 2016



Einmal Faschingstraining ist keinmal Faschingstraining, zumindest bei mir....

Am Montag waren zwei Gruppen eingeteilt. Anders als am Sonntag ging es hier schon heftiger ab bei den Spielchen! Beim Thema Spinnenfußball waren wieder die Parallelen zwischen Kampfsport und Fußball zu erkennen. Alle kämpften verbissen um die Luftballons, die natürlich ein eigenes Leben führen - mitunter hoch in der Luft.

In der ersten Einheit gab es zwei Wettkämpfe parallel: Froschhüpfen und Ritter der Kokosnuss. Der Lohn beim Froschhüpfen ging in Form von Brausepulver an Jennifer und Daniele; beim Ritter der Kokosnuss gab es eine Dose Kokosmilch für Lukas.

In der zweiten Gruppe gab es einen Wettbewerb beim Luftballon transportieren. Der Preis war hier Brausepulver, das sofort und auf einmal in den Mund gekippt wird... freiwillig natürlich. Leonie und Patricia, zwei schon sehr, sehr große Mädchen, wollten ihren Lohn sofort verspeisen und wunderten sich nur, wie sich Brausepulver im Mund vermehrt - wieder was gelernt!

Beim Spiel Ritter der Kokosnuss waren 5 Gruppen eingeteilt. Die Sieger der einzelnen Gruppen kämpften gegeneinander, sodass es einen Komplettsieger gab. Die Preisverleihung wurde sofort durchgeführt: Dosen mit Kokosmilch für Luisa, Lenja, Alexander und Roman und eine echte Kokosnuss für Patricia. Eigentlich war geplant, wieder allen Siegern eine Kokosnuss zu überreichen aber ich konnte mich noch an eine Geschichte erinnern, als ein Mädchen zuhause vergeblich probierte die Frucht zu öffnen und nach vielen Versuchen es mit dem Hammer schaffte; Fotos aus der Küche wollte ich nicht sehen....

Eine kleine Vorführung für die Familien war ebenfalls üblich wie die Demonstration meiner Lieblingstechnik Uraken Uchi - zumindest beim Faschingstraining - und der Bonbonregen. Die Kinder waren gut vorbereitet und hielten gleich Hüte oder Röcke auf, um möglichst viel Süßkram zu fangen.

Trotz Grippewelle nahmen immerhin 55 (gemeldet waren 67) Kinder an den drei Einheiten teil. Helau bis 2017!

Marion





Int. East Open am 13. Februar 2016



Vor rund 10 Jahren gab es bereits das Turnier East Open und sollte durch alle neuen Bundesländer im Wechsel führen. Leider klappte das nicht. Die Turniere in Riesa waren Megaevents und sind uns noch gut im Gedächtnis. Jetzt gab es den zweiten Anlauf für dieses internationale Turnier in Halle. Beim ersten Mal waren rund 450 Starts gemeldet, im nächsten Jahr wird sich die Teilnehmerzahl bestimmt um 50 % steigern, denn das Turnier war super gut organisiert und durchgeführt! Danke und Glückwunsch an das gesamte Ausrichterteam!

Wir waren wieder „gesellig“ mit einem Bus unterwegs. Die Hinfahrt war zwar ruhig - Abfahrt war 6.15 Uhr - aber die Rückfahrt stimmungsvoll wie immer: Süß-, Sauer- und Scharfkram machten die Runde sowie die üblichen Edlen Tropfen in Nuss und die „Munition“ aus dem Flaschengürtel. Die Stimmung war wirklich top und einige setzten den Abend „bei unserem Jugo“ fort.

Von den 6 Kampfflächen hatten wir gleich um 9 Uhr Starter auf vier davon. Alex, Jürgen und ich bedienten immer die nebeneinander liegenden Flächen und ich versuchte, möglichst von allen Fotos zu schießen.

Die Teilnehmerzahlen waren bis zu den Junioren sehr gut: Kata U11 standen 22 Jungs an der Matte, U14 sogar 23 Mädchen. Matin, Niko, Paul, Roman und Tristan starteten alle in U11. Roman kämpfte sich Runde um Runde tapfer bis zum Poolfinale durch. Dann waren die Nerven am Ende und er wurde nach diesen tollen Leistungen „nur“ 5. Niko und Tristan schafften es über die Trostrunde jeweils den 3. Platz zu erkämpfen. Gut gemacht! Dominic und Thorben hatten 20 Gegner in U14, die leider nicht zu schlagen waren und Selin und Zara konnten leider nur Erfahrungen aber keine Medaillen sammeln. Aylin hatte „nur“ 15 Gegnerinnen und belegte Platz 3. Wir hatten in U11 noch ein Team, bestehend aus Matin, Roman und Tristan, die Platz 3 belegten.

Dean startete zum ersten mal auf einem Turnier in Kata und Kumite U16. Hier fehlt ganz klar die Wettkampferfahrung aber in Kata konnte er noch Platz 3 belegen. Sein Vater startete ebenfalls zum ersten Mal und zwar bei den Masters und belegte in Kata Platz 3 und Kumite Platz 2; guter Einstand! Bei unseren Senioren ging niemand leer aus, allerdings sind dort die Teilnehmerzahlen nicht so stark wie bei den Kids. Im Kumitebereich U11 waren nur vier Jungs gemeldet und blieben ohne Platzierung. Matin war der Pechvogel des Tages: Nach Auskunft des Kampfrichters am Tisch ist er raus, es gibt für ihn keine Trostrunde. Nicht gerade glücklich setzt er sich auf die Tribüne und schaut zu. Plötzlich höre ich auf der Nachbarkampffläche den „letzten Aufruf“ für Matin. Als er von der Tribüne unten ankam war alles vorbei. Die Tischbesetzung hatte einen Fehler gemacht, sodass Matin doch in die Trostrunde kam, was niemand wusste..... Fazit: Niemand verlässt die Kampffläche, bevor die Disziplin zu Ende ist! Bis zur letzten Siegerehrung für Pedrag warteten wir 1,5 Stunden, damit es ein schönes Foto gibt. Aber nicht alle Sportler sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Pedrag stand allein auf dem Podest - warten hat sich gelohnt..... Trotzdem konnten wir um 17 Uhr den Rückweg antreten.

Mit 10 Platzierungen bei 22 Starts sind wir aber zufrieden und arbeiten fleißig weiter. Glückwunsch an alle!

Marion



Platz 1	Angela
Platz 2	Pedrag
Platz 3	Aylin Niko Tristan Sven Dean Andreas Pedrag Kata-Team (Matin, Roman, Tristan)



Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 27. Februar



Bereits im dritten Jahr laden wir Thomas zum Kyusho-Seminar ein. Von den 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmern waren 6 zum ersten Mal dabei. Sofort gewann er sie für sich, weil er sehr überzeugend, freundlich und harmlos plötzlich bössartige Techniken zeigt. Der Überraschungseffekt bei den „Neuen“ ist immer wieder schön zu beobachten!

Bei ihm sieht alles so leicht aus - obwohl er mit seinen Händen ganze Arme bedecken könnte. Einige Übungen klappten zur großen Überraschung sehr schnell und der Wow-Effekt ist wieder da. Andere Techniken funktionieren, wie immer, gar nicht. Gern zeigt Thomas noch einmal die Technik in Zeitlupe und wieder ist der Erfolg garantiert - bei ihm.... Vergessen darf man nicht, dass er jeden Tag Kyusho übt und wir dreimal jährlich uns an unseren bzw. fremden Körpern versuchen. Nicht für umsonst heißt es: Übung macht den Meister!

Auch die Reanimation nach neurologischen KO mit Schlag unterhalb von Galle 20 ist nicht so einfach, wie sie aussieht. Da kommen schon die Größen- und Tiefenunterschiede zum Tragen - bzw. zum Bewegen.

Schläge auf den dreifachen Erwärmer sind auch schön - wenn man ihn trifft. Aber andere Punkte lassen sich relativ leicht finden, gut erkennbar im Gesichtsausdruck bzw. der Körperhaltung des Gegenübers. Das Wichtigste an diesem Tag war aber, dass alle Spaß hatten, egal wieviele Techniken klappten!

Danke an Thomas, der immer wieder die Gruppe begeistert!
Das nächste Seminar in Berlin ist am 2. April, weit weg von Chemnitz und dem Schnee.....

Marion





Kids Games am 5. März 2016



Wie im Januar 2015 versprochen, gab es auch in diesem Jahr die Kids Games, und zwar zum 7. Mal. Auch im März gibt es viele Ausfälle wegen Krankheit, sodass die Chancen auf eine Medaille für das eine oder andere Kind steigt.....

Zum Glück konnten wir diese Veranstaltung in unserer „Lieblingssport-halle“ in der Bosestraße durchführen. Die Tribüne ermöglicht einen guten Blick auf das Geschehen in der ganzen Halle. Als besonderen Service wurde auf der Tribüne Kaffee und Kuchen angeboten - danke an die Bäckerinnen und Helferinnen!

Während oben der Kuchen schmeckte, quälten sich unten die kleinen Karateka. Der Jüngste war am 30.11.2015 drei Jahre alt geworden und die Zweitjüngste bereits am 3.11.2015 - also ziemlich kleine Karateka... Die Leistungen waren trotzdem ganz stark. Die Gruppe rot (3 Jahre) schaffte z. B. bis zu 31 Hampelmänner in 30 Sekunden; zum Vergleich: die bis zu 7-Jährigen „nur“ bis zu 50 Stück. Beim Seilspringen war Laura (10 Jahre) die Drittschnellste mit 192 nach Roman (9 Jahre) mit 195 und Josephina (14 Jahre) mit 197. Das sind schon tolle Zahlen. Bei der Disziplin Hampelmann war Kiriakos (8 Jahre) mit 92 in 30 Sekunden der Beste von allen. Es ist immer wieder erstaunlich, wie unterschiedlich sich die Kinder entwickeln. Wer schon ein paar mitgemacht hat, kann seine Leistungssteigerungen in der einen oder anderen Disziplin gut verfolgen.

Aber die harten Fakten waren nicht das Wichtigste. Kinder von 3 bis 14 konnten die gegenseitigen Leistungen sehen, mit anderen Kindern aus anderen Gruppen zusammenkommen und Spaß haben. Mehrfach hörte ich noch innerhalb der Veranstaltung von den Kindern, wie toll das alles ist und das wir das wieder machen müssen. Auch die Kleinsten, die als Erste ihr Programm mit Ausnahme der Laufdisziplin absolvierten und so am längsten anschließend warten mussten, fanden alles toll und wollten auch gar nicht vorher zu den Eltern.

Für die Helfer waren die Kinder mit Namensschilder auf farbigen Etiketten markiert, sodass eine Verwechslung nicht möglich war. Trotzdem ist es ziemlich schwierig, „sein“ Kind aus der Gruppe zu finden, wenn plötzlich mehrere kleine blonde Karateka und mehrere kleine Mädchen mit Zopf vor einem stehen - wer war mein Kind, heißt es dann. Doch dank Namensschild ist der „Wiedererkennungswert“ groß.

Danke an alle Helfer, Glückwunsch an alle Starterinnen und Starter - es war wieder sehr schön (anstrengend)!

Marion



Alltags-Fitness-Test am 12. März 2016



Am 20. Februar bot der Landessportbund Berlin zusammen mit Brandenburg ein Seminar zum Thema Alltags-Fitness-Test an. Dieser kommt ursprünglich aus Amerika und der DOSB hat ihn für Deutschland „entdeckt“. Zielgruppe sind 60 bis 94-Jährige. Natürlich haben Jürgen und ich diesen Termin wahrgenommen, da zufällig kein Turnier oder Seminar auf dem Programm standen. Die Erläuterungen warum und wie und mit welchem Zweck der Test durchgeführt werden soll, waren sehr informativ. Wir luden dann ganz schnell unsere Mitglieder 60+ ein, um am 12. März dabei zu sein. Es meldeten sich nicht nur viele in dieser Altersklasse sondern auch 6, die noch unter 60 waren. Sie fanden 60 Jahre zu spät, um die persönliche Alltagsfitness zu testen. Ok, sie durften mitmachen aber außer Konkurrenz. Plötzlich standen 24 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über 60 und 6 unter 60 auf der Liste. Das nenne ich ernsthaftes Interesse!

Wir begannen mit einer verkürzten Power Point Präsentation (12 statt 72 Seiten) und den wichtigsten Eckdaten dazu incl. Erklärung, warum die Tests für Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie Geschicklichkeit gewählt wurden. Dann ging es zur Sache und es hieß messen und messen lassen!

Erstaunlich war, mich welchem Ehrgeiz alle an die Übungen gingen, egal ob unter 60 oder über 80! Jede und jeder kämpfte, um am Ende eine Medaille zu gewinnen - ein bisschen Anreiz muss schon sein! In einigen Disziplinen konnten immer 4 parallel ihre Übungen vornehmen; in anderen nur eine Person. Trotzdem ging es zügig voran und die Stimmung war echt gut; staunen, applaudieren usw. alles war dabei. Die Tests, die auf dem ersten Blick relativ einfach wirkten, hatten es in sich - wer schafft es schon, 2 Minuten auf der Stelle gehen und das mit genau abgemessener Höhe der Knie?! Auch das Setzen und Aufstehen ohne Hände vom Stuhl 30 Sekunden lang, ist nicht soooo einfach. Bei der Übung Schulterbeweglichkeit war Claus-Dieter (geade noch 80 Jahre) von den Männern der Beste! Er schafft es als einziger, rechts und links die Hände auf dem Rücken zusammen zu bringen und zwar mit 9 cm übereinander - tolle Leistung! Es waren auch vier Teilnehmerinnen dabei, die nicht bei uns trainieren. Auch sie hatten erstaunlich gute Werte. Wir können die anderen guten Werte also nicht (nur) auf Karate oder Tai Chi schieben - aber sie waren natürlich noch besser als von den anderen Bei einigen gab es am Anfang Zweifel, ob eine Teilnahme gut oder nicht gut ist, weil es keine Selbsteinschätzung über die tatsächliche Alltagsfitness gab. Das fiel uns beiden beim Test beim LSB auch schwer bzw. war unmöglich. Gut ist, dass es Vergleichszahlen gibt, anhand derer man/frau die eigenen Leistungen mit der entsprechenden Altersgruppe vergleichen kann. Das ist natürlich eine feine Sache und plötzlich sind die Ergebnisse gar nicht so schlecht! Natürlich hat jeder



Schokoladenseiten oder zu viele Muskeln, um die Hände auf dem Rücken zusammen zu bringen, aber das sind nicht die „Probleme“, die mit diesem Test aufgedeckt werden sollen. Auch Erkrankungen können berücksichtigt werden und es ergibt sich immer noch ein gutes Bild über die Alltagsfitness.

Nach gut 2 Stunden war die Arbeit getan. Als die Bogen verteilt wurden, gingen alle Blicke sofort auf die Vergleichszahlen- wo stehe ich? Da sich alle extrem viel Mühe gegeben haben, ging bei der Siegerehrung niemand leer aus. Es gab dann einfach mehr als einen dritten Platz. Punkt! Diese Erfolge mussten mit Sekt und Selters „gefeiert“ werden. Klar ist, diese Veranstaltung wird regelmäßig wiederholt - geplant ist im 6 Monatsrhythmus. Die ersten Terminvorschläge wurden noch am gleichen Abend unterbreitet! Die Frage stellt sich bei der guten Stimmung, wird die Veranstaltung wegen der Stimmung oder wegen der Ergebnisse zur festen Einrichtung...?!

Wir hatten auch ganz viel Spaß und freuen uns, dass der Test - auch die Ergebnisse natürlich - so gut ankamen.

Marion

Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann in Berlin am 3. April



Bei „artgerchter“ Haltung hat der Mensch ein Bedürfnis nach Bewegung, besonders nach den Osterfeiertagen und Osterurlaub. Thomas hatte auch Zeit oder das Bedürfnis - Näheres weiß ich nicht - und kam nach Berlin. Von den 16 Teilnehmern waren drei zum ersten Mal dabei. Wie alle anderen auch am Anfang skeptisch und wie alle anderen auch schnell überzeugt. Die „Argumente“ von Thomas sind einfach umwerfend... Hier eine lässige Bewegung dort eine Spiralbewegung und der Gegner zuckt oder liegt. Immer wieder beeindruckend!

Die 12 Meridiane sind für unterschiedlichen Techniken wichtig. Auch die beiden Hauptmeridiane haben eine ganz besondere Kraft, denn sie gehen einmal senkrecht um den Oberkörper und verleihen große Kräfte, wenn man die Zunge an die Zähne legt. Große Kräfte stellen wir uns mit großem Kraftaufwand vor. Falsch! Eine lockere Bewegung aus der Hand mit entsprechender Konzentration reicht aus, um eine Kerze auszublasen. Diese Technik funktioniert auch in 2 Meter Entfernung und bei einigen Könnern sogar durch eine Glaskuppel - unglaublich aber wahr. Merkwürdig ist auch, wenn man einen Energiepunkt in der Augenhöhle reibt, der Gallenblase 2 heißt. Kyusho bringt immer wieder neue Ahaeffekte - neben den normalen Schmerzen und Zuckungen. So muss es sein denn sonst wäre es nicht Kyusho.

Am Ende waren einige Energiepunkte gut zu erkennen, weil die Arme an bestimmten Stellen schön rot waren. Die eine oder andere Druckempfindlichkeit wird es morgen bestimmt geben aber alle haben brav die Punkte gerieben, damit es nicht zu Lähmungserscheinungen kommt.

Wie immer Dank an Thomas, der seine Fangemeinde wieder vergrößern konnte und Dank an alle Teilnehmer, die wieder für gute Stimmung gesorgt haben. Im September ist in Berlin das nächste Seminar aber wer nicht so lange warten möchte, kann gern zu Thomas nach Chemnitz fahren!

Marion







Gürtelprüfung am 10. März 2016

Fünf Mal Aufregung und fünf Mal gute Leistungen, das war das Ergebnis der Prüfung im Kantis zum 9. Kyu. Die Eltern wieder zurecht stolz und die Kinder wie immer motiviert. Auch an die anderen, die noch Weißgurte sind, schauten sehr genau, was auf sie zukommt, denn jeder möchte einmal vorne stehen, und die Prüfung ablegen.....



Am Ende der Prüfung erhielten nicht nur die Kinder Urkunde, Pass und Gürtel sondern Ines einen Blumenstrauß. Seit rund 10 Jahren ist sie jetzt im Kantis aktiv. Ganz herzlichen Dank für dieses Engagement und weiterhin viele, viele Jahre Spaß am Unterrichten!

Marion



Tonfa-Lehrgang am 19. Juni 2016





Arawaza Cup am 16. April 2016



Die Teilnahme am Arawaza Cup ist eine Pflichtveranstaltung für uns!!! Nicht alle unsere Karateka konnten starten, denn Verletzungen gibt es häufiger im „normalen“ Leben als beim Sport. Von den 845 Nennungen waren 20 von uns. Die Leistungsdichte ist sehr hoch, die Halle und die Organisation top! Es gab Disziplinen, z. B. Kumite in der Klasse von Nikolas, mit 33 Startern. Kata U 12 weiblich (Annika und Zara) sowie Kata U 10 (Paul, Nikolas, Roman, Tristan) zwanzig Teilnehmer; das waren die uns betreffenden Disziplinen mit sehr hoher Beteiligung!

Die Fahrt wurde wieder harmonisch mit dem Reisebus mit den größten Teil der Starter vorgenommen. Wer noch kleinere Geschwister hat, fuhr natürlich privat mit der Familie - sonst ist eine Busreise bestimmt nicht mehr harmonisch zu nennen, wenn die Kleinen Stress machen!

Es fängt immer genauso an: auf 5 Kampfflächen - von 8 - starten unsere Karateka gleichzeitig. Alex war wieder als Unterstützer dabei und so konnten wir - wie auch später in Kumite - überall präsent sein. Am Turniertag kann man sowie so nichts mehr machen. Es geht nur noch um Motivation, Beistand und manchmal böse Blicke.... Im Kumite ist es schwer, an die Kämpfer verbal heranzukommen, weil der Geräuschpegel bei 8 Kampfflächen enorm ist und die Kämpfer so angespannt sind, dass sie alles ausblenden - leider. Bei Kevin U 8 war das gut zu erkennen, denn er war noch nicht in der Lage die Zurufe zu hören und umzusetzen, also sein Können zu zeigen. Diesmal, beim nächsten Mal wird es noch besser werden.

Im Katabereich zeigte Tobi U 8 sehr gute Leistungen und verlor 1:2, obwohl er noch nie auf einem so großen Turnier gestartet war. Sein Gegner verpasste leider ganz knapp den Poolsieg, sodass es für ihn keine Trostrunde gab. Für Gamze U 16 war es auch das erste so große Turnier. Sie gewann die erste Runde 3:0 und musste dann den erfahrenen jungen Damen das Feld überlassen. Aber sie konnte bei drei Starts zeigen, dass noch viel Potential in ihr steckt. Annika und Zara waren in der Klasse mit 20 Teilnehmerinnen. Zara, turniererfahren aber in letzter Zeit nicht mehr ganz oben und Annika, weniger routiniert aber mit hohem Potential, standen beide auf dem Treppchen! Zara Platz 1, Annika Platz 3 - tolle Überraschung!

Die Siegerehrung ging ein bisschen unter, denn sie fand parallel mit den Kunitewettkämpfen statt. Prima....! Die Medaillen wurden dann später an das Team „ausgegeben“.

Auf jeden Fall ist zu sagen, die Konkurrenz wächst extrem schnell und gut nach - die Starterzahlen und Medaillenspiegel zeigen das. Wir müssen weiter üben, üben, üben und den Spaß am Turnier nicht verlieren.

Tolle Leistungen, tolle Unterstützer auf der Tribüne, tolles Turnier - toller Tag! Glückwunsch an alle!

Marion

KATA

Platz 1

Zara
Angela

Platz 2

Kata Team
(Matin, Roman, Tristan)

Platz 3

Aylin
Annika
Andreas







Karate-Lehrgang mit Jürgen und Marion im Erzgebirge am 28. August 2016



Als Flachländer ist das Erzgebirge eine Herausforderung mit der Kurven- und Hügellandschaft mit Gefälle von 12% - abwärts natürlich....

Aber die Anreise führte uns durch wunderbare Landschaften und Orte und Thomas Hagemann in Marienberg mit seinen Karateka sind auch immer eine Reise wert!

Als wir den Termin vereinbarten, wollten wir nicht so weit in den September hinein planen, weil dort der Herbst/Winter viel früher kommt als bei uns in Berlin. Was uns aber dort erwartete, war für das Erzgebirge noch unwahrscheinlicher als für uns: 35,2° Hitze!!!!

Entsprechend war die Beteiligung der Kinder in der ersten Gruppe bei mir. Egal, wer kommt wird trainiert und auch wenn mehr Trainer als Kinder anwesend waren, haben sie bestimmt Neues mitgenommen und die Trainer einige meiner Unterrichtsmethoden kennen gelernt.

Nach mir war Jürgen mit Jugendlichen und Erwachsenen an der Reihe und hatte sich bei der Zusammensetzung der Gruppe für Selbstverteidigung entschieden. Es ist immer wieder amüsant anzusehen, wie sich Karateka mit Freude und Spaß gegenseitig „quälen“ und zu Boden bringen, Angreifen, Abwehren usw. Aber es gibt keinen Lehrgang ohne Spaß! In seiner zweiten Einheit weitete er seine SV-Techniken durch Jiyu-Ippon-Kumite aus. Es ging immer hin und her zwischen Angriff, Abwehr und Konter - bei dem Wetter sehr schweißtreibend.

In den Pausen wurden wir alle mit Brötchen, Kuchen und sehr leckerer und erfrischender kalten Gurkensuppe von Simone verwöhnt. Das war bei der Hitze sehr angenehm.

Den Abschluss des Lehrganges verbrachten wir in einem sehr schönen Restaurant im kühlen Schatten!

Herzlichen Dank für die nette Aufnahme - das Erzgebirge ist immer eine Reise wert.

Danke auch an Ron, der mir seine Fotos zur Verfügung gestellt hat - ich hatte Fotoapparat und Ersatzakku dabei aber keinen Chip - und einen netten Artikel über den Lehrgang verfasst hat.

Marion

Polish Open am 8. Mai 2016



Zum zweiten Mal nahmen wir an diesem Turnier an einem Sonntag nach Himmelfahrt in Stettin teil. Diesmal war es Muttertag und einige Mütter kamen auch mit. Durch die WUKF-Technik konnten alle - auch die Väter - jederzeit den Stand ihrer Karateka verfolgen. Wir nahmen wieder einen Bus, auch wenn die Abfahrt um 5.30 Uhr sehr, sehr früh war - aber was macht man nicht alles für den Sport! Die Halle war diesmal größer und schöner und auch das Teilnehmerfeld viel größer. Z. B. in der Disziplin Kata 10 Jahre gab es 9 Teams, Kata männlich 8 Jahre 16 Starter.

Das Turnier war wieder sehr gut organisiert und familiär-freundschaftlich führte Pawel Bombolewsky die Eröffnungszeremonie durch nach Einmarsch der Dojos aus Ägypten, England, Belgien, Rumänien, Ungarn, England, Brasilien, Deutschland und Polen und wieder mit Geschenken auch für die Dojo-Leiter. Herzlichen Dank! Die Aktiven erhielten eine Tüte mit Obst, da es in der Halle direkt keine Verpflegung gab. Auch eine sehr nette Geste. Nach der Eröffnung gab es noch Vorführungen aus anderen Abteilungen des Vereins und dann ging es gleich auf 5 Kampfflächen los. Begonnen wurde diesmal mit Kata-Team, was ungewöhnlich aber gut war, denn Matin, Roman und Tristan starteten gleich gut durch. Alle Teams mussten zwei Katas laufen und das Ergebnis wurde addiert. Zum zweiten Platz war es ganz eng, aber ganz eng ist immer noch ein guter 3. Platz bei 9 Teams. Ein guter Start! Auf einigen Kampfflächen kamen nur die besten 6 in die zweite Runde auf anderen Kampfflächen alle, so unterschiedlich sind eben die Mattenchefs....

In der Klasse der 8 jährigen konnte Roman dann noch einen 3. Platz bei 16 Teilnehmern erkämpfen; die anderen Platzierungen gingen auf unsere weiblichen Karateka. Bei den über 10-jährigen Jungs schafften Matin und Paul in die zweite Runde zu kommen aber gingen ohne Platzierung von der Matte. Kinga war zum ersten Mal auf einem großen Turnier außerhalb Berlins und überraschte mit einem verdienten 3. Platz! Celiné und Laura waren ebenfalls zum ersten Mal bei einem auswärtigen Turnier dabei. Beide haben sich gut verkauft, auch wenn es nicht gleich zu einer Medaille reicht. Wettkampferfahrung kann man/frau eben nur auf Wettkämpfen sammeln!

Gute Nerven zeigte Thorben. Durch Kommunikationsschwierigkeiten auf der Matte - oder waren es mangelnde Englischkenntnisse? - erhielt er für seine Kata in der 2. Runde eine Nullwertung mit - wie oben beschrieben - unterschiedlichen Begründungen. Fakt war, sie wurde nicht gewertet aber er durfte noch eine Kata laufen. Es reichte zwar nicht für eine Platzierung aber er lief seine Saifa gut und sicher durch! Bei den Veteranen waren 7 Männer aber leider nur 3 Frauen gemeldet. Die Karatewelt braucht mehr Frauen!!!!

Wir hatten vier Kampfrichter dabei, die ihren ersten Einsatz bei einem internationalen Turnier absolvierten. Alex und Sven wurden dann auch noch in Kumite eingesetzt, Caro und Jürgen K. wie geplant nur in Kata.

Wegen der Schulpflicht am Montag hatten wir nur Kata-Starter, weil wir gegen 14.30 Uhr abreisen wollten. Schade, denn die ganze Veranstaltung war um 14.20 Uhr incl. Kumite beendet - gut organisiert läuft eben alles gut! Glückwunsch an alle Starter; das war vorerst die letzte Karatereise - unklar ist, wie die Eltern und wir das überstehen sollen? Keine gemütlichen Rückreisen, kein Essen beim „Jugo“ mit 29 Personen...

Marion

Platz 1
Angela

Platz 2
Selin

Platz 3
Roman
Kinga
Team
(Matin, Roman,
Tristan)

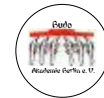








Dan-Prüfungen am 28. Mai 2016



Der Mai ist zwar grün, aber das Ergebnis der Dan-Prüfung schwarz: 9 x 1. Dan und 4 x 2. Dan.

Die Prüfung erfolgte in drei Gruppen: In der ersten war die einzige Frau, Heidi, und drei Männer, - alle aus dem ersten Workshop und dem Vormittagstraining vor 4 Jahren - tolle Leistungen! Die Teilnehmer in der zweiten Gruppe waren jung bis jünger von Anfang 20 bis knapp über 50. Die dritte Gruppe stellten die Anwärter zum 2. Dan, wobei Jeremy mit seinen 18 Jahren von allen der Jüngste war.

Alle Anwärter waren schon vor dem Beginn der Prüfung sehr angespannt und beim Üben klappte die eine oder andere Technik nicht annähernd so gut wie im Training.... Aber, das muss so sein und ist normal. Auch wenn alle Bestleistungen zeigen wollen, spielen die Nerven nicht immer mit. Auch die Ansage im Vorfeld, der Dan wird nicht für die Prüfung sondern für die Zeit bis zur Prüfung verliehen, half nur bedingt. Wir kennen das schon und nehmen es zur Kenntnis.

Niemand „stand auf der Kippe“, wenn man nur die Leistungen während der Prüfung bewerten würde. Es ist immer gut zu erkennen, wer welche Stärken hat und was für die Prüfung erlernt wird. Nicht jeder ist der geborene Kataläufer kann aber Kihon, Bunkai oder an der Prätze glänzen. Jürgen und ich waren mit den gezeigten Leistungen zufrieden und es waren nur noch entspannte und befreite Gesichter zu sehen. Auch die Familienangehörigen zitterten offenbar mit und entspannten sich am Ende, als es zur Verleihung ging.

Jürgen betonte noch einmal seine Hochachtung den Älteren gegenüber, für die der Weg zum Schwarzgurt noch schwerer ist, als für jüngeren Anwärter. Schwerer ist aber offensichtlich kein Grund nicht anzutreten; herzlichen Glückwunsch!

Entspannt ging es anschließend mit fast allen zum Essen und zum Anstoßen - also ein schöner Abschluss!

Übrigens nicht vergessen: nach der Prüfung ist vor der Prüfung!

Marion



Dan-Prüfungen am 11. Juni 2016



Zwei Wochen nach den Dan-Prüfungen für Erwachsene fanden die Junior-Dan-Prüfungen statt. Diesmal hätten alle an einem Tag geprüft werden können, aber das weiß man immer erst, wenn es soweit ist. Für Joachim war es ein Glücksfall, denn er konnte im Mai nicht an der Dan-Prüfung teilnehmen und hätte bis November warten müssen - das geht ja gar nicht, wenn die Mitsreiter schon alle Schwarzgurte sind!

Eine Stunde vor den Junior-Dan-Prüfungen war er als einziger „Prüfling“ auf der Matte. Danvorbereitungslehrgang und letzte Vorbereitungen sind eben doch anders als die Dan-Prüfung, zumindest für die Nerven... Er machte seine Sache gut und Jürgen, schon seit zwei Wochen Danträger, stellte sich netterweise als Partner für Bunkai zur Verfügung. Vor zwei Wochen war er nicht so cool wie jetzt als Partner.

Nach zwei Katas, Kihon, Bunkai und Pratze war Joachim froh und glücklich, dass alles vorbei war und genoss die Junior-Dan-Prüfungen.

Wir hatten 3 x Shogun und 1 x Samurai auf dem Programm. Für Jessica und Tim war es bereits die zweite Junior-Dan-Prüfung, für Paul und Marvin die erste.

Neben Kata, Kihon, Bunkai und Pratze kommen hier noch ein Fitnesssteil und Kämpfen hinzu.

Alle zeigten Nerven aber auch gute Leistungen und am Ende konnten alle ihre neuen Gürtel in Empfang nehmen. Die Zuschauer waren natürlich zu Recht stolz auf ihre Kinder.

Herzlichen Glückwunsch!

Marion





WUKF Ladies Karate-Cup am 18. Juni 2016



Das erste halbe Sportjahr haben wir wieder mit einem sehr schönen Turnier abgeschlossen: dem Ladies Karate-Cup

In diesem Jahr waren 14 Vereine von der Ostsee bis zum Bodensee und aus Polen gemeldet. Die Atmosphäre war wieder richtig, richtig gut! Mädchen und Frauen verstehen es, sich freundschaftlich zu messen. Natürlich wollte jede hart aber fair gewinnen und kämpfte dafür. Das betraf alle Altersklassen von 6 bis 66 Jahre. Wir hatten wieder zwei Kampfflächen und 14 Jungs, die die Ladies einmal durch die Halle führten. Da

ein Verein mit einer Starterin nicht erschien, war Armin als Schildträger frei und konnte somit Caro als einzige Kampfrichterin auf ihren Platz geleiten. Ich bin mir nicht sicher, wer mehr Spaß dabei hatten, die Jungs oder die Ladies oder vielleicht die Zuschauer? Egal, es war toll und die Schilder wurden später von dem einen oder anderen Verein kurz ausgeliehen, um ein Foto vom Ladies Cup nach Hause zu schicken. Da auf den Schildern „Pfand“ war, sorgten die Jungs dafür, dass sie alle am Anfang abgegeben wurden, damit sie ihren verdienten Lolly erhielten.

Das Thema Lolly ist immer wieder schön. Gedacht für die Mädchen (!), die keine Medaille bekommen, versuchen alle anderen auch einen zu ergattern und die Ladies sind offensichtlich auch noch ein bisschen Mädchen, denn auch sie müssen „getröstet“ werden - welche Anziehungskraft ein Lolly hat...

Es gab richtig gute Leistungen zu bewundern aber noch mehr Bewunderung haben die Anfängerinnen verdient - egal in welcher Altersklasse; Hut ab! Die Zuschauer hatten auf beiden Kampfflächen viel zu sehen, da Anfängerinnen und Könnerrinnen verteilt waren und ihnen somit nichts entgehen konnte. Weiblich, weiblich, weiblich, soweit das Auge reichte! Natürlich waren viele Männer in der Halle als Betreuer, Trainer, Helfer oder Kampfrichter. Ohne Männer hätten wir das Turnier gar nicht durchführen können. Danke an alle weiblichen wie männlichen Helfer! Auch in diesem Jahr hat sich (m)ein Mann wieder dafür eingesetzt, dass es zwei 3. Plätze gab - für Ladies macht mancher Mann viel...

Nicht alle Ladies werden mit ihren Leistungen zufrieden gewesen sein aber Turnier ist nicht Training - da sind die Nerven nicht ganz zuverlässig. Aber Turniererfahrung gibt es eben nur auf Turnieren, also weitermachen, weitermachen und jedes Mal mit Spaß antreten!

Die Tischbesetzung und Kampfrichter hatten diesmal wenig Zeit zum Essen und erhielten als Dank, Bezahlung gibt es nicht, eine kleine Brotbüchse, nachdem einige bei den Kids Games ganz fasziniert darauf geschaut hatten. Inhalt süß und lecker!

Danke auch für die vielen Kuchenspenden und allen Helferinnen, die diesen fleißig unter die Leute brachten und natürlich an alle, die wieder die Matten trugen und Fotos machten und für gute Stimmung auf der Tribüne sorgten!

Wir haben wieder viel Lob und Zuspruch für diese Veranstaltung von den Teilnehmerinnen erhalten und schon vorab viele Zusagen für das nächste Jahr. Wir haben noch keine Anmeldungen entgegen genommen; der Termin steht noch nicht fest...

Glückwunsch und Grüße an alle weiblichen Karateka!

Marion

Foto unten:
Sammeln zum Einmarsch in alphabetischer Reihenfolge
Foto rechts:
Aufstellung nach dem Einmarsch



SV Lehrgang für Mädchen und Frauen am 9. Juli 2016



Nach einiger Zeit haben wir wieder einen SV-Lehrgang für Mädchen und Frauen angeboten und 22 nahmen das Angebot an. Die Veranstaltung wurde nicht groß beworben, weil es nur eine begrenzte Zahl von Teilnehmerinnen geben kann. Freundinnen oder Familienangehörige von unseren Mitgliedern waren auf der Matte.

Bevor es an den praktischen Teil ging, gab es ein paar Erläuterungen zu den rechtlichen Grundlagen und was unter Verhältnismäßigkeit zu verstehen ist. Jede muss wissen, wofür sie sich notfalls verantworten muss und wofür nicht.

Nach dieser Einführung ging es von leicht bis schwer zu den Techniken. Egal ob Hebel, Kipphebel, Schläge oder Tritte, die Karate-Frauen hatten einen erheblichen Vorteil. Schon nur die Ausführung eines Faustschlages war durch die fehlende Technik viel schwächer - erst einmal. Nachdem an der Technik ein bisschen gearbeitet wurde, erwachte bei der einen oder anderen Teilnehmerin (ohne Kampfsporterfahrung) der Killerinstinkt. Jürgen hätte am Liebsten gleich eine Talentsichtung vorgenommen.... Alle Techniken wurden härter und der Blick ernster. Ansonsten war die Stimmung sehr, sehr locker. Es war ganz offensichtlich, dass alle mit viel Spaß dabei waren.

Sehr viel Spaß brachten auch die Übungen, wenn ein Partner auf dem anderen sitzt. Wenn Beine zu kurz oder die Partnerin zu groß ist, gibt es wieder Grund zur Erheiterung.

Um sein eigenes Selbstvertrauen zu testen, wurden die Schlagbretter hervorgeholt. In drei Stufen konnten sich die Mädchen und Frauen ausprobieren, ob sie diese „Bretter“ zerschlagen können. Mit großer Energie bretteten die Damen der Schöpfung darauf. Gut ist immer, eine Dose Eisspray parat zu haben....

Nach 2 Stunden wurden alle Techniken und Partnerübungen noch einmal wiederholt, bevor es zum Gruppenfoto ging. Natürlich wurde eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt und eine kleine Erinnerung an den Tag in Form eines kleinen Feiglings, den alle an diesem Tag besiegt haben. Prost und hoffentlich war das alles nur Trockenübungen und niemand muss sie anwenden!

Marion





Gürtelprüfung am 14. Juli 2016

Wenn die Kinder in die Schule kommen, müssen sie den Kantis Kindergarten und die Karategruppe verlassen. Pünktlich zum Ende der Kitazeit - kurz vor Beginn des „richtigen“ Lebens, konnten 5 zukünftige Schulkinder die Prüfungen zum Weiß-Gelben und drei zum Gelben Gürtel ablegen. Aufregend für alle Beteiligte und mit einem glücklichen Ende! Herzlichen Glückwunsch!

Marion



Sommerkolleg am 30. und 31. Juli 2016



Unsere Ferien passen leider nicht mit denen von Baden-Württemberg zusammen, sodass wir in diesem Jahr nur eingeschränkt am Sommerkolleg teilnehmen konnten. Abgesehen davon, dass ich anlässlich der WKU-Deutschen Meisterschaft, auf der wir natürlich wieder erfolgreich abgeschnitten haben, wieder eine Urkunde für die Schule des Jahres erhalten habe, konnte ich noch an sehr interessanten Seminaren teilnehmen. Diese Infos sind schon den Weg zum Bodensee wert!

Dank an das Team vom Kampfkunstkollegium für die tolle Ausrichtung!

Marion



WKU Deutsche Meisterschaft am 30. Juli 2016



Spontan hatten wir uns trotz Ferien entschieden, am Sommerkolleg des Kampfkunstkollegium in Friedrichshafen am Bodensee teilzunehmen. Dass sich dadurch die Idee entwickelt, auch an den Deutschen Meisterschaften der WKU teilzunehmen, war im Nachhinein schon vorprogrammiert gewesen....

Matin, Paul und Roman waren nicht in den Ferien und die Eltern beschlossen, die weite Reise und zwei Übernachtungen auf sich zu nehmen. Angela schloss sich an, sodass wir 4 Karateka melden konnten.

Die Klassen bei den Kindern waren gut besetzt; es ging um 14 Uhr gleich mit den Jungs in Kata los. 13 Jungs unter 12 Jahren standen am

Mattenrand und kämpften sich durch. Am Ende hieß es Platz 2 für Paul, drei für Roman und vier für Matin. Das ist schon ein Supererfolg.

Parallel war Angela genau in der anderen Ecke der 8 Kampfflächen in den Disziplinen Veteranen +35 und +45 am Start. Leider waren die Klassen nicht so gut besetzt. Bei ihr hieß das Ergebnis einmal 1. Platz, 1 x 3. Platz.

Dann waren die Teams an der Reihe. 6 Teams in der Altersklasse bis 14 Jahren standen diesmal erwartungsvoll bereit. Unser Team startete als zweites mit Seeinchin und gab alles! Zu diesem Zeitpunkt wussten das die Kids noch nicht, dass sie wirklich alles gegeben hatten, denn sie wurden Deutsche Meister! Riesenfreude aber dafür war erst einmal keine Zeit denn es ging gleich zum „Umrüsten“ für Kumite. Dass dann doch noch Zeit zum Freuen blieb, war vorher nicht klar, denn wir mussten warten, bis unsere Gewichtsklassen dran waren. Paul und Roman starteten in zwei Gewichtsklassen, konnten aber keine Platzierung erreichen. Sie sind allerdings nicht ohne Punkte von der Matte gegangen, es waren immer nur 1 oder 2 Punkte Unterschied. Das lässt die positive Entwicklung erkennen. Plötzlich hieß es dann Pause auf allen Kampfflächen und Toni Dietl nutzte die „große Bühne“ für den Dojo Award. Ich bekam also in diesem Rahmen die Auszeichnung für die Budo Akademie.

Anschließend ging es weiter mit den Kumitedisziplinen. Matin belegte (wieder) den 4. Platz. Die Jungs haben in Kata und Kumite richtig gekämpft! Jungs, ich bin stolz auf euch, dass ihr so viel umgesetzt habt und so weit gekommen seid.

Natürlich ist jetzt Sommer und natürlich ist es warm - sehr, sehr warm in der Halle und wir schwitzten alle vor uns



hin - aber es hat sich gelohnt! Spontan entschieden, spontan gewonnen - was will man mehr! Glückwunsch an die Karateka und Glückwunsch an die Eltern, die diese lange Fahrt auf sich genommen haben - es hat sich gelohnt!!

Jetzt können wir ganz entspannt in die Sommerpause gehen und uns erst einmal mental auf das nächste Turnier in Berlin, dem Banzai Cup Open, vorbereiten, das haben wir uns verdient....

Marion

Karate-Lehrgang mit Jürgen und Marion im Erzgebirge am 28. August 2016



Als Flachländer ist das Erzgebirge eine Herausforderung mit der Kurven- und Hügellandschaft mit Gefälle von 12% - abwärts natürlich....

Aber die Anreise führte uns durch wunderbare Landschaften und Orte und Thomas Hagemann in Marienberg mit seinen Karateka sind auch immer eine Reise wert!

Als wir den Termin vereinbarten, wollten wir nicht so weit in den September hinein planen, weil dort der Herbst/Winter viel früher kommt als bei uns in Berlin. Was uns aber dort erwartete, war für das Erzgebirge noch unwahrscheinlicher als für uns: 35,2° Hitze!!!!

Entsprechend war die Beteiligung der Kinder in der ersten Gruppe bei mir. Egal, wer kommt wird trainiert und auch wenn mehr Trainer als Kinder anwesend waren, haben sie bestimmt Neues mitgenommen und die Trainer einige meiner Unterrichtsmethoden kennen gelernt.

Nach mir war Jürgen mit Jugendlichen und Erwachsenen an der Reihe und hatte sich bei der Zusammensetzung der Gruppe für Selbstverteidigung entschieden. Es ist immer wieder amüsant anzusehen, wie sich Karateka mit Freude und Spaß gegenseitig „quälen“ und zu Boden bringen, Angreifen, Abwehren usw. Aber es gibt keinen Lehrgang ohne Spaß! In seiner zweiten Einheit weitete er seine SV-Techniken durch Jiyu-Ippon-Kumite aus. Es ging immer hin und her zwischen Angriff, Abwehr und Konter - bei dem Wetter sehr schweißtreibend.

In den Pausen wurden wir alle mit Brötchen, Kuchen und sehr leckerer und erfrischender kalten Gurkensuppe von Simone verwöhnt. Das war bei der Hitze sehr angenehm.

Den Abschluss des Lehrganges verbrachten wir in einem sehr schönen Restaurant im kühlen Schatten!

Herzlichen Dank für die nette Aufnahme - das Erzgebirge ist immer eine Reise wert.

Danke auch an Ron, der mir seine Fotos zur Verfügung gestellt hat - ich hatte Fotoapparat und Ersatzakku dabei aber keinen Chip - und einen netten Artikel über den Lehrgang verfasst hat.

Marion

Dan-Prüfungen am 10. September 2016

Wie vor einem Jahr kam Thomas Peters vom Gesundheitssportzentrum Wernigerode mit 5 Karateka zur Prüfung nach Berlin. Die Frauen waren diesmal in der Überzahl und legten 2 x die Prüfung zum 1. Dan und 1 x zum 2. Dan ab. Ansonsten gab es noch eine Prüfung zum 1. und eine zum 3. Dan. Alle waren wieder sehr gut vorbereitet und zogen ihr Prüfungsprogramm durch, auch wenn die Nerven vorher teilweise flaterten. Wie so häufig fragten sich auch der eine oder andere Dananwärter, warum tue ich mir das an.... willkommen im Club!



Danke für den Blumenkorb und den Wein als Mitbringsel, wir haben uns sehr gefreut. Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen und bis zur nächsten Prüfung - denn nach der Prüfung ist vor der Prüfung!

Marion

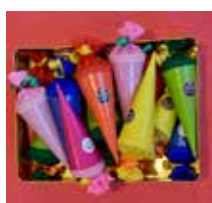


Glückwunsch zur
Einschulung!

16 Karateka sorgten in dieser Gruppe dafür, dass aus dem Anfängertraining Schulanfänger-Training wird.

Die 6 Zweitklässler profitierten auch davon, denn es gab Gummibärchen für alle und besonderes Training; die „harten“ Zeiten kommen von ganz allein....

Marion





Int. Banzai-Cup Open am 17. und 18. September 2016



34 Nationen, 1302 Starts, 185 Vereine, 20 Starts von 13 Karateka der Budo Akademie; das ist die Statistik dieses Mammut-Turniers, toll ausgerichtet wie immer vom SC Banzai.

Wegen des knappen Zeitplans waren die Masters zusammen mit U 16 am Samstag schon auf der Matte. Hier starteten Angela und belegte Platz 1 in der Masterklasse, die es im nächsten Jahr wegen der schlechten Beteiligung nicht mehr geben wird, und Gamze U 16. Sie konnte „nur“ Platz 9 von 22 Karateka belegen.

Sonntag ging es um 8 Uhr los und zwar gleich auf 6 Kampfflächen für uns. Danke an Alex, der uns wieder unterstützte und an der einen oder anderen Kampffläche stand.

Banzai Cup Open hat sich zu einem extrem hochwertigen Turnier entwickelt. Mehrere Landeskader traten an, z. B. aus NRW, Niedersachsen, Brandenburg, Sachsen-Anhalt und Bundeskaderathleten.

Bereits im Kata-Bereich kamen die ersten „Schocks“, welche Leistungen dort gezeigt wurden. Einige unserer Karateka schafften es auch in die Trostrunde aber auf dem Treppchen war kein Platz. Goju-Ryu war wieder sehr selten zu sehen.

Im Kumite-Bereich waren Höchstleistungen zu sehen. Schlagkombinationen und Tritte in einer Schnelligkeit sind kaum anderswo so gehäuft zu sehen. Es machte wirklich Spaß hier auch die Gegner zu beobachten. Das Wertungssystem ist nicht ganz optimal denn vier Kampfrichter sitzen an den Ecken und „unterstützen“ den Kampfrichter in der Mitte. Leider ist von den Ecken her nicht alles zu sehen, wie es im Spiegelsystem möglich ist. Fotobeweise nützen da wenige, haben wir auch gar nicht erst probiert.

Fazit der Veranstaltung ist, dass jeder Karateka weiß, was er mal erreichen möchte. Drei Jungs haben innerhalb der letzten Woche Geburtstag gehabt und sind gleich mal in die nächst höhere Klasse aufgestiegen. So ist das immer wieder und jeder ist mal in dieser schwierigen Situation. Mit drei 3. Plätzen in Kumite für Aylin, Martin und Zara sind wir nicht mit leeren Händen am Sonntag aus der Halle gegangen. Einige Platzierungen werden sich wahrscheinlich noch ergeben, da warten wir die Auswertung ab.

Am Ende der Veranstaltung konnte ich nur beim Ausklang bei unserem „Jugo“ feststellen, dass ich mehr Blessuren als unsere Kumite-Starter davon getragen habe; es war so voll und alle Angehörigen standen so dicht an den Kampfflächen, dass ich ständig angerempelt wurde und meine Füße viel abbekommen haben. Leider war die Siegerehrung auch wieder sehr schwierig, denn von Zeit zu Zeit fand sie am Rand in der Halle statt, manchmal ohne Kenntnisse der zu Ehrenden. Ich kann hier nur empfehlen, die Siegerehrung direkt auf der Matte durchzuführen. Fazit: ein tolles Turnier, super gute Leistung von Veysel und seinem Verein und tolle Leistungen unserer Karateka. Weiter trainieren und wieder besser werden! Glückwunsch und weiterhin viel Spaß und Erfolg.

Marion



Kyusho-Seminar mit Thomas Hagemann
in Berlin am 25. September



Zum letzten Kyusho-Seminar in diesem Jahr kamen „Wiederholungstäter“ aber auch 6 neue hinzu. Der Kreis der Interessierten weitet sich immer mehr aus, was an der tollen Art der Vermittlung durch Thomas liegt - vielen Dank!

Zur Begrüßung der Gruppe ließ ich es mir nicht nehmen, die „Neuen“ ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass das Schließen der Vitalpunkte wirklich wichtig ist; niemand muss die gleichen negativen Erfahrungen mit kurzfristig gelähmten Gliedmaßen machen, die schon andere vor ihnen gemacht haben....

Die Leistungsunterschiede sind so langsam zu erkennen, sodass Thomas die Gruppe teilweise geteilt hat. Erste Erfahrungen und Können verbessern.

Es bleibt aber immer wieder das gleiche Szenario, dass besonders die Neuen über ihre „Kraft“ bzw. die richtige Technik verwundert sind. Die Geräuschkulisse passt eigentlich nicht zum Kampfsport, denn es geht äußerst heiter dabei zu. Ohne Spaß tut sich niemand so eine Seminar an. Überraschung kommt auch immer auf, wenn offensichtlich die Organe „wandern“, wenn Magen 12 am Schlüsselbein sitzt und Dickdarm oder Galle weit entfernt vom bisher gewohnten Standort als Vitalpunkt landen.

Bei den Fortgeschrittenen ging es noch heftiger zur Sache, denn es kamen ganz üble Hebeltechniken hinzu. Die Vitalpunkte treffen und dann noch hebeln ist doppelt unangenehm....

Vor Abschluss des Seminars wurden alle animiert, an der 22 PushUp Challenge teilzunehmen: man macht 22 Tage 22 Liegestütz, weil sich in den USA im Durchschnitt 22 Kriegsveteranen das Leben nehmen und darauf aufmerksam und den Kriegsveteranen Mut gemacht werden soll. Wir werden nicht überprüfen, wer die 22 Tage durchhält.... 1 Zur Belohnung gab es zum Schluss auch wieder Massage für alle

Im nächsten Jahr werden wir die Reihe fortsetzen und die Termine auf facebook und auf unserer Homepage veröffentlichen!

Marion

Ehrungsveranstaltung im Rahmen des Goju-Kata-Cup am 9. Oktober 2016



Wie in den letzten Jahren nahmen wir wieder Anfang Oktober die Ehrungen unser Mitglieder vor, die uns seit 5 Jahren die Treue halten. Es ist heute unrealistisch, auf die Ehrung nach 20 Jahren zu warten. Die Zeiten haben sich verändert, die Bevölkerung zieht mehr und weiter um und es gibt jedes Jahr eine Vielzahl von neuen Sportarten und die digitale Konkurrenz darf auch nicht unterschätzt werden... Da sind 5 Jahre schon eine tolle Leistung.

Ehrungen für Erfolge nehmen wir nicht vor, denn z. B. Karateka haben diese vor Ort in Form von Medaillen oder Pokale, im Dojo persönlich und lebenslang im Internet erhalten. Und außerdem brauchen wir niemanden für „seine“ Leistungen ehren, die er bei uns um Training erlernt hat.

Diesmal konnten nur Kinder angetreten, einige im wahrsten Sinne des Wortes denn wir haben die Ehrung im Rahmen des verbandsoffenen Goju-Kata-Cups durchgeführt, weil in diesem Jahr die Stilrichtung Goju-Ryu seit 50 Jahren in Berlin bzw. Deutschland durch Harri Schaefer etabliert ist.

Bei der Ehrung war Melanie mit der Mitgliedsnummer 360 die erste; sie kam zusammen mit ihrem Zwillingbruder, aber Mädchen halten eben länger durch.... Kurz nach ihr trat Thorben am Tag der offenen Tür ein.

Melissa kam mit ihrer kleinen Schwester, damals 5 Jahre jung, zusammen und beide sind heute noch dabei. Antonio war ebenfalls 5 Jahre jung und hat später auch noch seinen kleinen Bruder für das Karate begeistern können. Dominic ließ sich offensichtlich von seinem Freund Thorben zum Probetraining überreden und auch ist wie Thorben um einiges Größer geworden.... Zum Schluss wurde Fabian geehrt. Er kam als 4-jähriger zusammen mit seinem Zwillingbruder und „genießt“ seit dem Sommer die sportliche Trennung von seinem Bruder.

Wir haben aktuell die Mitgliedsnummer 876 vergeben.

Im nächsten Jahr wird die Ehrungsveranstaltung doppelt voll: Im Jahr 2012 gab es viele Neumitglieder, die auch heute noch dabei sind und einige werden antreten, um ihre Silberne Ehrennadel für 10 Jahre in Empfang zu nehmen. Das wird ein Fest!

Marion







Goju-Kata-Cup am 9. Oktober 2016



Vor 50 Jahren war Harri Schaefer der erste, der die Stilrichtung Goju-Ryu nach Berlin bzw. Deutschland gebracht hat. Aus diesem Anlass richteten wir einen verbandsoffenen Goju-Kata-Cup aus. Natürlich gibt es nicht so viele Goju-Vereine aber am Ende der Meldefrist waren 6 Vereine aus Berlin, Potsdam und Oppeln und aus verschiedenen Verbänden mit 130 Karateka angemeldet; damit hatten wir nicht gerechnet!

Es waren allerdings bei den 130 Karateka auch 21 Karateka dabei, die mit Kihon antraten. Kihon? Ja, diese kleinen Karateka sind zwischen 3 und 5 Jahren und können somit noch keine Kata. Für die Zuschauer

ist diese Gruppe immer das Highlight, weil sie sich nur auf Anweisung bzw. durch Vormachen motivieren lassen. Das bedeutet für mich, dass ich vor der Matte hin und zurück laufe und die Techniken bei den 3 und 4-jährigen mit- bzw. vormache. Klar ist natürlich auch, dass diese kleinen Karateka nicht mit 4 Medaillen „abgespeist“ werden können sondern auch der achte Starter noch eine Bronzemedaille erhält. Vor der Siegerehrung gab es natürlich das obligatorische Gummibärchen auf dem Handrücken der Zuki-Hand um die Ehrung unserer 5-Jahres-Mitglieder süß zu verkürzen. Erstmals hatten wir auch die Disziplin Kinder mit Behinderung und zwei Starter. Bei den Erwachsenen ist diese Disziplin weiter verbreitet - auch anschließend bei den Senioren bei uns - aber Kinder waren erstmals dabei. Mal sehen, ob sich auch diese Disziplin steigert.

Bei den „großen“ Kindern, die schon 6 und 7 Jahre alt sind, gab es sehr große Gruppen, bis 13 Teilnehmer. Hier kam das Standardprogramm zur Anwendung: wer keine Medaille gewinnt, bekommt einen Lolly! Personalisierte Urkunden gab es natürlich für alle Altersklassen. Auf diesem Turnier gab es viel zu sehen, von den Anfängen ganz von Anfang mit Kihon bis Höchstleistungen und tolle Teams. Den Zuschauern wurde sehr viel geboten. Diese konnten bequem bei Kaffee und Kuchen das Treiben in unserer Lieblingshalle in der Bosestraße beobachten. Viele Eltern haben dafür gesorgt und Kuchen gespendet; vielen, vielen Dank!

Dank auch wieder an die Helferinnen und Helfer im Vorfeld und anschließend, beim Kaffeestand betreuen, fotografieren, putzen und an die Kampfrichter, die teilweise erst Kampfrichter und dann Starter waren. Uns blieb nur „Merci“ zu sagen!

Den Karateka ein großes Kompliment für die Leistungen und herzlichen Glückwunsch. Wenn es für eine Medaille diesmal nicht gereicht hat, sind die Chancen für das nächste Turnier wieder gestiegen denn ohne Turniererfahrung geht gar nichts!!!!

Sehr gut angenommen wurde auch die Siegerehrung, die immer sofort nach Ende einer Disziplin auf der Kampffläche durchgeführt wurde. So konnten auch diejenigen von der Tribüne aus alles beobachten, die schon ihren Wettkampf hatten. Nur in der Kihon-Gruppe ging das nicht, denn sie hätten Angst gehabt, dass für sie keine Medaille übrig bleibt....

Bis nächstes Jahr zum nächsten Goju-Kata-Cup

Marion







Halloweentraining am 31. Oktober 2016



Im letzten Jahr fiel Halloweentraining aus, da der 31. Oktober ein Samstag war. Halloween kann man nicht verlegen, also hieß es, ein Jahr warten....Für 61 Kinder war das offensichtlich kein Problem, denn in zwei Trainingseinheiten fanden sich so viele gruselige Gestalten ein.

Die Gruppen waren getrennt nach Alter und in der ersten bis 7 Jahre standen mir 35 sehr freundliche finstere Gestalten gegenüber. Als Hexe war ich natürlich völlig furchtlos und konnte mich durchsetzen - wie immer!

Einige Spielchen wiederholen sich immer wie Stoptanz, Monsterschleim trinken, Gift tunken, „Eierlauf“ mit leuchtenden Flummies und Glibbertiere essen. Hört sich alles sehr nett an, kam aber wieder gut an.

Zum Ende durften die Eltern wieder eine kleine Vorführung mit Techniken, Hampelmännern etc. bewundern, bevor alle in die feindliche Welt mit einem Tausendfüßler auf der Hand entlassen wurden. Damit der Heimweg nicht so sauer ist, gab es Monsterkekse oder Geisterbaisers.

Die zweite Gruppe mit „nur“ 26 Monster folgte. Sie wurden in drei Gruppen aufgeteilt und hatten die Aufgabe, ein Spinnennetz zu spinnen: Wolle wurde von einem zum anderen geworfen und es gab tolle Ergebnisse. Schwierig wurde der „Rückweg“ der Wolle, den wir dann abgebrochen haben. Auch hier waren die üblichen Spielchen und natürlich der Monsterschleim hoch im Kurs. Würmer passten auch auf größere Hände und waren gute Begleiter. Um den Heimweg zu „beleuchten“ gab es noch Lollies mit Knicklicht im Stil und auch am Ausgang Monsterkekse.

Ich muss sagen, die Kinder waren toll - falls dieses Wort passt - zurecht gemacht. Es blieben diesmal kaum Utensilien wie Gebisse etc. liegen - auch nicht schlecht. Ein Besuch bei den Erwachsenen im normalen Gi stand als Abschluss auf meinem Programm, die sich auch gerne um die Monsterkekse kümmerten...

Wenn der Reformationstag nächstes Jahr ein Feiertag wird, sehen und gruseln wir uns erst in zwei Jahren wieder.... Buuuuuh!!!!

Marion







Internationale Harzmeisterschaft am 22. Oktober 2016



Das 9. und letzte Karateturnier in diesem Jahr fand in Ilsenburg statt. Start 5.34 Uhr, Ankunft in Berlin 19.30 Uhr, Ankunft beim „Jugo“ um 19.45 Uhr.

Da das Turnier mitten in den Herbstferien liegt, waren von uns nicht alle möglichen Karateka am Start - von uns, denn insgesamt waren 53 Vereine mit 570 Starts vertreten. 423 Aktive tummelten sich in der Halle. Mit 27 Starts stellten wir das drittgrößte Starterfeld.

In Ilsenburg wird immer erst der gesamte Kinder- und Jugendbereich „abgearbeitet“ und dann kommen mittags die Jugend ab U 16 und Erwachsene auf die Matte. Das ist auch eine gute Regelung, weil dann Kinder und Erwachsene zwischen Kata und Kumite nicht so viel Leerlauf haben. Andererseits warten die Erwachsenen länger bis zum ersten Auftritt bzw. die Kinder werden ständig aufgerufen weil sie mal in Kata und mal in Kumite starten sollen; egal, es ist wie es ist! Bei der Siegerehrung setzten sich die Probleme fort, denn nicht alle Platzierten standen auf dem Podest sondern auf der einen oder anderen Matte...

Kati war erstmals als Anfängerin auf einem „großen“ Turnier angetreten. Das Teilnehmerfeld war so klein, dass u. a. ihre Klasse in Mixed +30 Jahre umgewandelt wurde. Immer noch besser, als allein auf der Matte zu stehen. Sie fuhr mit einer Medaille in Bronze nach Berlin. Mauricio, 7 Jahre jung, war ebenfalls zum ersten Mal dabei und konnte sich „nur“ mit dem schnell zusammengestellten Kata-Team mit Niko und Tristan einen 3. Platz sichern.

Gamze zeigte eine tolle Kata und gewann 3:0 aber leider schied sie in der nächsten Runde aus und ihre Gegnerin wurde am Ende „nur“ 3, sodass ihr die Trostrunde versagt blieb. Matin sorgte auch für Überraschung, denn er war - leider - erst beim Kampf um das Pool nale zu stoppen; schade aber tolle Katas!

Das Niveau war sehr hoch und die Beteiligung sehr gut und es gab auf 6 Kampfflächen viel zu sehen. Predrag überraschte sich und uns mit einem 1. Platz in Kata Ü40 und einem 3. in Kata Ü30.

Bei diesem großen Teilnehmerfeld sind wir mit 11 Platzierungen zufrieden denn es gab noch 5. und 7. Plätze für uns. Ein schöner Abschluss des Wettkampffjahres.

Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen und Dank an die starke Fangemeinde!

Marion

KATA

1. Platz

Predrag

2. Platz

Aylin

Angela

3. Platz

Kata Team

(Mauricio, Niko, Tristan)

Kata Team

(Matin, Paul, Roman)

Paul

Angela

Predrag

Kati

KUMITE

1. Platz

Zara

2. Platz

Aylin





Lehrgang mit Fritz Nöpel, 10. Dan in Berlin am 19. November 2016



Fritz Nöpel ist eine Institution in Sachen Karate und der zweite Deutsche - nach Jürgen's Lehrer Harri Schaefer - der Goju Ryu nach Deutschland gebracht hat. Uns verbindet eine über 30-jährige Karatefreundschaft mit Fritz und unzählige Lehrgänge.

In diesem Jahr kam Fritz Nöpel zu einem Lehrgang in den Goju-Ryu Verein Tsunami und 26 aus der Budo Akademie meldeten sich an. Drei konnten leider nicht teilnehmen aber 21, Jürgen und ich standen um 13.15 Uhr in der Halle und ließen uns wieder von Fritz voll vereinnahmen. In seinen Lehrgängen geht es nicht um die eine oder andere Technik, Kata o. ä., sondern um Karate im allgemeinen und besonderen, die Philosophie hinter Karate und die eigene persönliche Entwicklung. Es ging auch um Techniken aber immer im Zusammenhang mit dem einzelnen Karateka. Welche Technik ist „meine“, wie entwickle ich mich weiter und welche Techniken passen im Laufe der Zeit besser zu mir? Fritz betreibt seit über 60 Jahren Karate und beeindruckte mit seinen extrem schnellen Bewegungen, die zu einem 81-Jährigen gar nicht passen bzw. erwartet werden. Beeindruckend waren auch die Vergleiche vom satten und vom hungrigen Tiger also um verschieden ausgeführte Technik bzw. Kombination. Die Zeit verging wie im Fluge und plötzlich war es 16 Uhr und der Lehrgang beendet...

Als kleinen Dank erhielt Fritz von uns noch eine Dose mit selbstgebackenen Keksen und Baisers, da seine Vorliebe für Süßes bekannt ist und der Heimweg ein paar Stunden dauert.

Ganz herzlichen Dank an Fritz für diese tollen Ausführungen und danke an Wilson Sturm und sein Team, die die Verpflegung sehr gut organisiert hatten. Der nächste Lehrgangs-Termin mit Fritz in Berlin steht schon fest: Samstag, 18. November 2017. Wir werden wieder dabei sein und freuen uns schon heute.

Marion







Dan- und Junior-Dan-Prüfungen in Berlin am 20. November 2016



Schwarz, schwarz, schwarz mit und ohne Streifen so weit das Auge sieht...das kann nur bedeuten, dass es sich um Dan- bzw. Junior-Dan-Prüfungen handelt. Kurz vor Jahresende traten 14 Karateka an im Alter von 9 bis 72 Jahre:

6 x Junior-Dan Alexandra, Melissa, Laura, Martin, Paul, Roman

1 x 1. Dan Natalie 3 x 2. Dan Angela, Kevin, Norbert

1 x 3. Dan Caro 1 x 4. Dan Christian

2 x 5. Dan Jürgen, Volker



Die Aufregung im Vorfeld bei einigen Junior-Dan-Anwärtern war teilweise unerträglich - aber alles wird bzw. war gut! Alle zeigten tolle Leistungen und bewiesen, dass sie zurecht zum Junior-Dan angetreten sind.

Erwachsene sind nicht immer nur abgeklärt aber sie versuchen, die Aufregung besser zu vertuschen. Als Beruhigungshilfe gab es diesmal Kaffee und selbstgebackene Kekse bzw. Baisers - das hilft immer; Jürgen, 8. Dan, und ich, 4. Dan, als Prüfer konnten uns davon überzeugen. Die Prüfung von Volker zum 5. Dan beeindruckte uns sehr. Die Kata ruhig, sauber und kraftvoll und der Vortrag vom Karate zum Lu Jong (Thibetisches Heilyoga), Ähnlichkeiten und Ergänzungen war auch neu und interessant.

Wir fingen mit den Dan-Prüfungen an und nach den drei Vorträgen von Christian und Wolfram (PSV Abt. Karate) und Volker (Karate Do Opeeln) ging es mit den Junior-Danen weiter. Die Verleihung der Urkunden erfolgte dann für alle gemeinsam und anschließend wurden diese Erfolge im Restaurant Opera mit über 30 Personen gebührend gefeiert!

Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen und immer schön weiter trainieren, der Dan bzw. Junior-Dan ist erst der Anfang vom Karate....

Marion





Goju-Ryu Lehrgang 2. Teil am 3. Dezember 2016



Als „Nachschlag“ zum Lehrgang bei Tsunamie mit Fritz Nöpel, Wilson Sturm u. a. am 19.11. erklärte sich Wilson bereit, seine Einheit vom Lehrgang noch einmal in der Budo Akademie Berlin für unsere Leute zu wiederholen. Sie hatten im November fast alle nur die Einheiten bei Fritz Nöpel wahrgenommen, weil rund 3 Stunden ausreichend waren und somit keine Zeit, Kraft, Aufnahmefähigkeit für zwei weitere Trainer vorhanden waren.

16 unserer Karateka konnten den Termin einrichten und erlebten 100 Minuten Spaß und Neuigkeiten: Drills und Bunkai aus Saifa und Chaos im Hirn... Die Stimmung war sehr gut, locker und heiter. Wilson mit seiner netten und freundlichen Art half gerne weiter und so wurde es ein sehr schöner Vormittag.

Am Ende bedankte ich mich nicht nur mit selbstgebackenen Keksen (zurzeit sehr beliebt bei uns), sondern auch mit dem Versprechen, dass wir im neuen Jahr derartige Lehrgänge öfter bei uns durchführen werden. Danke an Wilson!

Marion







6. Dezember...
da war doch was....

Waldmeister-Weihnachtskekse nach dem Training!



Gürtelprüfung am 14. Dezember 2016



Das ist wieder ein schöner Jahresabschluss für 6 Kinder aus dem Kantis geworden: Gürtelprüfung!! Als Prüferin hatte ich diesmal süße, bärtige Unterstützung für alle... Die Kinder strengten sich an und zeigten den Eltern stolz ihr Können und so gab es am Ende 5 x Weiß-Gelb und einmal Gelb als Ergebnis!

Herzlichen Glückwunsch und Dank an Ines für die Vorbereitung!

Marion



Weihnachtstraining und TsT am 23. Dezember 2016



Der Abschluss des Trainingsjahres hat es immer in sich... zwei Trainingseinheiten für die Kinder. Gemeldet waren in den Gruppe 42 bzw. 38 Kinder aber dieser (fast) Winter scheint nicht so gesundheitsfördernd zu sein. Es kamen „nur“ 34 bzw. 29 Karateka. Gute Besserung und alles Gute!

Die Spielchen sind immer ähnlich - Frosch hüpfen, Smarties oder M&M mit dem Strohhalm ansaugen und in einen Becher füllen, Schneebälle über die Matten treiben und Wallnuss-Bowling dabei singen und Kata laufen bzw. hüpfen - und kommen in beiden Gruppen immer wieder gut an. Was gut ankommt, muss auch nicht verändert werden - wir feiern ja auch jedes Jahr Weihnachten fast genauso.... Und auch wie jedes Jahr durften die Eltern die kleine Vorführung bewundern. Das ist wirklich immer wieder sehr schön anzusehen, wie stolz beide Seiten sind - Eltern wie Kinder!

Als die Kinder für das Gruppenfoto aufgestellt waren, sah es nicht nach Weihnachten aus - also schnell Lebkuchenherzen verteilen, um hängen und Weihnachtsmütze auf! Das sieht schon richtig weihnachtlich aus.

In der zweiten Gruppe ging es ähnlich zu und auch hier wurden die Herzen und Mützen verteilt und selbstständig umgehängt bzw. aufgesetzt.

Dann wurden mit viel Hilfe die Matten auf die Seite gestapelt und Tische und Bänke verrückt. Ich nutze diese knappe Stunde, um die im Voraus vorbereiteten Kleinigkeiten anzurichten. Die erste Frage, wenn es um TsT geht lautet immer: wie immer mit Gemüse, Dip, Schinkenbrote und Schmalz? Ja, Tradition ist eben Tradition und wenn sie so gut angenommen wird muss die gepflegt werden.

Seit ein paar Jahren zeigen die Teilnehmer der Tai Chi Gruppe die Kleine Harmonie und die 10er Form zum Einstieg in die trainingsfreie Zeit zwischen den Jahren. Anschließend nahm ich die Gelegenheit wahr, um mich bei allen - auch für die vielen, vielen Geschenke - zu bedanken und einen kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr zu geben: Die Zukunft der Budo Akademie ist gesichert - der Vertrag wurde verlängert und ich habe auch im nächsten Jahr nicht vor, die Schule zu verkaufen! Es geht also weiter und zwar am 2. Januar! Alles Gute und eine schöne Zeit!

Marion





