

KENSHOKAN – was war, was wird ?



Neues von den Kenshokids !

In dieser Ausgabe lassen wir mal vornehmlich unserem Nachwuchs den Vortritt, es gibt viel zu berichten ! Am Ende des Artikels gibt's dann aber doch noch ein wenig über die Pläne der Großen zu berichten.

1. Eltern-Kind-Training im Kenshokan

Lange haben wir geplant, und dann Nägel mit Köpfen gemacht: am 8. Oktober 2011 haben wir unser erstes Eltern-Kind-Training bei den Kenshokids veranstaltet. Unter der Leitung von Sandra Hartmann, assistiert von Silvia Spieker und Andreas Probst konnten interessierte Eltern in den drei verschiedenen Samstagsgruppen hautnah am eigenen Leib erleben, was ihre Kinder leisten.

In der ersten Einheit war es sehr voll. Dort gab es 8 Eltern-Kinder-Paare, in der zweiten Einheit war es übersichtlicher mit 4 Eltern-Kinder-Paaren und in der dritten Einheiten, der fortgeschrittenen Gruppe, gab es leider keine Eltern-Kind-Paare. Scheinbar hatten die Eltern dieser Gruppe Befürchtungen, wir würden sie durch hohe Katas jagen oder im Partnertraining gegen ihre Kinder antreten lassen.

Diese Befürchtungen wären aber umsonst gewesen, Sandra hat sich extra ein moderates Programm für Einsteiger ausgedacht. Nach dem Aufwärmen wurden für alle erst Mal die



richtige Fausthaltung demonstriert, danach Faustöße (Oi-Zuki) und Blocks zur oberen Stufe (Age-Uke) im Stand geübt. Nach dem Motto, erst stehen lernen, dann gehen, ging es noch in die Bewegung.

Beim gemeinsamen Laufen der Grundschulbahnen, waren noch mehr Gemeinsamkeiten ersichtlich. Denn auch die Eltern haben die gleichen Probleme wie ihre Kinder und alle anderen Karatekas. Paßt die Stellung, bin

ich auf einer Linie, wie war das mit der Wendung, was mach ich gleich noch mal mit der anderen Faust, verdammt Kiai vergessen... usw...ob mit oder ohne Gi an, Karate macht alle gleich. ☺

Nur Grundschulbahnen laufen ist natürlich etwas öde, deshalb hatte Sandra noch ein Schmankerl und ihren Ghetto-Blaster dabei. Unter donnernden Rhythmen konnte alle nochmals ihren Puls hochjagen, aus Grundstellung vor Oi-Zuki, Gyaku-Zuki, zurück in die Grundstellung und wieder vor. Eins, zwei, drei, eins, zwei, drei, eins, zwei... mit Musik geht alles leichter.

Nach dem Abgrüßen gab es dann, auch für die Eltern, die bei Sandra üblichen Abschlußgummibärchen. Das haben sich auch alle verdient.

Bei Eltern, Kindern und Trainern kam die Aktion gut an. Viele Eltern haben anklagen lassen, dass sie sich so etwas auch öfter vorstellen können. So mancher Elternteil scheint im Kindertraining auch immer gut aufgepasst zu haben, da sie sich schon sehr geschickt angestellt haben. Ein paar sind sogar sehr interessiert, selbst mit Karate anzufangen.

Leider findet derzeit der übliche Anfängerkurs Donnerstag in der Glogauer Schule nicht statt, da die Halle renoviert werden muss. Aber zwischenzeitlich haben wir einen Ausweichtermin. Montag von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr kann in der Halle der Salzbrunner Schule (ist quasi neben dem Kenshokan-Dojo) das Anfängertraining stattfinden.

Sandra Hartmann/Andreas Probst

Kreismeisterschaft in Abenberg am 22. Oktober 2011

Schon immer steht ein intensives und konzentriertes Training im Vordergrund der Kenshokan-Jugend. Die meisten von ihnen haben bereits eine umfassende Einsicht in den



'Weg der leeren Hand', das Karate Do erhalten. Aber: einen Einblick in das Wettkampfgeschehen konnten bisher jedoch nur sehr wenige bekommen. Mitte Oktober bot sich für eine kleine Gruppe von wild entschlossenen Kensho-Kids kurzfristig die Möglichkeit, endlich Wettkampfluft zu schnuppern und ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Am 22. Oktober 2011 war es dann soweit: Martin Ibe, Christopher Mull, Markus und Marcel Scheel und ich machten sich auf den

Weg zur Kreismeisterschaft nach Abenberg, um in den Disziplinen Kata Einzel und Kumite Einzel anzutreten.

Nachdem wir in der Halle vielen Leuten mit weißen 'Schlafanzügen' begegneten, konnten wir uns sicher sein, dass wir am richtigen Ort waren. Damit war die anfängliche Nervosität überwunden, wir zogen uns um und wärmten uns auf.

Die erste Begegnung mit ihren Gegnern hatten unsere Karateka zunächst in der Disziplin Kata (Formenlauf) zu bestehen. Christopher Mull kämpfte sich ins Kata-Finale der Gruppe U18, unterlag dort leider mit seiner guten Tekki Shodan, einer nicht halb so guten Heian Godan und holte sich damit, mehr als verdient, den zweiten Platz.

Anschließend wurden die Duelle im Kumite (Freikampf) ausgetragen. Martin Ibe konnte nach fünf tollen Kämpfen den 3. Platz in Kumite Einzel U14 für sich verbuchen. Die hohe Zahl der Begegnungen forderte die Kondition des jungen Kämpfers, was der 12-jährige aber mit Bravour meisterte, was sich mit der guten Platzierung auszahlte.

Insgesamt wurde diese erste Wettkampferfahrung von unserer Kensho-Jugend positiv aufgenommen und wir erwarten gespannt weitere Teilnahmen an Meisterschaften. Das

gesamte Trainerteam ist stolz auf ihre jungen Athleten und wünscht ihnen für die Zukunft zahlreiche Erfolge und weiterhin viel Freude am Karate-Sport!

Piotr Slizewski

Kenshokids-Karate-Lehrgang am 3. Dezember 2011

Und noch eine Planung wird wahr – wir veranstalten den ersten Kenshokids-Karate-Lehrgang am 3. Dezember 2011. Unser Ziel ist es, den Kenshokids auch mal die Möglichkeit zu geben, 'Lehrgangs-Luft' zu schnuppern. Für die großen Kampfkünstler gehört das zu ihrer Entwicklung dazu wie die Butter zum Brot. Wir hoffen, dass dies der Startpunkt für weitere Kenshokids-Lehrgänge und vielleicht auch interne Turniere/Wettkämpfe sein wird.

Der Lehrgang wird gehalten von dem erfahrenen Kinder- und Jugendtrainer Joachim Merkl vom TV Fürth, der den Kenshokids einen Nachmittag über bekannte Trainingsinhalten in neuer Form zeigen wird. Zum Abschluß wird es ein großes 'Pizza-Mampfen' geben !

Informationen zum Lehrgang werden die Kenshokids in den Trainingseinheiten bekommen, in der nächsten Ausgabe folgt dann ein ausgiebiger Bericht.

Über 400 Vereine mit je 1.000 Euro gefördert - Kenshokan war auch dabei

ING-DiBa belohnt erneut ehrenamtliches Engagement ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Auch in diesem Jahr hat das Kenshokan-Dojo wieder einen Bewerbung für die Förderung durch das ING-DiBa Programm 'We care' eingereicht und wird mit einer Spende Euro 1.000 für die Kinder- und Jugendarbeit unterstützt. Die Spende wird unter anderem für die Erweiterung von Trainingsgeräten, die Durchführung von Kenshokids-Lehrgängen und Schutzausrüstung für die jungen Wettkämpfer eingesetzt.

Mit 'We care' honoriert die Bank das Engagement ihrer Mitarbeiter unabhängig davon, ob sie sich als Jugendtrainer, Organisationshelfer oder Vereinsmitglied engagieren. Die Spende können die Vereine selbst dort einsetzen, wo der Bedarf am größten ist. Unter dem Begriff - FAIRantwortung fasst die ING-DiBa ihr gesamtes soziales Engagement zusammen. Ein Teil davon ist das Förderprogramm 'We care'. Mehr Informationen finden Sie dazu auf der Homepage unter: <http://www.ing-diba.de/fairantwortung>.

Aikido im Kenshokan für Einsteiger !



Bei uns wird nicht nur Karate großgeschrieben, sondern im Kenshokan hat auch eine Gruppe ‚Aikidoka‘ ihre Heimat. Diese Kampfkunst und die Möglichkeit, hier in jeder Altersklasse einzusteigen, möchten wir an dieser Stelle vorstellen.

Was ist Aikido? Obwohl erst im letzten Jahrhundert von Morihei Ueshiba (1883 - 1969) entwickelt, wurzelt Aikido tief in den jahrhundertealten Traditionen des japanischen Budo. Aikido bedeutet der Weg (DO) der Vereinigung (AI) der

eigenen Energie (KI) mit der des Angreifers. Unser Dojo beruft sich vor allem auf die Lehren seines direkten Schülers Hirokazu Kobayashi der von ihm persönlich den 8. Dan erhielt. Meister Kobayashi lehrte das erste Mal in Europa 1964 in der Schweiz.

Die effizienten und eleganten Aikido-Techniken verbinden die Energie des Angreifers mit der eigenen Energie, um diese mittels Wurf- und Hebeltechniken zu neutralisieren. Deshalb spielen Kraft und Größe der Übungspartner nur eine untergeordnete Rolle. AIKIDO enthält Selbstverteidigung als integralen Bestandteil, erklärt sie jedoch nicht zum hauptsächlichen Ziel. AIKIDO schult das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Orientierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Durch die Betonung der Aggressionslosigkeit und den Verzicht auf Wettkämpfe, "Gewinner" oder "Verlierer" wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. AIKIDO ist somit eher eine Selbstverteidigung gegen das "eigene Ich" mit den Methoden der japanischen Kampfkünste. Aikido lehrt auch den Umgang mit Waffen oder mit bewaffneten Angriffen – dem Schwert, Holzstock und Messer.

Der Unterricht beginnt und endet mit einer kurzen Meditation, danach folgen Dehnungs-, Atmungs- und evtl. Shiatsu-Übungen. Den Hauptteil bildet, nach kurzen Übungen zur Fallschule, das Erarbeiten verschiedener Techniken. Aikido muß erfahren und von innen heraus begriffen werden. Erst dann ergibt Aikido ein wertvolles und immer wieder erstaunlich großes Erfahrungsfeld für unser Leben. Interessierte sind herzlich zu einem kostenlosen Probetraining eingeladen! Im Januar 2012 planen wir auch wieder einen eigenen Einsteigerkurs.

Weitere Infos zu den aktuellen Trainingszeiten unter www.kenshokan.de/trainingsplan/trainingsplan.htm und per Mail bei Robert Hiemer (Hiemer.Robert@kenshokan.de). Wir würden uns über Ihren/Euren Besuch beim Training freuen !

Kenshokan-Lehrgänge in 2012

Auch in 2012 bildet sich schon wieder eine Liste von Lehrgängen heraus, die das Kenshokan-Dojo für seine Mitglieder, aber auch für alle Kampfkünstler in der näheren und fernerer Umgebung organisieren wird. Nicht alle Termine stehen fest, daher hier eine erste Übersicht:

21./22. April 2012 Bunkai-Jutsu-Lehrgang zur Kata Bassai Dai mit Iain Abernethy 6. DAN. Iain lehrt Kata als ganzheitliches Kampfsystem, mit einer Vielzahl von Anwendungen und Pratzendrills

Juni/Juli 2012 Kenshokan-Budo-Lehrgang mit einem breiten Kampfkunst-Angebot: Muay Thai, Shotokan-Karate, Taekwondo, Kung Fu, Aikido, Budo Tajitsu, und noch viel mehr.

November 2012 Karate Do Seminar mit Lothar Ratschke und Fritz Oblinger, wie immer ein überregionales Highlight in der Lehrgangsszene

Ausserdem **in Planung:**

- **Aikido für Karateka**
- **Unser Sommerlehrgang in Tarifa/Spanien**

Die endgültigen Termine und Lehrgangsausschreibungen könnt Ihr auch auf unsere Webseite www.kenshokan.de unter 'Events' finden.

Zu guter Letzt - Bonenkai...

Auch in diesem Jahr werden die Kampfkunstbegeisterten im Kenshokan wieder den traditionellen Jahresabschluss Bonenkai, also die 'Feier zum Vergessen des Jahres', begehen.

Als Termin haben wir den 29. Dezember 2011 festgelegt, Ort (wahrscheinlich wieder im Japanischen Restaurant) und Zeit werden noch über die Homepage, den Mailverteiler und in den Trainingseinheiten bekanntgegeben. Selbstverständlich wird sich auch wieder eine Gruppe Hartgesottener zum legendären Pub Crawl danach zusammentun.

Zu guter Allerletzt:

Einladung zur ordentlichen Hauptversammlung des KENSHOKAN im VfL Nürnberg e.V.

Datum und Zeit: Freitag 20. Januar 2012, 20 Uhr
Ort: VfL-Vereinsgaststätte

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
2. Berichte
3. Aussprache
4. Entlastung
5. Neuwahlen
6. Verabschiedung der überarbeiteten Abteilungsordnung
7. Anträge
8. Jahresplanung und Lehrgänge 2012
9. Sonstiges

Anträge sind bis zum 6. Januar 2012 schriftlich oder per Mail an die Abteilungsleitung zu richten.

Wir bitten um zahlreiche Teilnahme !

Die Abteilungsleitung:

Erich Bilska, Abteilungsleiter

Stefan Seidel, stellvertr. Abteilungsleiter

Holger Flacksmeier, Kassier

(Hinweis: in der Druckversion des VfL-Hefts wurde irrtümlicherweise das Datum 13. Januar 2012 abgedruckt. Richtig ist jedoch der 20. Januar 2012.)

Bis zum nächsten Mal, besucht uns im Training oder auf www.kenshokan.de !