

2011

*Klubzeitung des
Chi-Too-Ryu Kampfkunstzentrums
Erdberg*

Wir sind Mitglied des ASVÖ, World Kobudo Federation, Wushu Verband Österreich,
World Kickboxing Federation, Kyokushin Kan, Chitooryu Karate/Kobudo Renmai



Inhaltsverzeichnis

Liebe Mitglieder, Freunde und Interessenten!	3
Unterrichten der Massen – auf das Alte zurückblicken Um das Neue zu verstehen.	4
ASVÖ Kobudokurs	11
Krampusturnier	13
Die Sanda Open in Aschbach 2011	15
Sanda Open 2011	17
Ukraine	18
PWKA Halbprofi EM	21
Die Erste World Kickboxing Federation Staatsmeisterschaft in Österreich.....	23
Hurra, die Russen kommen! oder Die Vienna Open in Kyokushin Kan Karate!.....	25
Nunchaku	27
Monza 2011	32
Paris 2011	35
Trainingsplan.....	40
Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun?	40
Impressum.....	40

Liebe Mitglieder, Freunde und Interessenten!

Hier liegt wieder ein neues Exemplar unserer Klubzeitung vor uns. Wir können alle stolz auf sie sein. Es steckt wieder viel Arbeit und Zeit unserer unermüdlichen Helferleins darin. Wie immer Danke, alleine um meine Rechtschreibung auszubessern braucht (Renate san) man gute Nerven. ;-)

Auch in dieser Ausgabe sind wieder viele Erzählungen über die diversesten Veranstaltungen, sie zeigen wie vielschichtig die Kampfkunst ist.



Wir sind einer der wenigen – wenn nicht sogar der einzige – Klub, der alle Facetten der Kampfkünste anbietet und anbieten kann: Von der Heilkunst – waffenlos (Werfen, Treten, Schlagen) mit Waffen; alles meist auch gleichzeitig. Ich sehe uns als umfassende Schule an. Reine Spezialisierung lehne ich ab. Mein Ziel ist es, euch Allen eine umfassende Ausbildung angedeihen zu lassen. Die verschiedensten Turniere sind sozusagen die Zuckerln für unsere jungen Wilden.

Mein Plan ist auch das Thema Gesundheit mehr zu forcieren, darum auch die Messungen zum Thema Nahrungsergänzungen, die wir immer kostenlos anbieten können: Ihr solltet die Messungen ernst nehmen und z.B. weniger Zucker in jeder Form zu euch nehmen. Viel Obst und Gemüse essen und vor allem 2l Wasser täglich trinken. Nahrungsergänzung nur ohne Chemie-Zusätze, usw. Täglich unsere Schluss-Kata Tensho 3 x hintereinander vor dem zu Bett gehen ;-). Und wir werden alle 100!

Im Ernst: Es ist leider wichtig auf die Qualität unserer Nahrung und Wassers zu achten. Leider deswegen, da es viel zu viel Ungesundes am Markt gibt. Es schmeckt aber meistens zuuu gut (mir leider auch).

Wenn ihr mehr zum Thema Nahrungsergänzung wissen wollt, kann ich euch unabhängige Studien zu diesen Thema zukommen lassen.

Natürlich brauchen wir auch körperliche Bewegung, also sollt ihr 3 x in der Woche ins Training kommen. Ich weiß, ich weiß, bei vielen geht es nur 1 x in der Woche. Und ich bin sehr dankbar für eure Treue!

Ich möchte euch aber aufrütteln: Wenn man mehr übt, werden die Fortschritte grösser.

Zum Abschluss des Vorwortes möchte euch aber bitten eure Wünsche, Ideen und Beschwerden einzubringen.

治
闘
流

Viel Spaß beim Lesen

wünscht euch

euer Didi

Unterrichten der Massen – auf das Alte zurückblicken Um das Neue zu verstehen

Dieser Artikel wurde zuerst am 7. Juli 2002 im American Samurai No. 7 veröffentlicht. Dieser Text wurde von Roberto Romero mit Hilfe seiner Schüler (Mike, Henry, Marcus, Alexander, Sebastian, Anne) übersetzt. Quelle: <http://www.oshirodojo.com>

American Samurai: Wir würden gern mit Ihnen über das Training diskutieren.

Toshihiro Oshiro: Einige klassische Kampfkünstler machen sich Gedanken über die Art und Weise, wie Karate heutzutage ausgeübt wird. Von einer strengen „Bujutsu“-Perspektive ausgehend, ist es möglich, bestimmte Aspekte zu sehen, die beunruhigend erscheinen. Einige Traditionalisten anderer Künste sind sogar so weit gegangen zu sagen, Karate sei eine zweitklassige Kampfkunst. Dieses Gefühl wird auch von einigen Karateausbildern geteilt. Um ihre Reaktion besser verstehen zu können, müssen wir zuerst das traditionelle Karate betrachten, welches vor langer Zeit in Okinawa praktiziert wurde und dieses dem Karate von heute gegenüberstellen. Ein guter Ausgangspunkt wäre, das Karate vor und nach der Einführung in das öffentliche Schulsystem Okinawas, durch Anko Itosu, zu untersuchen. Karate wurde modifiziert, um es dem Sport-Lehrplan der öffentlichen Schulen anzupassen. Dies geschah als Karate 1901 Teil des Stundenplans an der Jinjo Grundschule in Shuri eingeführt wurde. Im Jahre 1905 schuf Anko Itosu die fünf Pinan Katas, um diesen Prozess weiter zu erleichtern.

In den frühen 1920ern brachte Gichin Funakoshi Karate auf die Hauptinseln Japans. Ihm folgten bald andere Karategroßen wie Choki Motobu und Kenwa Mabuni. Zu dem Zeitpunkt, als Karate zum Festland überschwappte, hatte es sich schon vollständig in eine Art Sportunterricht/ Sportart gewandelt. Als die Kampfkunsexperten des japanischen Festlandes diese Kunst Okinawas zum ersten Mal sahen, reagierten sie skeptisch. Sie hielten es für keine erstklassige Kampfkunst. Ihre Reaktion galt aber der dem Schulsport angepassten Version und nicht dem ursprünglichen Karate, welches vor der Modifikation durch Anko Itosu praktiziert wurde.

American Samurai: Was beeinflusste diese Veränderung und was würde es Erstklassig machen?

Toshihiro Oshiro: Man muss sich zuerst den 'Zeitgeist' der Taisho-Ära (1912-1926) ansehen. Es war eine Zeit, die von großen Veränderungen in der japanischen Geschichte geprägt war. Die Meiji Restauration hatte gerade geendet. Japan begann mit der Modernisierung und schaute nach Großbritannien, Preußen, Frankreich und den USA als Vorbilder für ihre Finanz-, Militär- und Bildungssysteme. Den Samurai Kriegern wurde verboten, ihr Schwert bei sich zu tragen und ihnen wurde auch nicht mehr erlaubt, den traditionellen Haarknoten zu tragen. Das gegenwärtige politische System Japans wurde 1885 eingeführt. In Japan entwickelte sich der Nationalismus parallel zur Industrialisierung. Dies hatte eine direkte Auswirkung auf die Kampfkünste. Die Oberhäupter des Landes waren daran interessiert, eine Gesellschaft mit jungen Menschen zu schaffen, die körperlich und 'moralisch' stark waren. Die Ideale des Budo wurden während dieser Zeit in den Vordergrund gerückt. Die Kampfkünste wurden als ein Mittel betrachtet, um Körper und Geist der japanischen Jugend zu stärken. Jiu-Jitsu wurde unter dem Einfluss von Kano Jigoro zu Judo. Kendo wurde von verschiedenen Schulen vom Kenjutsu abgeleitet. Das 'überarbeitete' Karate passte genau in dieses Konzept. Von allen Kampfkünsten war Karate das, was am leichtesten in eine mehr

sportliche Aktivität umzuwandeln war. Sport ist an und für sich keine schlechte Sache. Dies ist der tatsächliche Grund, warum Karate heute so verbreitet ist.

Wir müssen zwischen Kampfkünsten, militärischer Ausbildung und modernem Karate unterscheiden. Das ältere, traditionelle Karate aus Okinawa war zuerst als eine Kampfkunst für die Selbstverteidigung gedacht. Das moderne Karate, welches sich rund um die Welt verbreitet hat, entstand, als es der breiten Masse gelehrt wurde. Ohne das moderne Karate wäre es unwahrscheinlich, dass Karate so populär geworden wäre. Modernes Karate, wie wir es heute trainieren, ist vielleicht gerade 20 Jahre alt. Diese Form des Karate unterscheidet sich von dem, was Ihr Sensei ursprünglich gelernt hat und gelehrt wurde.

Die Methode, mit der die älteren traditionellen Kampfkünste gelehrt wurden, ist nicht für die heutige Militärausbildung geeignet. Traditionelle Kampfkünste basierten mehr auf einer ein-zu-eins (also einer direkten) Übertragung der Anweisung und sind nicht etwas, was mehreren Leuten in einer großen Gruppe gleichzeitig gelehrt werden kann. Auch ist es im Militär wichtig, dass sich die Einheit oder das Bataillon als Ganzes bewegt. Wenn sich jeder Soldat willkürlich bewegen würde, würde die Einheit oder das Bataillon seine Stärke verlieren. Die Stärke des Militärs beruht auf der Einheitlichkeit.

Das Karate von heute ist auf Gruppentraining ausgerichtet, ähnlich wie es auch im Sportunterricht zu finden ist. Deshalb war es leicht, Karate überall auf der Welt zu verbreiten. Mit der Verbreitung des Karates über den gesamten Globus begannen Leute, die auf diese Kunst stießen, die Wirksamkeit der Katas anzuzweifeln. Funktioniert es wirklich? Wozu dienen diese Bewegungen? Was für Anwendungen gibt es? Um die Katas zu verstehen, muss man sie zurück zu ihrer Originalform bringen, also in die Form, die existierte, bevor sie zu einer sportunterrichtähnlichen Form umgeändert wurde. Mit anderen Worten, man muss sich die Katas ansehen, die vor fast 100 Jahren gemacht wurden, bevor Karate aus Okinawa "exportiert" wurde.

American Samurai: Ist es möglich, auf die alten Wege zurück zu kommen?

Toshihiro Oshiro: Es zurückbringen, wo es hingehörte? Das wäre schwierig und wahrscheinlich nicht wirklich notwendig. Wenn Sie den Leuten die ursprüngliche Bedeutung und Bewegung einer Kata lehren, können sie dies dann in ihr Training integrieren und zu einem neuen Verständnisniveau gelangen. Durch diesen Prozess des Kombinierens des Alten mit dem Neuen, kann etwas Größeres geschaffen werden, wodurch das moderne Sportkarate eine Bereicherung erfahren kann. Diese Synthese wird durch ein Zurückschauen auf das ältere traditionelle Karate Okinawas erreicht.

Heutzutage dient das Bunkai (also die Anwendung) eines typischen Karatekas meistens einem Showeffekt. Die eigentliche, wahre Absicht einer Bewegung ist nicht vorhanden. Wenn man die ursprünglichen Ideen in die gegenwärtige Ausführungsform einbezieht, werden u. a. „Steigerung des Bewusstseins des Seichusen“ und „Verstehen des Embusen“ mit ins Spiel kommen, was der neuen Entwicklung zugutekommen kann. Wir können modernes Karate verbessern, indem wir es mit dem Alten kombinieren, und dadurch zu einer besseren Einsicht gelangen. So können wir den Leuten, die meinen „die Katas funktionieren nicht“, entgegen treten und ihnen zeigen, dass sie doch funktionieren.

American Samurai: Was bedeutet Seichusen?

Toshihiro Oshiro: Vereinfacht bedeutet Seichusen „die Angriffslinie“ oder „die Verteidigungslinie“. „Seichu“ bedeutet in Japanisch „genau in der Mitte“, „Sei“ bedeutet „Linie“.

Es ist der Weg, den der Angreifer überqueren muss, um Sie zu erreichen. Ebenso ist es auch der Weg, den Sie zurücklegen müssen, um Ihren Gegner zu erreichen. Durch das Verteidigen Ihres Seichusen sowie durch das Angreifen seines Seichusen können Sie Ihren Gegner besiegen. Seichusen hängt auch mit der Körperhaltung, also mit der Stellung, zusammen. Stehen Sie in Heisoku oder Heikodachi dem Gegner gegenüber, so zeigen Sie dem Gegner eine große Angriffsfläche. Sie stehen jedoch im richtigen Winkel zum Gegner, wenn Sie Ihren Körper in eine „Hanmi“-Position (d.h. 45° relativ zur Front) bewegen, so bietet der Körper weniger Angriffsfläche. Mit anderen Worten machen Sie dadurch Ihr Seichusen schmaler und somit ist es auch einfacher, Ihr Seichusen zu verteidigen.

American Samurai: Können wir ein bisschen über Embusen, Gleichgewicht und Bewegungen sprechen?

Toshihiro Oshiro: Wenn Leute von Embusen sprechen, denken sie unmittelbar an die Ausführungslinie einer Kata. Embusen ist mehr als nur eine Ausführungslinie. Man glaubt auch, dass eine Kata exakt an dem Punkt in dem Embusen enden muss, an dem sie anfängt. Embusen bedeutet aber viel mehr. Das Embusen in die Bewegung einer Kata in einer sinnvollen Art und Weise zu verflechten, ist in der Tat die Seele einer Kata. Das Bewegen entlang des Embusen ist eine Kunst für sich und das ist es, was wirklich zählt. In diesem Moment stellt man eine technische Frage. Sich entlang des Embusen zu bewegen, erfordert eine Menge Geschicklichkeit. Dies ist tatsächlich die wichtigste Qualifikation. Wie die Leute ursprünglich ihren Körper entlang des Embusen bewegten, ist völlig verschieden von der Bewegung, die heute für selbstverständlich angenommen wird.

Ein Beispiel: man muss sich vorwärts bewegen, ohne die Ferse anzuheben, oder vorwärts springen, ohne auf den Boden zu stampfen. Stellen Sie sich mal vor, auf einer geraden Linie rückwärts zu gehen. Wenn Sie Ihre hintere Ferse beim Zurückgehen anheben, gibt es eine geringfügige Verzögerung der Rückwärtsbewegung Ihres Rumpfes. Im Japanischen reden wir davon, dass Ihr Körper am Platz bleibt. Sollten Sie zurückgehen aufgrund eines kommenden Angriffs dann müssen Sie entweder dem Angriff ausweichen oder sich ihm stellen. In dem Moment, in dem Sie beginnen zurückzugehen, muss Ihr ganzer Körper sich als eine Einheit sofort bewegen. Es darf keinerlei Verzögerung geben. Die Ferse anzuheben verursacht eine Verzögerung. Wenn Sie sich in einer Kata vorwärts bewegen und heben Sie die vordere Ferse an, die die hintere beim Stellungsübergang werden wird, dann können Sie nicht mit Ihrem ganzen Körpergewicht vorgehen. Stampfen Sie auf den Boden wenn Sie vorgehen, gibt es auch hier eine Verzögerung der Rumpfbewegung. Lernen, wie man den ganzen Körper als eine Einheit bewegt, ist eine erworbene Fertigkeit.

Noch etwas über das Gleichgewicht: Leute reden viel von der Bedeutung der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts. Aber das Gleichgewicht worüber die meisten Leute nachdenken, ist grundverschieden von dem Gleichgewicht in der Kampfkunst. Wenn wir über Gleichgewicht sprechen, dann meinen wir den Moment, in dem man sein Gleichgewicht bald verliert. In der Kampfkunst ist das Gleichgewicht praktisch der Beginn des Ungleichgewichts.

Wenn wir uns von Punkt A zu Punkt B bewegen wollen und wir stehen im Gleichgewicht mit unserem Körpergewicht 50/50, müssen wir erst mal die Trägheit überwinden, um vorgehen zu können. Wenn wir allerdings eine Stellung einnehmen, bei der der Schwerpunkt etwas von der Mitte verschoben ist, so dass weniger Massenträgheit überwunden werden muss, so können wir uns leichter und einfacher vorwärts bewegen. Mit anderen Worten, von A zu B zu gehen im Sinne des Ungleichgewichts oder im Sinne des Vorlehns bedeutet weniger Trägheit zu überwinden. Das Resultat ist, dass Sie „natürlicher“ und fließender vorgehen, mit geringerem Aufwand und weniger Energie und mit einem Minimum von überflüssigen Bewegungen.

Einige konzentrieren sich zu sehr auf die „Fußbewegung“, aber diese Art der Bewegung ist langsam. Durch das Fühlen Ihres Schwerpunktes und durch das Entwickeln des Bewusstseins über dessen Position, werden Sie in der Lage sein, Ihren Körper schneller und effizienter zu bewegen. Wir nennen es „Bewegen aus dem Zentrum“.

American Samurai: Können wir über Sportkarate sprechen?

Toshihiro Oshiro: Karate erreichte eine weltweite Akzeptanz und Popularität dank des Sportkarate. Hätten wir Karate als eine wahre Kampfkunst beibehalten, wäre es nie so weit verbreitet worden. Wenn Leute die Prinzipien der Kampfkunst in ihr Karate einflechten, wird ihr Karate weiter verbessert.

American Samurai: Wie würde es Ihnen gefallen, Karate vollkommen zu sehen?

Toshihiro Oshiro: Das Entscheidende ist technisch gesehen, dass jeder eine größere Wertschätzung bekommt, worum es sich bei Karate handelt. Wenn ein Karateka ein technisches Niveau erreicht hat, dann ist es beim Anstreben der nächsten Stufe nicht unbedingt von Nöten, neue Ideen zu entwickeln, sondern wichtiger ist es, nach alten Ideen zu suchen und sie in die Gegenwart zu integrieren.

Wenn man darüber nachdenkt, gibt es nur relativ wenig Schüler, die an Wettkämpfen teilnehmen. Der Rest trainiert nur für das Dojo. Die Mehrheit kann starken Nutzen daraus ziehen, indem sie lernt, wie man den Körper bewegt und wie man den Körper einsetzt. Für die wenigen Wettkampfteilnehmer ist der Sieg wichtig. Es stellt sich also die Frage: warum gewinnt eine bestimmte Kata in einem Wettbewerb?

Diese eine Kata gewinnt, weil die Schiedsrichter sie für eine Sieger-Kata halten. Könnten wir das Denken bzw. die Denkweise der Schiedsrichter beeinflussen, würde ihre Entscheidung anders ausfallen. Der Wettbewerbsteilnehmer ist kein Dummkopf, so dass er sich natürlicherweise nach den von den Schiedsrichtern festgelegten Kriterien richtet. So gesehen besteht die Herausforderung darin, die Schiedsrichter umzuschulen, ihnen zu helfen, die Geschicklichkeit und Raffiniertheit der Bewegung zu sehen und zu verstehen. Können wir ihre Denkweise beeinflussen um das zu verändern, woran sie glauben und was wir im Training tun?

Wenn jemand ein Urteil über eine Kata fällt, aber nichts davon versteht, warum man sich in einer bestimmten Art und Weise bewegt, wird der richtig ausgebildete Wettbewerbs-Teilnehmer verlieren – und er würde einem Leid tun. Aus diesem Grund müssen wir die Ausbilder umschulen. Als Vorsitzender des technischen Komitees für Kobudo (Waffenkunst) empfinde ich es als meine Verpflichtung, einen Weg zu finden, die Funktionäre auszubilden.

Letzten Endes sind die Funktionäre diejenigen, die über die „Qualität der Katas“ entscheiden. Die verbliebene, noch zu beantwortende Frage ist, wie kann man dies am besten tun?

Karate stammt aus Okinawa. Man kann es nicht isoliert betrachten, sondern muss es in seinem kulturellen Zusammenhang sehen. So lange man die Kultur Okinawas nicht versteht, kann man die Kampfkunst nicht richtig würdigen und sie ist schwer zu verstehen. Die Waffenkünste unterliegen beispielsweise einem starken Einfluss aus China. Im Gojo Ryu kann man den chinesischen Einfluss eindeutig erkennen. Shuri-Te, andererseits, unterliegt ebenfalls einigen chinesischen Einflüssen, aber die Art den Körper zu bewegen, ist identisch mit der Körperbewegung der traditionellen japanischen Kunst auf dem Festland. Das Problem besteht darin, dass das nach Japan gekommene Karate nicht das ursprüngliche Shuri-Te, sondern nur eine für den Sportunterricht modifizierte Form war. Deshalb waren die Kampfkünstler auf dem Festland nicht sehr davon beeindruckt und dachten sich „aha, das ist also Karate“, aber das war es nicht. Wenn man also wirklich verstehen will, was die wahren Shuri-Te Karatetechniken bzw. Katas sind, sollte man anstatt nach China, auf das Festland Japans gehen und die traditionelle Kampfkünste studieren. Die gleichen Kernelemente japanischer Kampfkunst findet man im Karate, Jujitsu, Kenjitsu und in anderen Richtungen. Nach meinen persönlichen Erfahrungen mit Yamanni-ryu Bo teilt die Bewegung in diesem Stil einige Ähnlichkeiten mit der Kunst des Speers, sofern man den Bo stößt und mit Naginata oder Kenjitsu, wenn man ihn schwingt.

Betrachtet man die Photos von den traditionellen Meistern Okinawas, kann man die Stellungen der traditionellen Kampfkünste Japans erkennen. So findet man die Wurzeln des Shuri-Te auf dem Festland Japans.

American Samurai: Woran denkt man beim Begriff Budo?

Toshihiro Oshiro: Lassen wir uns erst einmal über Bujitsu sprechen. Budo ist eine Sammlung von Idealen. Bujitsu ist mehr das technische Ende und der Teil, mit dem wir uns hier beschäftigen. Budo ist ein Wunschbild, wonach wir streben sollten. Die Methode des Karate, der technische Aspekt, liegt im Bereich des Bujitsu und nicht in den Idealen des Budo. Da mit dem Wort Budo relativ zwanglos und locker umgegangen wird, verstehen die Leute es nicht wirklich und haben daher auch keinen Respekt davor, weil das Wort Budo zu gewöhnlich geworden ist. Nur Bujitsu allein zu lernen ist eine enorm schwierige Aufgabe. Bujitsu mit dem Körper zu lernen bedeutet Jahre harten Trainings und Disziplin und solche Disziplin und Beharrlichkeit sind Bestandteile des Budo. Doch Budo ist auch etwas, wonach wir beim Studieren des Bujitsu streben sollten.

American Samurai: Umschulen bzw. Umdenken scheint notwendig zu sein, aber wann und wie?

Toshihiro Oshiro: Die Ausbilder umzuschulen ist die bevorstehende Aufgabe. Wir müssen das Bewusstsein schaffen, das Interesse und die Neugier der Ausbilder und Schüler zu wecken. Wir brauchen mehr Seminare. Im letzten Schulungskurs hoben wir hervor, worauf in einem Wettbewerb geachtet werden muss. Beispiel: Ich zeigte den Unterschied zwischen dem Bo- Schlag nur mit einem Arm und dem Bo- Schlag mit dem ganzen Körpereinsatz. Ich zeigte den Unterschied zwischen Stellungen in einem schmalen und einem breiten Seichusen. Durch die Demonstration kleiner Feinheiten des Kobudo, hoffe ich sehr darauf, die Denkweise der Teilnehmer nicht nur im Kobudo, sondern auch im Karate im allgemein beeinflussen zu können. Die Grundlagen des Kobudo stehen im direkten Zusammenhang zum Karate. Sie sind identisch.

American Samurai: Können Sie erklären oder ein Beispiel dafür geben, wie sich die Technik verändert hat?

Toshihiro Oshiro: Es gibt einen ausgeprägten Unterschied darin, wie ein Gedan Barai heute ausgeführt wird. Die Art wie man seinen Arm einsetzt ist unterschiedlich. Man kann mit dem Knochen zuschlagen; dabei sind die lebenswichtigen Bereiche bedeckt, weil man den Ellbogen nah am Körper hält; die Schenkel sowie die Unterarme sind fest und der Ellbogen zeigt nach hinten. Diese Einzelheiten können einer Gruppe von 50 oder mehr Leuten sehr schlecht vermittelt werden. Vielleicht werden sie deshalb einfach ausgelassen beim Versuch große Gruppen zu unterrichten.

Ein weiterer Punkt ist: „Der Einsatz der Hüfte“. Dieser Ausdruck hat unterschiedliche Bedeutungen, da sich die Hüftregion bei den Japanern woanders befindet als bei den Amerikanern. Wenn sich jemand durch Vorspannung und Drehung entlang der Angriffslinie bewegt, wird er gleichzeitig die Angriffspunkte schützen und sich schnell bewegen wollen. Der Hüfteinsatz bedeutet, den Rücken einzusetzen, die Schulter nach vorn fallen zu lassen, zu entspannen, das auszunutzen, was ich als „schwebenden Körper“ bezeichne und bereit zu sein, sich zu bewegen. Die Körperhaltung, die Stellung ist nicht statisch sondern dynamisch. Es gibt einen Unterschied zwischen der realen und der wahrgenommenen Geschwindigkeit. Das ist der altmodische Weg.

Ich denke, es ist wichtig, die Techniken zu „fühlen“. Der Schmerz ist unterschiedlich bei einem Treffer – der Schaden und das Gefühl sind verschieden bei der traditionellen Methode. Im modernen Karate wird die Energie am Ziel freigesetzt und die Energie prallt zurück. Beim modernen Karate ist man um die Sicherheit besorgt und das ist auch gut so. Die alte Methode zieht die Sicherheit aber auch in Betracht. Bei der traditionellen Fausttechnik sind unsere Hände bis zum Aufprall entspannt und dann konzentrieren wir uns auf das Kime und senden die Energie durch unseren Gegner. Bei der modernen Fausttechnik wird bis zum Aufprall abgebremst anstatt zu beschleunigen, da die Muskeln übermäßig angespannt werden. Sobald die Oberfläche getroffen wird, wird die Technik abgebremst. Mit anderen Worten die Fausttechnik wird im modernen Karate gestoppt anstatt losgelassen bzw. freigesetzt zu werden. Man muss lernen, die Energie freizusetzen. Dies ist sehr offensichtlich in dem heutigen Makiwara Training, die Energie wird dabei zurückgehalten.

Der Zweck der Katas ist es zu zeigen, wie die Technik einzusetzen ist, wie man sich bewegt und wie die Energie freigesetzt wird. Beim Kumite wird das Gefühl für Distanz und Timing entwickelt. Sie ergänzen sich gegenseitig. Wenn man beides lernt, wird das eigene Karate lebendig.

Im modernen Karate führen wir Bein- und Armtechniken durch. In der Realität müssen die Beintechnik und Armtechnik gleichzeitig stattfinden, also in einer Bewegung. So wird die Energie mit in die Technik einfließen. Wenn man zuerst den Schritt macht und dann die Armbewegung, geht ein Teil der Energie im Boden verloren und erreicht so das Ziel nicht.

Man muss lernen, seinen ganzen Körper einzusetzen, in der Kata wie im Kumite. Das kann man nicht von einer Videoaufnahme lernen. Man muss getroffen werden, um die Technik zu verstehen und der Ausbilder muss fühlen können, dass der Schüler die Technik wirklich beherrscht.

Die Neugier der Leute muss geweckt werden, wenn sie Oshiros Seminare besuchen. Es gibt so viel zu lehren, doch oftmals ist es verschieden zu dem, was viele gelernt haben. Stoß

deinen Fuß nicht ab. Schieb deinen Schwerpunkt nach vorn. Bleib nicht stehen – die Technik muss von einem zum andern fließen. Viele schenken der Körperhaltung bzw. der Stellung sehr Beachtung und Aufmerksamkeit. Was ist aber die richtige Stellung? Die Stellung ist ein fertiges Produkt. Wichtig sind aber die Bewegungen dazwischen. Man soll nicht zeigen, was man gerade tut. Der Arm bewegt sich wie eine Peitsche und es gibt keine überflüssigen Bewegungen.

Dank des modernen Karate hat diese Kunst eine unglaubliche Popularität erreicht und ist überall auf der Welt verbreitet. Um ihre Bedeutung zu verstehen, werden wir einige Umschulungen machen müssen. Man kann sich dies nicht selbst beibringen. Man muss es gezeigt bekommen. Wir können nehmen, was wir momentan haben und führen die vorherige Bedeutung mit ein. Reales Karate ist eine erstklassige Kunst.

American Samurai: Wir müssen also auf das Alte zurückblicken um das Neue zu verstehen?



ASVÖ Kobudokurs

Von 18.-19. 10. 2010 veranstalteten wir (Kampfkunsten Erdberg) im Auftrag des ASVÖ Wien in Zusammenarbeit mit dem Budocenter Aspern des Kampfkunsten Donau Stadt einen Kobudo Kurs im Asperner Dojo.

Leider war dies die letzte Veranstaltung in diesem Dojo. Da Thomas Mayer Sensei schweren Herzens sein Dojo aufgeben musste (dringende Renovierung und eine hohe Miete waren nicht mehr leistbar). Sein Verein aber ist so wie wir damals (in derselben Situation) auf öffentliche Schulen ausgewichen.



Aber von Anfang an. Bei der ASVÖ Wien Fachgruppe Jiu Jitsu (jo do samma a dabei) Sitzung Ende 2009 wurde jemand gesucht, der sich die Arbeit antut, einen Lehrgang zu organisieren. Blöd, dass mich grad da was gestochen hat und ich aufgeschrien habe ;-)
Versprochen ist versprochen. Eine Lokalität plus Ausschreibung und los gehts. Denkste!
Alle wollten sie einen Kurs mit Nunchaku/Stöcke verschiedener Länge.

Also haben Georg Sama und ich ein Konzept vorgestellt, wo modernes Escrima mit traditionellem Kobudo kompatibel gemacht wird. Das alte Lied: waffenlose Techniken müssen mit Waffen aller Art ausgeführt werden. Und darauf bin ich stolz. Wir lassen von Anfang an mit den Partner üben. Blablabla! Tausendmal gesagt und bewiesen ... Aber wen interessiert's???

Der Termin kommt immer näher, aber keine Anmeldungen kommen. Alle ASVÖ Vereine waren angeschrieben, ebenso alle befreundeten Vereine.

Gekommen sind und darauf können wir stolz sein: "IHR" – unsere Mitglieder von Donau Stadt und Erdberg. An dieser Stelle möchte ich euch danken, dass ihr mit eurem Interesse und Einsatz zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen habt.



Danke auch an unseren Franz, der in seinem Rollstuhl voll integriert mit geübt hat und mit seiner Lebenseinstellung ein Vorbild ist.

Ca. 20 Transdanubier und Erdburger übten miteinander an diesem Wochenende.

Georg und ich wechselten sich mit dem Unterrichten ab. Teilweise zeigten wir dieselben Themen/Taktiken nur mit den schon am Anfang erwähnten verschiedenen Geräten am Partner und durcheinander

gemischt (waffenlos gegen Messer/Stock/Nunch, Werfen usw. Nunch gegen Messer/Stock usw. Georg zeigte mit den kurzen Stock/Messer Anwendungen/Drills aus den Nickelstick Bulldog Arnis.

Jedenfalls Hirn und Muskeln sind alles in allem gleichwohl beansprucht worden. Sehr ernüchternd war die Erfahrung vom Target-Training mit Waffen, finde ich.

Zum Abschluss steckten wir Freiwillige in einen Komplett-Schutzanzug (so wie ihn die Polizei verwendet), um sie so ausgerüstet wie die Michelinmännchen verprügeln zu lassen :-). Auch sehr lehrreich wie z.B. ein Nunchaku reagiert, wenn es voll trifft.



Ich/wir hoffen, euch mit diesem Lehrgang wieder das stilübergreifende grenzenlose Denken einer allumfassenden Kampfkunst gegeben zu haben.

Abgerundet wurde diese Veranstaltung wieder einmal – no na – bei einem kleinen China-Bufferl. Schön war es!

Ein Danke an den ASVÖ Wien. Thomas Mayer und naturlamente Georg Sama und allen Teilnehmern!

Osu und Uss vom Didi

Krampusturnier

Am 8. 12. 2010 veranstaltete die World Kobudo Federation Austria ein Krampusturnier in Jiu Jitsu für die Jüngsten und im Grappling (Brasilien Jiu) für die Älteren mit einem Kobudokurs als Anhängsel.

Ein genialer Schachzug, um das Sportjahr ausklingen zu lassen.

Im Vordergrund stand der Spaß: Statt Pokalen gab es Schoko-Krampusse und Nikolos zu gewinnen. Der Vormittag gehörte den Jüngsten, der Nachmittag den Jugendlichen bis Erwachsenen.

Der Clou des Ganzen: die Papis, Mamis und Großeltern konnten sich abwechseln und noch schnell Weihnachtsgeschenke zu besorgen, weil die Kinderle unter Aufsicht beschäftigt waren.

Ort des Geschehens war die Volksschule in Gerasdorf. Eine tolle Anlage, eine riesige Turn-Festhalle. Und ein normaler Turnsaal für den Kobudokurs.

Das Turnier war so gut besucht, auf 3 Mattenflächen gleichzeitig wurde gekämpft. Für den Kurs stand uns der schon erwähnte Turnsaal zur Verfügung. Auch hier waren 2 Mattenflächen ausgelegt. Mit uns meine ich unseren Martin Meier sowie Daniel Kagerbauer. Mit einem als Bazillenschleuder agierenden Didi.

Der Plan vom Chef der WKF, Ernst Binder Shihan, ging voll auf, da es eine genaue Kampfeinteilung gab. Wusste jeder, wann er kämpfen sollte. Die freien Gruppen wurden zu uns geschickt. Bei den Kindern war das Nunchaku als Thema vorgegeben. Die WKF stellte uns dazu ca. 40 Stück Soft-Nunchaku zur Verfügung. Die Erwachsenen konnten unter Nunchaku, Bo, Tonfa und Sai wählen. Wir brachten unser ganzes Arsenal mit, die WKF hatte noch Sai Gabeln in petto.

Und los ging's! Mit einem Schlag standen 30 Kinder und 16 Erwachsene da!!!!!!!!!!

Mit so vielen hatte ich/wir nicht gerechnet. ;-) Jetzt war ich wirklich noch einmal dankbar darüber, dass Martin und Daniel mit waren.

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, Martin (Tonfa) ist der ISKA Vize Staatsmeister in den Waffenformen (Veteranen). Daniel (Sai) ist Staatsmeister auch in den Waffenformen (2010). Beide sind uns noch einen Zeitungsbericht darüber schuldig ;-)





Aber zurück zum Thema. Da alle Schützlinge Jiu Jitsuka – no na – waren, baute ich den Unterricht wie ein Jiu Training auf, nur dass halt jeder ein Trainingsgerät in der Hand hat. Somit war niemand komplett mit Neuem belastet. Aufwärmen, eh klar, und dann gleich Partner Training. Einer greift an, der andere weicht aus, Fusswurf und Gegentechnik. Nicht viel anders als bei uns daheim. Ein O Soto garei ist überall gleich (Haxl stellen). Die Kinder mußte ich kurz erschrecken, 2/3 holte ich mir raus und ließ sie 20 Liegestütze pumpen (nicht als Strafe, als Übung), und schon hatte ich ihre ganze Aufmerksamkeit.

Daniel hat mir Wochen später erzählt, dass seine Freundin Sonja, sie ist ausgebildete Kindergärtnerin und studiert jetzt, gesagt hätte, das sei Schwarzpädagogik. Ja, aber es funktioniert.

Wir haben mit Waffen geübt, zwar Soft-Waffen, aber trotzdem Waffen. Jede Einheit dauerte ca. 1,5 Stunden, 4x wurden nach einer kurzen Pause die Gruppen gewechselt; alle ca. gleich groß wie die erste. Bei den Erwachsenen konnten wir schon komplexere Übungen, wie Drills usw. machen.

Ich glaube, der Umgang mit den Kobudowaffen in unserer Form des Übens ist bei Klein und Groß gut angekommen.

Einige der Jugendlichen konnten noch Fragmente einer Nunchaku Kata, die sie mal gelernt hatten, unser Habenicht Martin hat sie mir einmal gezeigt. War ja auch mal beim WKF Jiu. :-)

Das Gesehene zeigt aber, dass meiner Meinung nach Jiu Jitsukas mit Katas die man alleine ausführt, nicht viel anfangen können. Dafür sind sie super in den Kata Kumites oder Partner Katas. Ist ja auch der Sinn der Übung.

Danke nochmals an Ernst Binder Shihan, meine Senpeis Martin und Daniel.

Und Entschuldigung an Alle, die Weihnachten durch meine Hilfe verkühlt waren.

Liebe Grüße
Didi

Die Sanda Open in Aschbach 2011

Vorab muss zum wiederholten Male gesagt werden: ein Turnier mit Freunden bei Freunden. Die Atmosphäre ist wirklich nicht zu vergleichen mit anderen Karate-, Kick- oder anderen Turnieren oder Galas. Das soll und muss man erleben.

Eigentlich sind diese Zeilen das Vorwort für den Artikel unserer Michelle Suchomel, die uns ihre Sicht dieses Tages berichtet.

Angereist sind wir mit Martin Maier als Schiri, Michelle, Sabrina Kopf und Martin Habenicht als Kampfmannschaft sowie die moralischen Helfer Rudi Habenicht, Mama, Oma und Opa Suchomel.

Heuer waren wieder viele starke National-Teams vertreten aus Italien, Schweiz, Frankreich, Kroatien, Ungarn, Deutschland und die Össis. Das Niveau war heuer sicher eines der stärksten, das wir je in der Euroliga hatten. Wahnsinns-Gefechte spielten sich auf hohem Niveau ab.

Schade ist nur wie immer man hat einfach nicht genug Zeit zum Plaudern mit den Freunden aus Aschbach, Schweiz usw. Ab und zu ein schneller Kaffee und ab geht's, die einen rennen zum Coachen auf die Fläche oder zum Vorbereiten ihrer Kämpfer oder zum Schiedsen.

Apropos Schiedsen, heuer waren genügend vorhanden, somit brauchte wir nie mehr als drei Kämpfe am Stück absitzen. Martin und ich hatten somit genügend Zeit, alle anderen natürlich auch, zum Erholen.

Danksagen will ich auch wieder unseren El Präsidenten Sifu Christian Pfanhauser sagen, der wieder unseren Kindern ermöglicht hat an einer internationalen Bühne ihr Können zu zeigen.



Über das Gefecht Sabrina san und Michelle san möchte ich nur sagen technisch sehr gut, fast a bisserle zu hart (die Tritte haben schön geknallt auf der Schutzweste), waren aber die Nerven. Jung und zum ersten Mal alleine auf einer großen Bühne vor Publikum. Respekt, gut gemacht! Pech hatte die Michelle, aber das lest ihr in ihrem Artikel.

Ich sage euch, ihr zwei wart super, ihr habt das ganze technische Repertoire unserer Kampfkunst gezeigt!

Martin san hatte es auch lustig, mit seinem Bursch aus dem Lande des Käse mit den Löchli, und der Kuhglocken Andreas Junga. War ein bisschen ein Wilder. Der Junge hat später bei den Erwachsenen bis 65 kg einen kleinen Durchmarsch gemacht. Mit stolzen 13 Jahren. A bisserl ein Psycho, der Junge. Doppel-Gold war seine Ausbeute, auch nicht schlecht. Technisch konnte Martin mithalten: Die erste Runde finde ich war ziemlich knapp, härter schlug der Andreas zu, obwohl er sich sicher zurückhielt.





Die zweite Runde hatte Martin keine Chancen. Konnte aber Andreas noch die Lippe aufschürfen. Seine erwachsenen Gegner konnten das nicht. Auf meine Frage nach dem Kampf, warum er nicht anzeigte, dass es zu hart war (Kinder kämpfen ja im Semi-Kontakt), sagte Martin (mit brummendem Schädel): „Ich wollte ihm ja nicht zeigen, dass er mich hart geschlagen hat.“ Wird auch noch ein Psychehl werden, der Bub. Silber bei den internationalen Sanda Open von Österreich sind somit hart erkämpft.

Georg-sans Recken aus Donaustadt, Ammar Nasr und Manuel Abel Rehim schlugen sich wie immer ausgezeichnet. Ammar sandte seinen Gegner mit einer rechten Geraden nach 20 sec. ins Traumland (schnellstes k.o. des Tages), verlor aber sein Finale klar. Silber nach Transdanubien. Bravo, Ammar!

Manuels erster Einsatz nach langer Pause jetzt mit 100 kg. Was soll man sagen: Er fing dort an, wo er aufhörte. Ein Durchmarsch wie immer. Gold geht über die Reichsbrücke. Nach Donaustadt. Gratulation an den Manuel!

Leider muss ich mich über das Fehlen eines Rundengirls beschweren! Pfaaani, du lasst nach! Ansonsten eine gelungene Veranstaltung, mit spannenden Kämpfen! Ein reibungsloser Ablauf dank aller Beteiligten. Euer Team ist ein Wahnsinn, vom Aufbau, Betreuung, Zeit, Computer, Arzt bis zum Buffet.

Beim abschließenden Abendessen kam endlich der ersehnte Anruf (Bericht von Michelle).

Danke an Martin Maier, die Familien Suchomel und Habenicht und allen Aschbacher Freunden!

Wir kommen immer gerne zu euch!

Liebe Grüße
Didi

Sanda Open 2011

Aschbach, Niederösterreich

Am 26. 2. 2011 war es soweit. Martin, Sabrina und ich (Michelle) fuhren um 7.45 Uhr mit Didi und Martin groß nach Aschbach. Meine Familie fuhr zur Unterstützung auch mit. Für uns Mädchen war es der erste Auftritt bei einem Wettkampf. Wir hatten jetzt speziell für diesen Wettkampf 4 Monate Werfen, Boxen, Fallen trainiert, um einen guten Kampf zu machen. Leider kam keine Gegnerin von woanders, so durften Sabrina und ich einen Showkampf machen.

Zuerst mussten wir mal bis halb eins warten. Aber dann war es soweit. Wir zogen uns schnell um. Wir bekamen beide einen Helm und einen Brustschutz. Zahnschutz rein, Schienbeinschützer rauf, Boxhandschuhe an und mit Martin groß zum Aufwärmen. Nach 5 Minuten kam der Aufruf. Didi coachte mich, Martin groß war Sabrinas Coach. Beide waren wir so aufgeregt und wollten eigentlich weg. Aber was soll's, rauf auf die Matte und kämpfen. Begrüßung in alle Richtungen, der Schiedsrichter gab das Zeichen und los ging es. Erste Runde mit 2 Minuten. Ein paar Tsukis und Low-Kicks, wir zeigten was wir drauf haben und hatten keine Angst mehr. Sabrina warf mich zu Boden, Applaus von den Zuschauern, schnell hoch und weiterkämpfen. Dann erwischte ich Sabsi und sie fiel. Auch eine Rüge vom Schiri bekam ich, wegen zu hohem Knie, glaube ich. Die Runde ging zu Ende. Didi, mein Coach, wachelte mir mit dem Handtuch frische Luft zu. Martin groß hatte kein Handtuch und versuchte mit zwei Schiedsrichtertafeln Sabrina zu kühlen. In der zweiten Runde konnte ich Sabrina werden, doch die Revanche von ihr war auch nicht schlecht. Sie warf ich zu Boden. Da war er wieder, mein Fehler. Beim Fallen wollte ich mich mit der Hand abstützen. Die letzten Tsukis und Kicks, das Ende war da. Die Ringrichter zeigten mit den überkreuzten Tafeln ein Unentschieden an. Wir waren beide Sieger und freuten uns. Tolle Sache! Nachher spürte ich mein Handgelenk, es schmerzte und war geschwollen (und wurde am Abend in Wien für 14 Tage eingegipst!). Ach ja, was sagt Didi immer: „Nicht mit der Hand beim Fallen abstützen!“ Wir sahen uns noch den ganzen Nachmittag tolle Kämpfe der erwachsenen Fighter an. Wirklich hart und spannend. Um halb sechs Uhr abends war die Siegerehrung für uns Mädchen. Toller Pokal und Urkunde. Nach einem super Tag fuhren wir nach Wien zurück- Weiter trainieren, Woche für Woche, damit alles noch besser wird. An dieser Stelle noch etwas. Ich gehe jetzt das fünfte Jahr zum Karate und möchte mich bei Didi und allen, die mit uns Kindern trainieren und uns zeigen, wie es geht, bedanken.

Eure Michelle – Osu



Ukraine

Die Fahrt zum World Kickbox Federation Schiri Kurs in die Ukraine (18.-20. 03. 2011).

Da ich heuer nicht zum Nationalen Schiri Kurs der WKF (Nachfolgemodell der ISKA) konnte, ritt mich der Teufel und ich sagte zu, mit nach Iviv (Ex k. und k. Lemberg) in die Ukraine zu fahren. Shogun Fritz Tonno befahl 17 Uhr gestellt am Do im Octagon Dojo zu stehen. Uss!!! Mit mir befohlen waren die Vizepräsidentin Lise Samantha Saverschel, der Präsidentenmeister Josef Halzl von der WKF Audili. Um 17.05 Uhr brachen wir auf, um durch das tägliche Chaos aus der Stadt zu kommen. Erster Halt: die Grenze zu Ungarn, um Forinth und Autobahnvignette zu erwerben. In Höhe Tatabanja (50 km vor Buda-Pescht) genehmigten wir uns eine kleine Brotzeit. Joi Mama Beef Tartar, was sonst? Fritz nötigte Samantha ein Stück vom rohen Rind auf. Und hat somit eine "Ich esse kein rohes Fleisch"-Frau bekehrt" ;-). Gut gell, so ein Tartar!

Die erste Geduldsprobe stellte sich zum Sprung zurück in der Zeit ein (Außen grenze der EU, Ungarn zur Ukraine, Ex Sowjet, Ex Polen, Ex k. und k.). Wahnsinn!!!! Autos, die sichtlich nie ein TÜV gesehen hat, Grenzformalitäten wie vor 25 Jahren zur DDR. Und und und. Ca. 20 Autos an der Grenze – somit war eine gute Stunde verplant. Die Krönung: Fritz San's Merzler der S-Klasse erregte Verdacht, könnte ja gestohlen sein. Eigentlich brav und patschert zugleich – Fahrgestellnummer/Zulassung; alles sehr zeitaufwendig, weil die deutschen Papiri hams sicher ned lesen können. Aber gut Englisch hams können, de Zöllner. Zumindest einer.

Nicht zu glauben, die Uniformen, Pelzmützen, die Sowjets (halt ohne Stern) leben noch, man muss es gesehen haben, um es zu glauben. Die Straßen hier – a Wahnsinn! Schlaglöcher, so tief wie meine Badewanne, eine Mondlandschaft trifft die Bezeichnung besser, Straße is a



Witz dafür. So ging es über den ukrainischen Teil der Karpaten, bei stetigem Regen, Windeln habe ich mir gewünscht. Nach einer kleinen Odyssee hier in Iviv streifte auf einmal das Navi. Die Strasse war nicht im Kartenspeicher. Aber nemo Problema oder so – wir ham's gefunden: den Kampfstern Galaktika. Naja, Hotel-Disco Galaktika, um korrekt zu sein.

Nach dem Beziehen der Zimmer habe ich wie ein Stein geschlafen, hatte ja den Fahrer Sama mit einer Zwangskonversation bombardiert, 10 Stunden ohne Luft zu holen, der Arme.(so war i ma oba sicha, das er ma ned einschloft.)



Pünktlich mit der üblichen Begrüßung begann der Kurs mit den Themen Semi, Leichtkontakt und Formen, Vollgas halt. Fritz San mit dem ukrainischen Gastgeber Viktor Lazaruko startete in Englisch, Polnisch, Ukrainisch. Wir und die Ungarn hatten sprachlich die lange Nase. Najó, mit'n Fritz hama schu an Heimvorteil gehabt.

Außer einem guten Englisch spricht er ein wenig Russisch, nur will das hier (Ukraine) außer den Russen keiner hören, siehe Kroaten, Serben oder Tschechen, Slowaken. Mimoserln halt, de Slawen.

Mit einem Super Essen – deftig (Borscht, Salat, Schweinsbraterl) essen sie hier – wobei man sich mit den anwesenden Kursteilnehmern bekanntmachte – gehört ja dazu, Kontakte zu knüpfen – endete der Freitag.

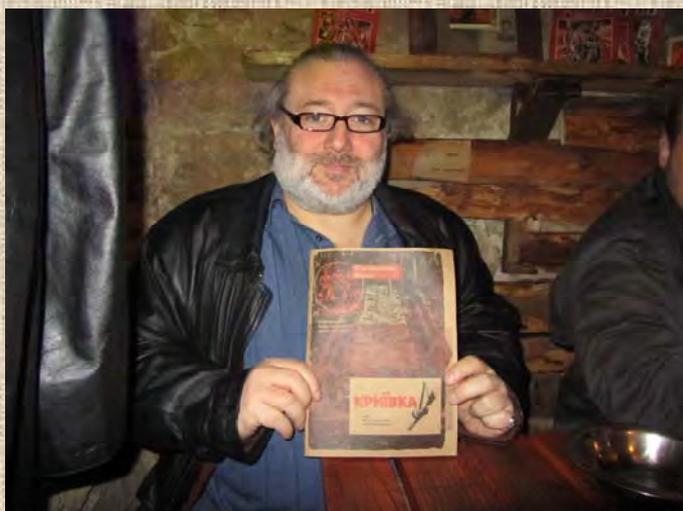
Mit dem selben Tempo ging es nach einem guten Frühstück am Samstag weiter, kurze Wiederholung und los ging es, mit den Ringsportarten, Voll, Low, Thai, K1 und MMA. Neue Regelungen wurden diskutiert und aufgenommen ins Regelbuch.



Nach einem harten Kurstag ging es am Abend unter Viktors Führung (diese Fahrt in Viktors Mercedesbus werde ich nicht vergessen) in ein Lokal im Stadtzentrum, früher war in diesem Keller ein getarnter Bunker der nationalen ukrainischen Armee, für eine freie Ukraine. Gegen die Sowjets. Tragisch der Hintergrund: 2 Batallione wurden mit Hilfe des 3 Reiches ausgerüstet und aufgestellt. Bis sie gemerkt haben, dass Nazi Deutschland niemals eine unabhängige Ukraine wollte, war es zu spät. Stalin hat sich furchtbar gerächt an ihnen. Heute ist der Keller ein In-Lokal mit Relikten aus dem Zweiten Weltkrieg, Türsteher in Uniform mit deutscher MP, dem man die Parole „Freie Ukraine“ zubrüllen soll, dann gleich ein Stamper Wodka ex und – voilá, jetzt ist man drinnen. Historische Fotos, Waffen, Alltagsgegenstände hängen an den Wänden. Hier begann der Untergang einiger Genossen. ;-).

Trotz guter Unterlage, Vorspeise ist hier frisches Schmalz, Brot mit Speck (aber was für einer – der ist zergangen wie Butter auf der Zunge), nächster Gang Meter-Käsekrainer (so ähnlich hat es zumindest geschmeckt), aber bei dem Tempo wie der Viktor den Wodka nachgeschenkt hat, gab es keine Chance. Meine Ausrede mit akuter Gastritis rettete mich. Über den Rest des Abends breiten wir den Mantel des Vergessens.

Die Gesichter einiger Kursteilnehmer Sonntag Früh waren göttlich. Auch die Tokaier gewöhnten Ungarn mussten sich den Ukrainern geschlagen geben. Wo war Polen? Tsts, keine Polski Julia dabei, die den polnischen Adler zur Ehre gereicht hätte.



Nach der Parole „Keine Gnade in diesem Kurs“ begannen Punkt 10 Uhr die schriftlichen Prüfungen. Nach einer kleinen Pause starteten gleich die mündlichen Einzelprüfungen. Ich war gleich der erste Deliquent. Danach folgte die Abschlußbesprechung, mit Lizenzvergabe, und naturlamente das Beweisfoto, sprich Gruppenfoto. Noch schnell die offizielle Verabschiedung. Weil der Hunger ist ein Hund.

Die Össis fahren gegen 17 Uhr mit Viktor Mittag-Abendessen – aus Rationalisierungsgründen zusammengelegt. Obligatorisch bekamen wir noch eine Führung durch die Altstadt (die sehr schön hergerichtet ist – aber nur im inneren Zentrum). Ansonsten dürfte hier seit der Sowjetzeit nichts gemacht worden sein. Wobei die Geschäfte/Märkte alle gut bestückt sind. Leider merkt man schon, dass die Schere zwischen Arm und Reich immens ist.

Gegen 20 Uhr verabschiedeten wir uns von Viktor und Lviv. Nach einer lockeren 10 Stunden Fahrt, erreichten wir Wien, wo wir uns noch herzlich voneinander verabschiedeten.

Fazit: Wir lernten uns alle besser kennen: Ungarn, Polen, Ukrainer und Österreicher. Es wurde vieles diskutiert/besprochen, gemeinsam erlebt, gelernt. Alles in allem ein produktives Wochenende.

PWKA Halbprofi EM



Es war wieder einmal so weit, die PWKA Halbprofi EM im Schlosscenter in Waidhofen/Ybbs am 2. April 2011!

Schon oft gesagt, es ist eine Super Veranstaltung an einem Super Ort. Von einem Super Team organisiert. Theoretisch könnte ich den Artikel von 2009 kopieren und nur die Namen der Kämpfer (teilweise) austauschen. Seit Jahren schon ist diese Veranstaltung ein Muss in meinen Kalender. Vom Kaffee bis zum Rundenmäderl (Hurra, da ist sie wieder!), alles passte.

Sogar der Ring hat eine Geschichte: Seit locker 30 Jahren wird dieser Ring von einem Pionier des österreichischen Karate und Kickboxen, ehemaliger Europameister im Karate, Herrn Robert Schöberl, von Veranstaltung zu Veranstaltung gekarrt; frisch renoviert mit neuen Seilen und frischer Farbe glänzte er wie neu.

Heute bildete er die Plattform für eine EM, die vom Niveau her Weltklasse war. Und den bösen Spruch: „Wer im Kickboxen nichts wird, geht ins Sanda!“ Lüge straft. Der große Bruder Kickboxen belächelt ja den kleinen Bruder oft (unbegründet). Jetzt scheint es, als ob der kleine gleich aufholt.

Die 4 EM Titelkämpfe waren à la bonheur. Schweiz, Griechenland, Ungarn und Österreich stritten sich um die begehrten EM Gürtel. (Wurde auch vom großen Bruder abgeschaut.)

Pünktlich trommelten und tschinellten sich Andi und Helmut die Seele aus dem Leib, als Hintergrundmusik, für den Löwentanz. Die 2 im Kostüm gaben aber auch nicht wenig. Sie stimmten die Halle auf das folgende Geschehen ein.

Den ersten Vorkampf bestritt der erst 14 Jahre alte Andreas Junger gegen Thomas Rafetseder. Zur Erinnerung: der Andreas war Martin Habenichts Gegner, der bei den Jugendlichen und Erwachsenen die letzten Sanda OP gewann.

Auch hier gewann er zum Ende der ersten Runde durch k.o. Wobei man streiten kann, ob der Wurf mit Faller korrekt oder unglücklich war. Auf jeden Fall: der Bursch ist ein Psycho (= Aussage aus seiner Umgebung).

Vorkampf 2 war ein Thai Boxkampf von unserem Daniel Stojadinovic gegen Georg sans Martin Schneider – sozusagen ein Heimkampf. Wir haben beiden Burschen eingetrichtert: Es ist ein Prestigekampf, kämpft technisch, usw. Na krach, die haben's sich gegeben. Trotz Einweisung vom Schiri san die Regeln, usw. zu achten, haben gleich einmal beide mein gedonnertes „STOP“ überhört. Habe nicht gewusst, dass ich so ein leises Organ habe – LOL. War aber gut, was beide geleistet haben.

Also, ich habe gelernt, dass der Platz vom Haupttisch besser ist das Rundenmäderl zu bewundern als der im Ring. (Hüstel)

Den Vogel hat Daniels Papa Coach abgeschossen: Zwischen Runde 2 und 3 verschmeißt der Lupo san den Zahnschutz vom Daniel – unauffindbar! Normal muss sofort der Kampf abgebrochen werden.



Markus Winzig, der Ober Schiri heute, wollte auch sofort - zu Recht - abrechnen. Ich aber übergang mit Rücksprache mit Lupo/Daniel diese Entscheidung und gab den Kampf frei (Familiensache).

2 : 1 ging dieses Gefecht an Daniel. Gratulation an beide! Wie gesagt: war gute Arbeit von beiden.

So dermaßen aufgeheizt wartete die ausverkaufte Halle auf die Titeltkämpfe. Schweiz gegen Ungarn oder besser Moritz Wehrli trifft auf Mate Megyeri.

Moritz ein Techniker und Routinier, Mate ein harter Knochen. Nach 3 Runden totalen Einsatzes und eines zugeschlossenen Äugleins, musste Mate dem Moritz zum Sieg gratulieren.

Jetzt raten wir an Hand der Namen die Nationen. Michael Adom gegen Konstantinus Vetimis. Rrrrichtig! Rütli Schwur gegen Hellas, die Schweitzer haben schon ein Heimspiel bei uns. (Bis auf Donaustadt gegen Erdberg war immer ein Schweizer mit dabei.) Hier hätte man streiten können; war sehr knapp und ging mit 2 zu 1 für Michael aus.

Jetzt begann der Sturm aufs Buffet: sprich die Pause begann. Das Menü – saaagenhaft.....!

Nun kommen die letzten 4 Gladiatoren in den Ring. Unser Manuel Ab el Rehim marschierte voller Selbstvertrauen mit Mon Kong ein (ein Talisman in Form eines Stirnband der Thaiboxer); der ungarische Ringrichter hat a bisschen verdutzt geschaut deswegen, gegen den Schmidt Patrick aus der Schweiz.

David gegen Goliath. Manuel hat mit seinen 100 kg wie ein Burscherl gegenüber dem Patrick ausgeschaut, nur einen Kopf kleiner. Beide haben fast alle ihre Kämpfe gewonnen. Beim Manuel sind es ca. 20, beim Patrick a bisserle mehr, ca. 90, darunter Weltcup und EM Siege. Darum, Hut ab, da in den Ring zu steigen.

Schon die erste Schlag Serie (20 sec) war für den Manuel das Aus: Kein Glückstreffer, ein mörderisches Auge, und – wumm!

Nachtrag: Im Mai ist der Patrick Weltmeister in Taiwan geworden.

Jetzt geht's loos! Das Beste immer zum Schluss – jetzt kam der Lokalmatadore Ro-obert "Rosi" Rosene-eder gegen Michael Junga (der ältere Bruder vom Andreas).

Die Halle kochte, der alte Rosi san war austrainiert wie nie. Ungestüm wie immer startete er los. Technisch reifer (Rosi ist wie alter Wein, wird immer besser). In der zweiten Runde schickte der neue und alte Europameister Roseneder den Junga san zu Boden. Die ganze Halle zählte mit von 1 bis 10. Es fühlte sich an als startete ein Feuerwerk "in" der Halle.

In 2 Jahren wird es wieder eine EM in Waidhofen geben. Wir freuen uns schon darauf!



Die Erste World Kickboxing Federation Staatsmeisterschaft in Österreich

Am 14. Mai 2011 war es soweit: Unter allgemeiner Beobachtung veranstaltete die WKF Austria (ehemals ISKA) ihre 1. Staatsmeisterschaft unter neuem Namen und Logo.

Über 100 Teilnehmer starteten in den Disziplinen Semi, Leicht, Kick, Low, Thai und Formen. Ort des Geschehens war Steinbrunn im Lande der Burgen und Schlösser.

Zum Thema Beobachtung!

Der österreichische Kickboxverband war sich nicht zu blöd mit 2 Spionen auszurücken, die die eine-Verband-Politik kontrollieren wollten. Bewaffnet mit Fotoapparat lagen sie hinter einem Fenster auf der Lauer. Wie sie dann verjaukt wurden, fotografierten sie die Autos. ;-) Der traurige Hintergrund, ist die sportlerfeindliche Verbandspolitik des ÖBFK: Ihre Sportler dürfen nicht bei dem bösen anderen Verband starten. Bei Nichtbefolgen droht der Ausschluss. Soviel zum Thema "Freiheit". Naja, Jedem das Seine. Wegen der Sportsubvention seine Seele zu verkaufen, finde ich ist zu viel. Einige Vereine fahren mit Zweitvereine/Untersektionen zweigleisig. Schlimm, das Ganze.

Zurück zur Meisterschaft. Diese war die letzte Gelegenheit sich in das Nationalteam für die Europameisterschaft im September in Wien zu qualifizieren.

Diese Gelegenheit ließ sich auch Österreichs erfolgreichster Karate-Kata Verein Österreichs nicht nehmen. Der Zen Tai Ryu Hak St. Pölten unter dem Erfolgscoach Erhardt "Urgestein" Kellner. Erschien mit einer 20-köpfigen Mannschaft, den aktuellen österreichischen Kata-Staatsmeistern und -innen, im Gepäck versteht sich. Somit mit den Altspatzen, Sarnitz, Stöger, die seit Jahren immer (vorne) mit dabei sind, unseren 2 Helden Martin und Daniel war die Formenklasse mit über 30 Startern gut besucht.



In den waffenlosen Formen jap. Hardstyle setzten sich die Kellner Burschen und Mädels durch. Die Herren Stöger und Sarnitz teilten sich die Veteranen Klassen, durch Vierfach Starts einmal Stöger vor Sarnitz und umgekehrt. Mit und ohne Waffen.

Aaa-ber in den Waffenformen haben Martin und Daniel allen ein bisschen in die Suppe gespuckt. Daniel errang Gold bei den Waffenformen ohne Musik mit Kanku dai no Sai, vor Martin (Silber) mit Geksai sho no Tonfa. Bronze ging an Sarnitz, der eine Kama Kata zeigte. Dadurch automatisch Martin Gold, Sarnitz Silber, in der Waffenform ohne Musik, in der Veteranenklasse.

Martin Gold in der Waffenform mit Musik, dort zeigte er Ten ryu no Kon. Vor Stöger mit Tai Chi Schwert.

Somit sind unsere Helden im EM Nationalteam!

Gratuliere, Burschen! Das war die erste Hürde zum EM-Plan. Zu Daniel ist noch zu sagen, dass er seinen Staatsmeistertitel vom Vorjahr souverän verteidigte. Martin hat sich vom Vizestaatsmeister zum Staatsmeister verbessert.

Ebenso haben sich im Semi- und Leicht-Kontakt nach harten spannenden Gefechten meistens die Favoriten, sprich Routiniers durchgesetzt.

Bei den Voll, Low und Thai-boxern ging es voll zur Sache. Für alle war klar, wer hier mitmacht, will ins Nationalteam. Dementsprechend waren die Gefechte.

Abschließend kann man sagen: Österreich wird bei seiner Heim-EM würdig vertreten sein. Und wir sind auch dabei. HURRA!

Nicht vergessen!!!

Helfer werden gesucht, stressresistent usw. solltet ihr sein.

Von Montag, 19. bis Samstag 24. September 2011.

Mittwoch und Donnerstag solltet ihr auch ganztägig verfügbar sein. Taggeld zwischen €30,-- und €50,-- wird es geben. Also, los meldet euch.

Hurra, die Russen kommen! oder Die Vienna Open in Kyokushin Kan Karate!

Jack san veranstaltete am 21. Mai 2011 sein Turnier.

Serbien, Kroatien, Spanien, Frankreich, Polen, Schweiz, Deutschland, Bulgarien und Österreich spielten für Russland die Statisten.

Dieses Turnier war sicher das qualitativ Stärkste, was hier in Össi Landen stattgefunden hat.

Vier Gewichtsklassen in +90 kg startete der amtierende Weltmeister und sein Vize aus Russland, ein Weltmeister der Arneilgruppe, und zum Drüberstreuen noch ein Europameister, auch ein Russe. Davon startete der jeweils amtierende Weltmeister und Europameister, meist in Personalunion, alle aus Russland. Die Russen und die Bulgaren sind Profiteams (angeblich sponsert der Staat den Verband direkt). Es wirft aber die alte Streitfrage auf, ob Profi gegen Amateur fair ist. (Von der Mentalität ganz abgesehen.) Ich glaube nicht.

Saso Smilianic, Jack's Lehrer aus Kroatien, war mit mir einer Meinung darüber. Im Kickboxen zum Beispiel wird strikt getrennt. Das ist sicher besser.

Zurück zum Turnier.

Super Leistungen, den Russki zuzusehen, war beeindruckend. Ziel immer k.o., egal ob schon Wazari oder nicht – immer Vollgas. Schade war nur, fast unter Ausschluss der Öffentlichkeit, ca. 65 Zuschauer, fanden den Weg in die Altgasse 6 bei Schönbrunn. Vor so wenig Publikum hat glaube ich noch nie ein Weltmeister gekämpft.

Noch ein Novum: Der Beginn war für 12 Uhr geplant. Um 12 Uhr ertönte die Bundeshymne und 42 Kämpfer, alles Nationalteam Mitglieder marschierten ein.

Nach einer kleinen Eröffnungsrede vom Jack zeigten Christian Schischka und Axel Werzinger die Kampfregeln.

Apropos Kampfregeln: Die Schiedsrichter Schulung vor dem Turnier kostete mich fast die Beherrschung, für den Oberschiedsrichter, Brandon Denito, 6. Dan aus Schweden, war wichtig: der korrekte Einmarsch der Schiris, Wechsel Ritual der 2 Schiedsrichter Teams, Winkel der Fahnen usw. Nachdem er mir 3x das Uss und die Wendung ausgebessert hat, wollte ich schon gehen. Greifen verboten ist klar, aber er wollte sogar den extremen Infight verbieten. Was mir ein lautes „Bullshit“ entlockte (Schirikurs in Russki und Englisch). Wobei der arme Jack zusammenzuckte. Jack setzte aber durch: Infight ist ok. Und die erste Runde, wenn möglich unentschieden zu geben, er wollte 2-3 Runden pro Kampf, finde ich gut.



Die Kämpfe – ein Wahnsinn – technisch à la Bonheurs! Ob es mit rechten Dingen zugeht, dass viele Kämpfer keine Schmerzen spüren, kann man(n) der Frau Brause erzählen.

Julia, Linda und Peter schmissen den Haupttisch, Sinan Batschi die Uhr, logistisch und praktisch: Jeder Coach und Kämpfer wusste, wann er dran war. Aber mit so viel Spaß und Hetz. Wenn ich da an andere Tischbesetzungen denke. Na Mahlzeit! Alle

Listen waren im Vorhinein fertig, dank Julia und ihrem Organisationstalent. Alex (Jacks Bruder) die Musik – hat eh nur die russische und einmal die bulgarische gebraucht.

Wahnsinn, auch die Helfer, alles gut organisiert. Hier vertraten der Robert, David und der Christian Cizek unseren Klub.



Bei den Kämpfen konnte der einzige österreichische Kämpfer Manuel Lebo, vom Jack Dojo, sich den dritten Platz erkämpfen hinter dem einzigen nicht-russischen Sieg dieses Tages, hier gewann Bulgarien. Ein Wahnsinn, der Bursch, ich war bei seinem ersten Auslandseinsatz vor ca. 5 Jahren in Holland dabei, nicht zu vergleichen mit jetzt. Hat sich gut entwickelt der Bursch.



Daniel san hatte seinen ersten Schiri Einsatz, löste er ganz ordentlich.

Interessant: Trotz unterschiedlicher Herkunft waren wir Schiris uns fast immer einig, obwohl wir beim Wenden usw. auch gepatzt haben, LOL.

Fazit: Tolles Niveau, super

Kämpfe, manche a bisserle einseitig. Keine Werbung, zu wenige Zuschauer. LEIDER. Zu teuer, alles musste vom Besten sein, Sayonara Party, die Sieger Pokale – 1 m hoch.



Schwamm drüber: Das wichtigste: Die Kampfkunst / Sport wurde gut präsentiert. Ergebnisse könnt ihr ergoogeln (wenn euch die Namen wirklich interessieren), lustiger weise das Ergebnis der ersten Zwei in +90 kg ist identisch mit der Weltmeisterschaft in Budapest.

Osu und Uss

Nunchaku

Das Nunchaku, in Deutschland, vor allem in juristischem Kontext, zuweilen auch „Würgeholz“ genannt, ist eine der traditionellen Bauernwaffen im Kobudō und wurde auf Okinawa (Japan) aus einem Dreschflügel, also einem Alltagsgegenstand der Bauern, entwickelt. Das Sansetsukon ist ähnlich aufgebaut, besteht allerdings aus drei gleich großen Teilen und unterscheidet sich vom zweiteiligen Nunchaku erheblich in der Handhabung und Größe.

Bekannt geworden ist es im Westen durch die meisterhafte Handhabung durch Bruce Lee.



Bezeichnungen

Das japanische Wort entspricht dem *shuāng jié gùn*. In China wird die entsprechende Waffe auch als *liǎng jié gùn* =paargliedriger Stock bzw. *èr jié gùn* =zweigliedriger Stock bezeichnet. Eine in Japan seltener anzutreffende alternative Bezeichnung ist *shōshikon*, zu Deutsch „Schiffersstock“.

Aufbau

Das Nunchaku besteht in der Regel aus zwei gleich langen Holzstücken, die mit einer Kette (jap. "kusari") oder mit einer Schnur (jap. "himo") verbunden sind. In der Regel haben die Hölzer eine Länge von 30 cm, wobei handgefertigte der Unterarmlänge des Benutzers angepasst werden. Die Schnur oder Kette weist meist eine Länge von 10-15 cm auf.

Unterteilt wird das Nunchaku in:

- "himo" oder "kusari" = Schnur oder Kette
- "kontō" = oberes Ende
- "jōkonbu" = oberes Drittel
- "chūkonbu" = mittleres Drittel
- "kikonbu" = unteres Drittel
- "kontei" = Basis/Ende

Varianten

Es gibt viele Varianten des Nunchaku, wobei das zweiteilige das bekannteste ist. Daneben gibt es aber noch:

- "Sansetsukon nunchaku": Besteht aus drei gleichlangen Hölzern. Nach dem zweiteiligen Nunchaku ist dies sicherlich die bekannteste Variante.
- "Sosetsukon nunchaku": Nunchaku aus einem langen und einem kurzen Holz. In der Regel ist der lange Teil dreimal so groß wie der kurze.
- "Yonsetsukon nunchaku": Ein Nunchaku, das aus vier Hölzern besteht, den zwei langen links und rechts außen und den beiden kurzen, die sich innen befinden.

Nachfolgend wird aber, soweit nicht anders erwähnt, auf das bekanntere zweiteilige Nunchaku Bezug genommen.

Davon abgesehen unterscheidet man Nunchaku nach dem Profil der Hölzer:

- "Hakakukei nunchaku": Ein Nunchaku mit zwei achtkantigen Hölzern
- "Rokakukei nunchaku": Zwei Sechskanthölzer
- "Marugata nunchaku": Zwei zylindrische Hölzer

Das sind die Arten des Nunchaku, wie sie seit Hunderten von Jahren bekannt sind. Es gibt aber auch in der heutigen Zeit noch Veränderungen bzw. Weiterentwicklungen.

Moderne Weiterentwicklungen

- "Kugellager:" Eine moderne Weiterentwicklung ist das Kugellager, das sich am oberen Ende (Kontoh) befindet. Somit ist die Kette nicht mehr direkt am Holz fixiert, was das Wirbeln mit den Nunchakus erleichtert, da sich die Kette nicht mehr aufzwirbeln kann. Nachteilig daran ist jedoch, dass die kleinen mechanische Teile des Kugellagers empfindlicher als eine starre Befestigung sind und somit nicht so zuverlässig sein können. Im sportlichen Bereich sind diese Nunchakus nur selten anzutreffen.
- "Soft-Nunchaku:" Diese sind zumeist aus dünnen Holz- oder Kunststoffstäben gefertigt, die mit einem weichen Material umhüllt sind. Sie finden Anwendung bei Anfängern und bei Partnerübungen, da die Verletzungsgefahr gegenüber Nunchakus aus härteren Materialien erheblich verringert ist. Allerdings sind mit Soft-Nunchakus bei weitem nicht so hohe Geschwindigkeiten wie mit Nunchakus aus festeren Materialien zu erreichen.
- "Sport-Nunchaku:" Diese Nunchakus sind speziell für Wettkampfszwecke (Sport-Nunchaku-Do) entwickelt worden. Ähnlich wie die Soft-Nunchakus bestehen sie aus dünnen Kunststoffstäben, die mit einem Schaumstoff ummantelt und mit einer Nylonschnur verbunden sind. Jedoch sind sie für den Wettkampfsport optimiert. Außerdem weisen manche Modelle eine Sollbruchstelle auf, die einen Missbrauch (Würgen) verhindern soll.
- "Artistik-Nunchaku oder Freestyle-Nunchaku:" Darunter sind relativ kleine und besonders leichte und ausgewogene Nunchakus zu verstehen, was ein sehr gutes Handling und aufgrund der geringen Masse auch eine hohe Geschwindigkeit verspricht. Sie werden hauptsächlich von erfahrenen Sportlern zu Demonstrationszwecken, etwa auf Budo-Galas eingesetzt.
- "Leucht-Nunchaku:" Auch dieses Nunchaku ist speziell für Vorführungen bestimmt und besteht in der Regel aus zwei Acrylglasröhren, in die Knicklichter eingeführt werden. Es sind aber auch andere Konstruktionen möglich, beispielsweise mit LED. Andere Bezeichnungen sind Glowstick-Nunchaku oder "Glowstick Twisters".
- "Lissajous-Figur|Lissajous-Nunchaku:" Diese unterscheiden sich von anderen Nunchakus hauptsächlich durch längere Stäbe und eine sehr kurze Schnur, was eine erhöhte Kontrolle versprechen soll. Auch unter dem Namen Penchaku bekannt.

Ursprung/Geschichte

Das chinesische Nunchaku

Nach einer alten chinesischen Legende soll während der nördlichen Song-Dynastie, gegründet um 960 n.Chr., der Kaiser "Chao K'ung Yin"/ "Zhao Kuangyin" (Taizu) den Vorläufer des Nunchaku erfunden haben. Des Kaisers, der vorher ein General war, liebste Waffe soll der Speer gewesen sein, und mit diesem trat er auch in einem Wettkampf gegen einen seiner Offiziere an. Der Offizier zerschlug mit seinem Schwert den Speer des Kaisers in drei Stücke. Diese drei Teile soll der Kaiser dann mit einer Kette verbunden haben, und die Waffe wurde "San Jie Gun" (Dreigliederstab) (okinaw. "Sansetsukon") benannt. Später erwies es sich als effektiver, nur zwei Hölzer zu verwenden. Als er seine Waffe meisterte, forderte er den Offizier erneut heraus und besiegte ihn. Die Variante des Kaisers bestand aus einem langen Holz (ca. 1 m) und einem kurzen (ca. 30 cm), ("Shao Gun", Zweigliederstab, Dreschflegel), es gibt aber auch welche, die mit einer Kette mit gleich langen Holzstäben ("Shuang Jie Gun") verbunden sind. Diese ursprüngliche Form des Nunchakus war es auch, die um 1300 ihren Weg nach Okinawa fand.

Das okinawanische Nunchaku

Auf der Insel Okinawa erfuhr das Nunchaku einige Veränderungen. Man verwendete nun gleich lange Hölzer und experimentierte mit Kanthölzern wie zum Beispiel Acht/Sechskant und veränderte die Länge der Kette/Kordel. Ebenfalls wurde erst auf Okinawa aus dem Nunchaku eine Waffe und die dazugehörige Technik entwickelt. Ursprünglich wurde das Nunchaku als Handwerksgerät der Bauern verwendet. Die Bauern droschen damals ihren Reis mit dem Doppelholz und trennten ihn damit von den Spelzen, vergleichbar mit dem Dreschflegel. Doch als dann durch die Shimazu aus Satsuma (Han)|Satsuma sämtliche Waffen eingesammelt wurden, übersah man das Nunchaku, da niemand erwartet hatte, dass aus dem primitiven Werkzeug eine tödliche Waffe entwickelt werden konnte, die einem bewaffneten Satsuma-Samurai gefährlich werden konnte. Doch dies geschah im 17. Jahrhundert, als die unauffällig zu tragende Waffe an Popularität gewann. Im allgemeinen sind die traditionellen japanischen Nunchakus mit einer Schnur statt mit einer Kette verbunden.

Umgang mit dem Nunchaku

Das Nunchaku ist im Vergleich zu anderen ähnlich effektiven Schlagwaffen dieser Kategorie (mit Ausnahme von teleskopischen Waffen) relativ klein. Deswegen kann es leicht verdeckt mitgeführt werden. Die Wirkung beim Aufprall richtet einen erheblichen Schaden an. Allerdings kann das Nunchaku ohne Training für den Anwender selbst eine erhebliche Gefahr darstellen.

Das Nunchaku offenbart dem Anwender eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken:

- Stoß: Es ist möglich, im Nahkampf mit dem Nunchaku zuzustoßen, wobei man beide Hölzer in der Hand hält und die etwas spitzer zulaufenden Enden (Kontoh) in die Nervenaustrittspunkte rammt (entsprechende anatomische Kenntnisse vorausgesetzt).
- Wirbeln: Eine andere Möglichkeit ist das Wirbeln, wobei man eines der Hölzer am unteren Teil (Kikon-Bu) hält und das an der Kette baumelnde Stück schwingt. Damit schlägt man nicht ziellos durch die Gegend, sondern man „malt Figuren“ in die Luft wie zum Beispiel die Achterschleife. Die Achterschleife ist eine einfache Figur, die aussieht wie eine auf der Seite liegende Acht, wobei das frei schwingende Holzstück von rechts oben nach links unten und von links oben nach rechts unten schwingt. Das ganze geschieht bei geübten Leuten so schnell, dass man das Nunchaku kaum noch

sieht, dafür aber hört und den Luftzug spürt. Durch Drehung um die eigene Achse lassen sich so sogar Gegner aus verschiedenen Richtungen in Schach halten.

- **Schwingen:** Beim Schwingen wird auch ein Teil des Nunchaku gehalten und mit dem anderen zugeschlagen. Das ganze kann ein Rundumschlag sein, von links nach rechts oder von oben nach unten wie auch umgekehrt. Nach dem Schwung fängt man das Ende wieder auf. Aufgefangen wird durch Abbremsen des Nunchaku am eigenen Körper, der freien Hand oder den Achselhöhlen. Beim Verfehlen des Ziels wird oft das Nunchaku mit der freien Hand aufgefangen. Dadurch kann man gegebenenfalls die Hand wechseln, womit man den Gegner auch verwirren kann. Die Hand wird allerdings nicht einmal annähernd so oft gewechselt, wie man nach dem Anschauen gewisser Bruce-Lee-Filme vermuten könnte.
- **Würgen/Packen:** Eine andere Methode ist das Würgen, das beim Kampf oder der Selbstverteidigung jedoch nicht vorkommt, sondern beim vorsätzlichen Töten des Gegners. Dazu tritt man hinter den Gegner, legt die Kette um den Hals und fasst die Hölzer mit gekreuzten Armen. Rechte Hand am linken Holz und umgekehrt. Wenn man nun die x-förmig gekreuzten Hölzer zusammenzieht, wird sowohl die Luft als auch die Blutzufuhr unterbunden, da die Hölzer auch die Halsschlagadern abdrücken. Durchaus üblich ist diese Methode auch am Handgelenk oder der Waffe des Gegners, wie zum Beispiel einem Baseballschläger. Auf diese Weise lässt sich der Gegner leicht entwaffnen.

Sportgerät

Als Sportgerät trainiert das Nunchaku vor allem die Koordination und die Konzentration des Trainierenden. Außerdem lassen sich die Nunchaku-Techniken gut mit einer Vielzahl von Übungen aus dem Karate oder auch Jiu-Jitsu kombinieren.

Rechtslage im deutschsprachigen Raum

Österreich

Nunchakus werden in Österreich seit Jahren nicht mehr generell als Totschläger angesehen. Das Bundesministerium für Inneres, Generaldirektion für die öffentliche Sicherheit, hat mit Erlass vom 24. September 1981, Z. 59.30/29-II/13/81, unter anderem Folgendes bekannt gegeben:

1. Die vorbehaltlose Einstufung der Nunchaku-Schlagwaffe als verbotene Waffe (Totschläger) wird nicht aufrecht erhalten.
2. Die Qualifikation eines Gegenstandes als Totschläger im Sinne des § 17 Abs. 1 Z 6 des Waffengesetzes 1996 ist im Einzelfall zu prüfen, wobei Geräten mit zwei durch eine Gliederkette verbundenen Rundhölzern diese Qualifikation nicht zukommt.
3. Die Nichteinstufung eines Gegenstandes als Totschläger führt jedoch nicht automatisch dazu, dass auch die Qualifikation als Waffe im Sinne des § 1 WaffG 1996 verloren geht.

Literatur

* Albrecht Pflüger: "Nunchaku. Waffe, Sport, Selbstverteidigung." Falken-Verlag, Niedernhausen 1981, ISBN 3-8068-0373-0

- * Roland Habersetzer: "Nunchaku, Tonfa, Polizei-Tonfa." Palisander, Chemnitz 2007, ISBN 978-3-938305-03-4 (Kobudō, Band 2)
- * Fumio Demura: "Nunchaku. Karate Weapon of Self-defense." Ohara, Burbank 1971, ISBN 0-89750-006-7
- * Fumio Demura, Dan Ivan: "Advanced Nunchaku." Ohara, Burbank 1976, ISBN 0-89750-021-0
- * Jiro Shiroma: "Nunchaku. The Complete Training Guide." Unique Publications, Burbank 1989, ISBN 0-86568-091-4
- * Hirokazu Kanazawa: "Nunchaku. Dynamic Training." Dragon Books, London 1982, ISBN 0-946062-01-3
- * Ed Parker: "Ed Parker's Guide to the Nunchaku." Ed Parker, South Pasadena 1975, ISBN 978-0865681040
- * Tada Shi Yamashita: "Dynamic Nunchaku." Ohara, Burbank 1986, ISBN 978-0897501057

Weblinks

<http://www.nunchaku-do.org/> Offizielle Seite der WNA

<http://pro-nunchaku.de.vu/> Pro-Nunchaku enthält u. a. eine Übersicht über die Rechtslage in europäischen Ländern (in deutsch und englisch)

<http://www.bka.de/profil/faq/waffenrecht/faq-soft-nunchaku.pdf> Feststellungsbescheid des BKA (PDF)

http://www.admin.ch/ch/d/sr/c514_54.html Waffengesetz (Schweiz)]

http://www.admin.ch/ch/d/sr/c514_541.html Waffenverordnung (Schweiz)]

Monza 2011

Unser Ausflug nach Monza – am 11. Juni 2011 ging es mit Sabrina, Martin und Papa Rudi in das Land des Cappuccinos, Gelati und der Spaghetti. Rrrichtig: Bella Italia, genauer, Monza war unser Ziel. Die PWKA Sanda Open von Italien warteten auf uns. Wir entschieden uns für die Westroute: Erstens konnten wir uns mit den Aschbachern treffen, zweitens ist es zwar ca. 40 km länger, aber Mann spart sich gesamt ca. 400 km Autobahnmaut in Italien. Also, trotz Brennermaut, usw. kommt es so billiger.

Ein bisschen Probleme machte dem Wiener Auto der italienische Diesel, aber trotz Spucken, usw. brachte uns Andis Auto gut hin und zurück. Sonst war es eine ruhige neunstündige Fahrt. Das Hotel in Monza war gute Mittelklasse, der Cappuccino ein Gedicht (so wie eigentlich überall in Italien), schön gelegen im Grünen. Dass die anderen Össis und die Schweizer zu spät hier reservierten und woanders unterkommen mussten, ist zwar schade, war aber so.

Nach einer kurzen Auspack- und Erholphase fuhren wir in das Autodrom zum Mercedespavillion, den Ort des Geschehens. Nach dem Melden/Wiegen ging es wieder vereint mit den Aschbachern, Christian, Christoph mit seiner Lebensgefährtin Franziska, zum Abendessen, rrrichtig Pizza ist es geworden.



Gut erholt bzw. ausgeschlafen starteten wir in den Wettbewerbstag: 3 Kampfflächen (1 für Qinda, 1 Plattform Sanda, 1 Kinderfläche). Da in Bella Italia die Uhren ein bisschen anders gehen, hatten wir genügend Zeit das Areal zu erkunden. Hier fanden ja nicht nur die Sanda Open statt, sondern im ganzen Autodrom war ein Sportfest/Volksfest. In jeder Formel-1-Box war was los, diverseste Sport-Wettbewerbe fanden gleichzeitig statt, vom Fechten bis Judo usw. Souvenirstanderln, Gastronomie, mit einem Wort, schä is so a Ringelgspüll'.



Martin erstaunte mich, da er wusste, welches Formel-1-Team welche Box heuer hat, wie die Kurven heißen, usw. Ich muss gestehen, ich bin in solchen Sachen ein Banause.

Pünktlich mit einer zweistündigen Verspätung ging es los. Sabsi san überraschte mich, weil sie sich locker und unbekümmert ins Geschehen warf. Und das, meine lieben Freunde, ist das Geheimnis, ob in der Kata/Kobudo/Kumite oder bei der Schularbeit, egal wo – die Sache

ist nur im Kopf. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ihr habt ja genug gelernt/trainiert. Für mich ist das die Sache, wo die Kampfkünste sich mit schulischen bzw. Arbeitsleistungen überschneiden. Locker, in sich selbst gefestigt, konzentriert.

Sabrina hat in ihrem Finale eine größere Gegnerin bekommen. Die sie eigentlich immer gut unter Kontrolle hatte, sie brachte sie auch regelmäßig raus von der Kampffläche, bekam aber keine Wertungen. Ich flippte fast aus, aja das Mädel war aus Italien. Kurz Sabsi hat verloren, für mich aber strahlt ihr Silber wie Gold.

Martin san hat immer noch sein altes Problem. Er braucht zu lange, um in den Kampf reinzuwachsen oder noch schlimmer, er fängt gut an, um dann stehen zu bleiben. Zu seiner Ehrenrettung sei gesagt, er taut zwar wieder auf, das geht aber meistens ins Auge. Hier passierte es wieder im Viertelfinale, obwohl er in der ersten Runde gar nicht so schlecht war, sehr knapp war die Entscheidung: 2 zu 1 gegen ihn. So entschieden die Schiedsrichter. in der zweiten Runde verschlief er die Begegnung und kam erst zu spät darauf, dass er den Italiener auch hauen darf. Wenn er locker ist, gelingt ihm fast alles was er will. Leider zu spät, und ja, der Bursch war eine Nummer zu stark. Somit blieb nur noch der Kampf 3 auf 4 übrig. Hier sah ich zum ersten Mal, dass Kinder angezählt werden (für alles gibt es ein erstes Mal, aber so was?)

Martin, super motiviert, schoss bei seiner Eröffnungskombi einen rechten Haken ab, dass sein Gegner sich kurz mit beiden Fäusten am Boden anhalten musste. Beim zweiten Mal passierte das oben erwähnte Anzählen, ich erwartete eigentlich die Disqualifikation, naja Irren ist menschlich. Später revanchierte sich sein Freund und auch Martin wurde angezählt, mein Mund war bis zum Boden offen. Ein Gemetzel unter zwei knapp 14jährigen. Ergebnis: 2 x dritter Platz. Martin wird zwar immer besser, wie wird er aber sein, wenn er seine Trainingsleistung mittnehen kann in ein Gefecht! Zu viele Emotionen/Gedanken lähmen. Gratulation an euch beide: Sabsi Silber und Martin Bronze ist eine schöne Leistung! Hut ab, leider trage ich nie einen.



Für die Kinder war es nun zu Ende und sie konnten sich entspannen, ich durfte ab jetzt Schiritsitzen. Geil statt Klicker zum Zählen gab es Apple iPods. Gewöhnungsbedürftig, aber toll. So konnte ich mir aber die Rundenmäderls anschauen, auch was, was sie aus Aschbach abgeschaut haben.

Zu den hier gezeigten Kämpfen muss ich sagen, dass ich noch nie so viele starke Italiener auf einmal gesehen habe, gut sind sie eigentlich immer, hier waren sie extrem gut.

Unsere Schweizer Freunde hatten hier auch Heimvorteil, die Sanda-Plattform war ihr Revier, alle Schiris hier waren Schweizer; zumindest bis zu den Endkämpfen, da wurde die Plattform dann international besetzt.

Auch bei diesen Sanda Open setzten sich die üblichen Verdächtigen durch. Momentan teilen sich in jeder Gewichtsklasse zwei bis drei Leute die Stockerlplätze, die sie sich je nach Tagesverfassung aufteilen. Siehe die diversen Siegerfoto: A vor B und C. Nächstes Mal C vor B und A, usw., usw.; wobei das Niveau stetig im Steigen ist.

Christoph Hinterlechner verlor im Viertelfinale gegen seinen Gegner, einem exzellenten Wurfspezialisten aus dem Gastgeberland. Den Kampf um den dritten Platz gewann er durch Aufgabe seines Gegners. Gratulation – nach einer Verletzungspause meldet sich Christoph mit Bronze zurück!



Nach dem Ende der Veranstaltung besuchten wir noch die Altstadt von Monza. Wo, wie uns Franziska als Architektur-Studentin erklären konnte, viel Romanisches erhalten blieb, z.B. Kirchturm des Domes, usw. Monza kann schon was, abgesehen vom Autodrom.

Ein gemeinsames Abendessen, mit Rinaldo/Marco und ihren Schweizern, fast 30 Leute waren es, rundete den Abend ab. Hier verabschiedeten wir uns von unseren Freunden (Eidgenossen und Aschbachern).

Ausgeschlafen ging es Sonntag früh wieder Richtung Brenner ins Heilige Land Tirol, wo wir in Kufstein unsere Julia heimsuchten (im wahrsten Sinn des Wortes). Als wir ankamen (in der Casa Julia, ein älteres Tiroler Einfamilienhaus mit tollem Garten) erwartete uns Julia mit einer großen Schüssel Spaghetti, LOL! Das Retrohaus, wie sie es nennt, teilt sie sich jetzt mit Linda, na ned unsere Linda, sondern mit einer Schulfreundin und jetzigen Studienkollegin (ich kenne sie auch noch aus Taxizeiten). Nachdem wir alle Vorräte der armen Mädels vernichtet haben, ging es heim in die schöne Stadt an der blauen Donau – Wien.

Julia, ich komme wieder, freust dich eh? ;-)

Lustig war es, erfolgreich war es. Danke an: Rudi Habenicht, dass er die Strapazen einer so langen Autofahrt auf sich genommen hat. Alle, die Sabrina und Martin die Reise ermöglichten/erlaubten, z.B. Schule, BetreuerInnen, Mutter, Direktion.

Naturlamente auch an Sabrina und Martin für euren Einsatz. Ihr habt einiges erlebt und gelernt. Wir werden sehen, wie es weitergeht.

Paris 2011

Heuer nicht hola (olé Torero) Sevilla, sondern Bon jour Pariiiii!

Am 25. Juni 2011 fanden die heurigen PWKA Sanda Open von Frankreich in Paris statt.

Dank der großzügigen Unterstützung vom Präsidium des ASVÖ Wien konnten wir wieder an einem internationalen Turnier der Euroliga teilnehmen.

David Endlicher bereitete sich gewissenhaft auf dieses Ereignis vor. Da er sich dieses Turnier als seinen Jahreshöhepunkt ausgesucht hat, wurde auch der Trainingsplan darauf ausgerichtet, um sicherzustellen, dass er um den 25. Juni in Bestform ist. Die ersten Hürden der Qualifikation absolvierte er nicht ganz problemlos, erinnert euch an das schwere Finale der heurigen Sanda Staatsmeisterschaft mit dem zweiten Platz. Nichtsdestotrotz war David in Bestform als wir am Freitag, den 24. Juni 2011 in den Flieger stiegen.

Der letzte verschärfte Test war das gemeinsame Zimmer mit seinem Betreuer, zzzzzz. Aber auch diesen Teil der Quali bestand er dank Ohropax oder ähnlichem (Wachs?) mit Bravour.

Nicht nur dem ASVÖ Wien muss unser spezieller Dank gelten, auch dem PWKA Präsidenten von Frankreich, Herrn Michel Berose, schulden wir vielen Dank. Er holte uns nicht nur vom Flieger (nicht nur uns, sondern auch die meisten anderen Teams, z.B. Italien) mit seinem Minibus ab, sondern handelte einen Sportpreis in den Mannschaftshotel aus. Erledigte fast alle Transfers der Teams vom Hotel zur Halle, später Stadtbesichtigung im Alleingang (Italia und Austria zusammengestoppelt: 13 Personen im 10 Personenbus). Mir war es wurscht, saß ja vorne am Beifahrersitz ;-) (Didi am Egotrip), kurz – er hat sich für uns alle den sprichwörtlichen A.. aufgerissen. Mehr kann man nicht machen, eine gastgeberische Superleistung! Wir fühlten uns wie auf Händen getragen.

Der Turniersamstag: Nach einem ausgiebigen Frühstück (komischerweise hat David san nicht so zugelangt wie ich) warteten wir mit unseren italienischen Freunden darauf von Michel abgeholt zu werden. Nach ca. 20 min Überzeit riefen die Italiener an, um zu erfahren, dass er gerade auf der Matte Hauptkampfrichter ist. Hie bekam ich erst mit, dass hier, ähnlich wie in Italien, nicht nur die Sanda Open, sondern ein Kinder/Jugendlichen Qinda und auch ein Shuaijiao (Chin Ringen) Turnier stattfand.

Aber nach ca. 40 min Verspätung holte uns Michel (der Arme war im Dauerstreß, hatte aber immer ein freundliches Lächeln auf den Lippen) ab. Trotz dieser Verspätung im Zeitplan fingen die eigentlichen Sanda Open fast planmäßig an, 5 bis 15 min Verspätung ist pünktlich.

Da ich ja weiß, dass David san lange braucht um auf Betriebstemperatur zu kommen, fingen wir früh mit dem Aufwärmen an, langes Einschießen auf die Handpratzen, usw. Aber die Taktik ging auf: So z.B. überzeugte er im Viertelfinale gegen einen Franzosen souverän alle Schiedsrichter einstimmig, gewann alle 2 Runden.

Nur der Helm machte uns Probleme, die ich erst in der Rundenpause lösen konnte, ein gescheiter Knoten unterm Hals beeinträchtigt ein wenig beim Atmen, dafür sitzt der Scherm wie eine Bombe. Und hören konnte David damit auch nicht wirklich, der Schiri schrie sich fast sein STOP aus der Seele, aber David hörte ihn nicht. Naja, zum Glück der andere auch nicht. Aber sonst ist David fair, hilft seinem Kollegen auf. Nett halt auch auf der Kampffläche, unser David san.



Nach Ende seiner Kämpfe darf man ihn nicht auskühlen lassen. Immer in Bewegung musste ich ihn halten. Ich kam ganz schön ins Schwitzen, sollte eigentlich umgekehrt sein. Zu unserer Überraschung konnte der anwesende Arzt Deutsch (er hatte eine deutsche Freundin) und war in seiner Jugendzeit Judoka. Gleich probierte er an David san einige Sachen aus. O Soto Gareai sollte ein jeder von uns schon kennen, gell?

Zu Davids Finale genügt ein Wort: BRAVO! Er verlor es zwar, so aber darf man verlieren. Er bereitete seinem starken italienischen Gegner (der nebenbei zwei Wochen davor die Sanda Open von Monza gewann und sicher einer der stärksten und routiniertesten Kämpfer

in dieser Gewichtsklasse ist) schwere Probleme. So z.B. erwies sich David als der bessere Boxer und Treter, der Italiener konnte in keiner von diesen Disziplinen punkten und an David herankommen. Nur seine Routine und überragenden ringerischen Fähigkeiten retteten ihm den Sieg. Beeindruckend, wie und aus welchen Situationen er werfen konnte. Das hat auch zwei Wochen davor Christoph Hinterlechner in Monza gespürt. Auch hier war Italien verdienter Sieger. Bravissimo! Silber für David san ist aber eine fantastische Leistung, taktisch klug erkämpft! Im Boxen und Treten kann er international überall mitspielen. Die dritte Disziplin Werfen und Fangen wird die Aufgabe der Zukunft sein.



Diese Sanda Open waren eine gelungene und bereichernde Veranstaltung in der PWKA Euroliga. Jedes Land hat ja seinen speziellen Charme, z.B. hat Frankreich auf europäischem Boden eine der ältesten asiatische Kampfkunsttradition. Das, diese Vielfalt macht die Kampfkunst aus, hier treffen sich und lernen sich Sportler aus vielen Ländern zum gegenseitigen Üben und Lernen kennen.

Lustig fand ich, dass sich unsere italienischen Freunde über eine chaotische Turnierorganisation beschwerten/aufregten. Da regten sich die Richtigen auf, zwei Wochen davor in Monza war Chaos pur. LOL! Außer den erwähnten 40 min Wartezeit in der Hotel-Lobby war alles soweit okay, finde ich.

Einiges kann noch am grünen Tisch bereinigt werden, so waren die Kampfbregeln nicht 100 % konform mit den unsrigen, die werfenden Sportler wurden hier bevorzugt, weil es die 5 sec nicht gab, wo Aktion gesetzt werden muss (Griff/Fangen und Wurf innerhalb von 5 sec), hier ging es weiter oder die 5 sec sind in Frankreich doppelt so lange. Das erklärt sich aber daraus, dass hier das Sanda vom Shuaijiao (Chin-Ringen) abstammt. Was aber den Werfern (Italien, z.B.) zugute kam, für David war es ein wenig irritierender/konditionsreicher länger zu blocken, usw.

Der zweite Punkt wäre, dass weder ein Italiener noch ich als internationale Schiedsrichter eingesetzt wurden. Ich meldete mich aber auch gar nicht, so konnte ich mich voll auf den David konzentrieren. Der Arme ;-)

In guter alter Didi-Dojo Manier half David san noch die Matten wegzutragen, auch eine Tradition in Holland, z.B. haben wir meistens auch auf- und abgebaut. Gell, Julia sama??? Damals war Kinderarbeit noch nicht strafbar.



Jetzt ging es lo-os, im besagten Minibus nach der Innenstadt von Paris (Italya und Össis). Erster Halt: China-Town, Essen, no na, chinesisches ist es geworden. Die Champs-Élysées zum Arc de Triomphe, vorbei zum Eiffelturm, wo wir in Sichtweite parkten. Schnell über eine Seine-Brücke gewandert, den Parcours der Straßenhändler absolviert, hier erstand David san seinen Baby Eiffelturm, und voilà ein goldstrahlender Eiffelturm stand vor uns, teilweise glitzernd, weil mit Blinklichtern ausgestattet. Kitsch ist in, in Paris. Gleich darunter am Seine Ufer spielt es sich ab wie am Donaukanal, eine In-Strandbar nach der anderen. Die Mädels könnte Mann auch austauschen, ziemlich gleich, nur sind sie hier noch eine Spur dünner (Hallo Linda!) und die Absätze noch höher, so konnten wir live einen Absturz einer femme fatale über die Stufen erleben, der glimpflich ausging. Hier mussten wir einige der jungen Italiener an die Leine legen. Ja, ja, die Hormone!

Am nächsten Morgen verabschiedeten wir uns von unseren italienischen Freunden. Wir mussten leider noch 2 Tage bleiben.

Wir fuhren mit dem Bus und der Metro zum Place de la Bastille (Anmerkung: Wenn dort die Schweizer ihre Arbeit gut gemacht hätten, wäre die Revolution vielleicht nicht erfolgreich gewesen, kein Napoleon, kein Verschieben der Landkarten, kein Max in Mexiko, kein Deutsches Reich mit Bismarck/Wilhelm. Vielleicht wäre der Schickelgruber Sandler in Wien geblieben? Und, und. Wie immer: Wer ist schuld? Die Schweizer! LOL!). Von dort auf die kleiner Seine-Insel, voll rein in Asterix Lutetia, genau am Spitz ist ein kleiner Park, unten beim Wasser waren die Sonnenanbeter, oben im Park wurde Tai Chi unterrichtet. Eine kleine Gruppe von ca. 6 Personen übte mit ihrem französischen Sifu, der stilecht in Chin- Hosen und

Schuhen vorzeigte die nächste Übung: die 1 Shaolin Stockform, die hier Sifu Shi Yan Liang unterrichtet.



Wir durchwanderten die Insel, über eine Brücke schritten wir zur größeren Insel nach Quasi Modos Kirche "Notre Dame"; beeindruckend kann man nur sagen, innen zündete jeder noch eine Kerze an, wir versuchten so gut es ging die Messe nicht zu stören (die machen aber Messen wie am Fließband).

Von Notre Dame ging es am anderen Seine Ufer entlang Richtung Louvre, hier am Kunst- und Buchmarkt erstand David ein Dali Buch für seine Großeltern, die hier gelebt hatten.

Dann der Louvre, irre groß, nimmt man alle Wiener Museen zusammen, könnte es sich ausgehen. Von der Größe her, meine ich. Wir waren 5 Stunden drinnen und haben vielleicht ein Zehntel gesehen. Ja, auch bei der Mona Lisa waren wir. Kurz: Auf jeder Postkarte oder ähnlichem, sieht man sie deutlicher. Erstens die Menschenmassen, das dicke Panzerglas, selbst auf 1 m sieht man nicht viel, vor allem wirst du von den Nachrückenden weggedrängt. Ein Vorteil:

umfallen kann dort keiner und wenn doch, naja, dann hat Mann keine Sorgen mehr. Zweitens glaube ich nicht, dass noch die Original/e ausgestellt sind, die Ausdünstungen von 1000den Leute und das helle Licht. An das Blitzlichtverbot hielten sich nicht viele. Tintoretto, Tizian, da Vinci, usw. würden rotieren in ihren Gräbern.

Viele Wärter sieht man nicht gerade, zwei vor der Mona Lisa, ansonsten nur gelangweiltes und wegschauendes Personal. In der antiken Sammlung war das Nicht-berühren-Plakat sowieso



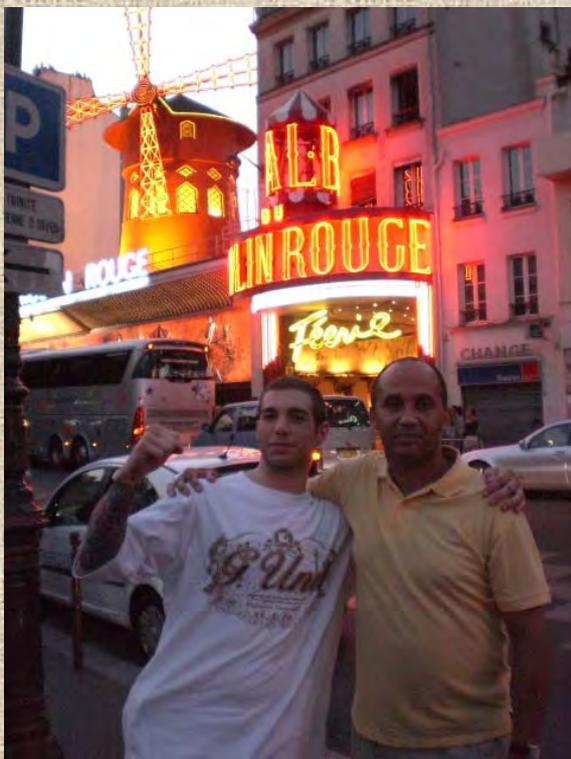
nur ein Witz. Trotzdem ein Hit, das Gebäude kann was. Unterirdisch geht's dort gleich weiter mit Konsumtempeln wie einem zweistöckigen Apple Store, dort hätte ich Freund Georg nicht mehr wiedergesehen.

Über den Park der Tuilleries ging's per pedes zum Eiffelturm, am Spätnachmittag sieht er bronzefarben aus. Der wahnsinnige David marschierte rauf (35 Graderln im Schatten), zumindest so weit wie es erlaubt ist (700 Stufen) zur zweiten Plattform, dort ist umsteigen

zum zweiten Lift. Da durfte er sich 1 1/2 Stunderln ausruhen und auf mich warten – solange brauchte ich bis ich am Lift dran war. Lieber schlecht gefahren als gut gegangen. Nachdem wir wieder vereint waren ging es per Lift 2 zur Spitze. Ob der Monsieur Eiffel seinen Turm für ca. 35.000 Besucher am Tag ausgelegt hat??? Wir wurden mit einem tollen Blick auf Paris belohnt und einen Sonnenuntergang am Eiffelturm erlebt man ja nicht alle Tage. Aber jetzt war Didi Sieger, ich war schneller unten (mit dem Lift), ab der zweiten Plattform lief Freund David wieder auf Schusters Rappen los.

Der Montag war ruhiger nur!! ;-)

Das Militärmuseum (riesig) in der Invalidenkaserne, von den Galliern bis zum Zweiten Weltkrieg. Invaliden-Kirche/Dom, naja wenn schu denn scho, die haben dem korsischen Kaiser einen Mörder Sarkophag hingestellt. Der Witz: Zum Zeitpunkt des Baus (Grab) wird von Napoleon nicht mehr viel übrig gewesen sein. Über seinen Sohn, den Herzog von Reichstadt/König von Rom, wacht ein Napoleon als Cäsar.



Treffen mit Michel, Essen auf Davids Wunsch beim selben China-Town Chinesa. Montmartre, Pigalle (Pigalle, das ist die große Mausefalle mitten in Paris!). Moulin Rouge (okay, letzteres nur von außen, wir waren zu geizig 200 Euronen hinzublättern). Wie gesagt heute war es ruhiger, LOL!

Aber der Dienstag war wirklich ruhig. Ausgeschlafen, Shopping Center zum Zeit-Tod-Schlagen. Freund Michel hat gemeint, 17 Uhr ist okay fürs Abholen, wenn der Flug für 20.15 Uhr angesagt ist. Ich dachte nur, okay, seine Stadt, er wird es schon wissen. Zur Info: Wir mussten zum Flughafen Charles de Gaulle, residierten aber in der Nähe von Orly. Statt um 17 Uhr wurden wir um 17.20 Uhr abgeholt, locker ging es zu Michels Wohnung, zur Sporthalle, im charmantesten Akzent meinte er nur: «No Problem.» Wie durch ein Wunder schafften wir es um 19.00 Uhr am Flughafen

zu sein. Schnelle Verabschiedung, Sprint durch die Sicherheits-Schleusen. Schweißgebadet und nervlich am Ende (ich) saßen wir um 19.50 Uhr im Flieger. Um hören zu müssen, dass wir wegen eines Unwetters über dem Osten von Frankreich noch warten müssen. 1 Stünderl ist es geworden.

Fazit: Diese Reise hat alte Freundschaften erneuert, neue sind erworben worden. Paris ist sauteuer. Aber wenn man abseits der Sehenswürdigkeiten speist, sind die Preise fast normal. Zum Beispiel China Buffet nächst unserem Hotel ca. 1,5 Stunden vom Zentrum weg 15 Euro. Die Franzosen sind sehr nett und hilfsbereit, wenn sie merken man versucht ein Bon Jour oder Ça va / Merci über die Lippen zu bekommen. Hier gilt der alte Spruch doppelt!!! Wie du in den Wald schreist, so kommt es zurück.

Nochmals Dank an die Herren Michel Berose, dem Präsidium des ASVÖ Wien sowie Herrn Josef Pickelbauer vom ASVÖ, dem Reisebüro Sigma (Erdbergstraße) unter Herrn Gruber, der uns schon seit Jahren die billigsten Flüge aussuchen hilft, und allen, die uns die Daumen halten!

Trainingsplan

TAG	UHRZEIT	TRAINING	ORT
Mittwoch	18:00-19:30	Alle	1070 Wien, Stiftgasse 35, Turnsaal
Donnerstag	17:30-19:00	Alle	1030 Wien, Strohgasse 9-11, Turnsaal
Freitag	18:30-20:00	Alle	1030 Wien, Fiakerplatz 7 im Jians-Institut (Hainburgerstraße Ecke Leonhardgasse)

Homepage: www.chitooryu-karate.eu

Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun?

Also gleich vorweg, eigentlich musst du nicht viel tun, pack einen Trainingsanzug ein und komm einfach zu einem Training. **Die erste Woche kannst du kostenlos mittrainieren, ohne etwas zu zahlen oder dich irgendwo einzutragen.**

Probier das Training einfach aus, und dann siehst du sehr schnell, ob dir Karate gefällt. Den Anzug, den sogenannten Gi, brauchst du nicht von Anfang an, d.h. komme einfach im Trainingsanzug.

Was ist CHI TOO RYU KARATE?

Grundlage bildet das ursprüngliche Kyokushinkai Karate mit vielen Elementen anderer Stilrichtungen. Kata verschiedener Stile, deren Anwendungen, Kampf, Konditionstraining, Selbstverteidigung und Vergleich der Techniken mit anderen Stilen sind nur einige Schwerpunkte des Trainings. Geübt wird vor allem mit dem Partner, wobei besondere Aufmerksamkeit auf gesunde und natürliche Bewegungen der Übenden gelegt wird. Um Beginnenden den Einstieg zu erleichtern und einen persönlicheren Zugang zu ermöglichen, lernen Neueinsteiger von Anfang an gemeinsam mit Fortgeschrittenen.

Alles Weitere erfährst du bei uns und keine Angst, bis jetzt ist jeder in unserer Runde gerne aufgenommen worden.

Hoffentlich sehen wir uns bald!

Impressum

Kontaktperson: **Gerald Dittrich**

Telefon: 0664/3812234

Email: didi_wien@yahoo.de

Homepage: www.chitooryu-karate.eu