

2014-2015

*Klubzeitung des
Chi-Too-Ryu Kampfkunstzentrums
Erdberg*

Wir sind Mitglied des ASVÖ, World Kobudo Federation,
World Kickbox Federation, Wushu Verband Österreich,
Kyokushin Kan, Chitoo-ryu Karate/Kobudo Renmai



Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde samas!	3
STAATSMEISTERSCHAFT 2014 Ein kleines Gedicht: Der Schrei.....	4
Die Bekleidungs Vorschriften in der Kampfkunst.....	5
Warum Gürtelprüfung?	7
Buon giorno Padova	8
WM Bericht 2014 PRAG	11
3. Kinder und Jugendturnier	14
Kroatien.....	16
Italien Pfingsten 2015.....	17
Korea 2015 Asien Schiedsrichterkurs in Seoul.....	22
Kyokushin WM	27
Das Spielen mit dem Pfitschipfeil!	32
Bonsai	34
Trainingsplan.....	36
Ich würde gerne Karate lernen - was muss ich tun?	36
Impressum.....	36

Liebe Freunde samas!

Wenn ihr diese Klubzeitung lest, sind wir alle wieder 1 Jahr älter geworden.

Und hoffentlich gescheiter. ;-) no jo.

Aaaber, was immer bleiben muss, ist die Freude und der Spaß, den wir beim gemeinsamen Erlernen, Erproben und Ausüben der Kampfkunst haben.

Sei es in unseren facettenreichen Trainings, das hoffentlich Jede und Jeden fördert, in den verschiedenen Varianten des Wettkampfes usw.

Wie schon oft geschrieben gesagt, unser Klub funktioniert wie eine Familie – ihr alle könnt stolz sein auf euren Umgang miteinander.

Das Menschliche muss immer an erster Stelle stehen.

In diesem Sinne wünsche ich uns Allen viel Spaß beim Lesen.

Danke an alle, die braaaaav und freiwillig Berichte schreiben sowie die Helferleins, die Layouten usw. Ohne euch gäbe es unsere Klubzeitung nicht.



治
闘
流

Liebe Grüße

Didi

STAATSMEISTERSCHAFT 2014 Ein kleines Gedicht: Der Schrei

Die Staat`s, die war wie ein Gedicht
verlieren wollt ich dort nicht.
Obwohl ich krank war fuhr ich hin,
ich hatte überhaupt ka Stimm.

Doch schreien sollte ich dort schon,
mein Schrei ... klang eher wie ein Hohn.
Eigentlich krächzte ich mehr,
denn schreien fiel mir halt so schwer.

Der Hals tat weh bei jedem Ton,
doch gewinnen wollt` ich schon.
Dazu musste ich laut schreien,
bei jedem Schrei war mir zum speien.

Da ich doch gewinnen wollt,
schrie ich lauter als ich sollte.
Ich musste in ein Stechen gehen,
ich biss noch einmal zamm die Zähn.

Ich musste da jetzt noch mal rein,
um noch einmal laut zu schreien.
Der Fehler der kam auch ganz prompt,
ich dann fast nicht mehr schreien konnt`.

Ich schrie vor Wut, ich schrie so laut,
die KATA die war jetzt auch aus.
dann wartete ich ganz gespannt,
ob den Fehler jemand fand.

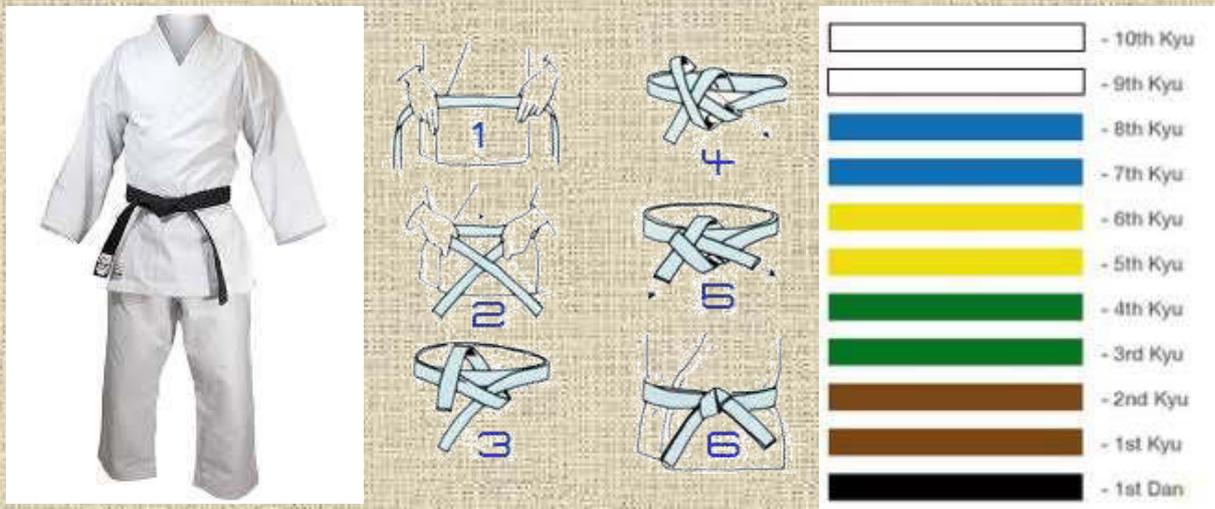
Niemand konnte den Fehler sehen,
ich blieb wie angewurzelt stehen.
Bis dann die Entscheidung fiel,
ich gewann jetzt war ich hin.

Das war harte Arbeit pur,
und vom Schreien hab i jetzt gnua.
Am Ende war zwar die Stimme hin,
doch das GOLD war mein Gewinn.



Martin Maier, Gold im Bewerb FWV.

Die Bekleidungs Vorschriften in der Kampfkunst



Jede Kampfkunst hat ihre Uniform, im Karate ist es der Kimono (Jacke), Obi (nein, nicht der Apfelsaft, der Gürtel), zugum (die Hose).

Das war in Okinawa die normale Bekleidung, die Judo Bekleidung hat einen anderen Weg gefunden, die leitet sich vom Kimono in Japan ab, darum ist die typische Judo Jacke länger geschnitten, die Hose vom Hakama.

Heute gibt es bis auf die Stoffstärke fast bis gar keinen Unterschied mehr zwischen Judo und Karate Gis.

Eine Uniform ist hilfreich ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu entwickeln, der Obi fungiert als Rangabzeichen. So weit so gut.

In einem Gi kannst du dich gut bewegen, je nach Qualität ist er schweißsaugend, pflegeleicht (weil bügelfrei) und er sollte ein Muss in unserer Kampfkunst sein.

Warum trägt dann der Didi so selten Gi, ist er zu faul zum Umziehen? Nein, ich hatte eine lange Zeit meines Lebens mehr Gis im Schrank hängen wie anderes. Nur der Punkt ist der, in Asien und nicht nur dort wurde jede Art des Kampfes in der Landestracht geübt. Logisch, es wurde ja für den Ernstfall geübt.

Die Kampfsportler jeder Färbung: Karate, Kick, Thaiboxen, Judo, Fechten, Ringen usw.... Alle haben sie ein Ritual vor einen Kampf: grüßen, verbeugen, die Waffen präsentieren und noch viele, viele unterschiedliche Tätigkeiten (z.B. der wai kru Tanz im Thai boxen).

Jeder Kämpfer (Sportler) weiß wann, wo und warum er kämpft, er kann sich darauf verlassen, dass ein Arzt anwesend ist, er seinen Sekundanten hat, hoffentlich Schiedsrichter, die wissen was sie tun. Und er hat seine Sportkleidung, Ausrüstung an und dabei.

Im Ernstfall ist das nicht gegeben. der Angreifer weiß wann wie und wo er angreift.

Darum ist die beste Verteidigung immer schlechter wie der schlechteste angriff. Da soll alles in Sekundenschnelle funktionieren, in der jeweiligen Kleidung. Da gibt es auch kein Ritual zum Einstimmen, wie z.B. yoi otagan ni re usw. Jetzt gilt zuerst Handeln dann fragen.

Ich kenne Fälle von Kampfsportlern mit jahrzehntelanger Erfahrung, die in ihrer Alltagskleidung handlungsunfähig waren. Der Rock zu eng, die Hose zu eng und erst die Schuhe jetzt wären klobige Sicherheitsschuhe mit Eisenkappen toll (Wer hat die beim Ausgehen standardmäßig an?).

Was ich euch sagen möchte: Unsere Kampfkunst soll in jeder Kleidung funktionieren, nicht nur in einem Sportdress. Ich habe nichts gegen eure Sportkleidung, aber ihr solltet doch dem Gi den Vorzug geben. Ich habe auch nichts gegen Hosen und T-Shirts, oba nehmts wenigstens unser tolles Klub T-Shirt, grr.



Aber probiert auch in normalem Alltagsgewand zu trainieren, ihr werdet einen "AHA" Effekt haben.

In punkto Bekleidung und vielen anderen Dingen ist unser Klub sicher der Liberalste, den ich kenne.

Liebe Grüße
Didi

Warum Gürtelprüfung?

Ja, warum soll ich eine Prüfung machen? Wo ist der Sinn?

Nun, eine Gürtelprüfung macht man nicht am Tag der Prüfung, die eigentliche Prüfung ist das permanente Üben und Erproben im Training.

Das am Prüfungstag ist wie ein Initiationsritual. Das soll sich im Kopf abspielen. Man überschreitet eine Grenze. Ab diesem Moment sollte man sich anders fühlen. (Nicht besser "anders"). Darum finde ich sollte sich jeder mindestens 1x im Jahr dieser Prüfung stellen.

Ich versuche immer die Tests sehr individuell zu gestalten, da ja jeder andere Vorlieben, Neigungen und körperliche Voraussetzungen hat. Wir sind ja alle zum Glück einzigartig.

Ich bin so vermessen zu behaupten, ich sehe anhand von 10 Techniken den jeweiligen Entwicklungsstand jeder Person. (Echte Techniken gibt es nur je nach Sichtweise 10 bis maximal 20, aber die Variationen sind grenzenlos.)

Das sieht dann so aus. Im Prinzip machen alle dieselben Grundtechniken zu jeder Prüfung, ich sehe dann die Entwicklung jedes Prüflings und gestalte danach das Training. Durch das Training an sich wird die Motorik immer besser und das wichtigste - das Verständnis, warum manches funktioniert, anderes nicht. Darum geht es. Dass ist der Punkt, nicht stures auswendig lernen, usw. Aber bei jedem darf es anders aussehen, funktionieren soll es.

Auch die Suche nach Perfektion halte ich für nicht so gut. Denn was ist perfekt? Die Optik? Oder sollte die Technik ohne zu denken im Ernstfall funktionieren?

Sich nach einer Kombination, Schlag oder Tritt fragen ups warum liegt er oder sie jetzt vor mir? Darum geht es, wir sind keine Psychopathen ;-) oder Schläger, die Gründe, warum wir gemeinsam den Weg der Kampfkunst gehen, sind derer ja viele.

Der Gürtel sagt nicht etwas über die kämpferischen Fähigkeiten aus, sehr wohl sagt er etwas über den Entwicklungsstand seiner Träger aus. Der schwarze Gürtel z.B. sagt nur aus, dass sein Träger alle Techniken der Schule gesehen hat und sich daran übt.

Manche brauchen eine Prüfung, bei der sie ihre Grenzen überschreiten und gequält werden. Ist nicht schlecht aber ich halte das nicht für wichtig. Die Grenzen erkennen und überschreiten sollte jeder im Training erreichen und überschreiten.

Die Kampfkunst ist auch ein Weg das Leben besser zu verstehen oder zu gestalten. Das Leben selbst ist eine Prüfung, jemand der gelernt hat seine geistigen und körperlichen Grenzen zu erreichen und zu überschreiten, tut sich im Alltag leichter.

Das ist mein Ziel euch beizubringen.

Liebe Grüße Didi

Buon giorno Padova

Jedes Jahr versuchen wir uns eine Städtereise zu ermöglichen. Nachdem Zürich, Berlin, Florenz und Venedig schon in Vorjahren absolviert waren, stand eine Entscheidung für dieses Jahr an.

Nun versucht man als Familienvorstand nicht immer alles absolut monarchisch zu bestimmen, wodurch ein familiendemokratisches Brainstorming entstand. Die Spanne der möglichen Destinationen zog sich geographisch quer durch Europa. Während Laura Paris, Christoph Norditalien, Tina Nürnberg vorschlugen, hätte ich ganz gerne eine Gourmetreise nach Strasbourg angetreten. Mehrere Reiseziele kamen sodann in die engere Auswahl und Padova (Italien) machte das Rennen. Schnell im Katalog ein Hotel ausgewählt und gebucht.

Am Freitag, 22. Aug. 2014 düsten wir dann „navigesteuert“ direkt ins Hotel Villa Patriarca in Mirano, einer kleinen Ortschaft zwischen Venedig und Padua. Das Hotel kostete viersterntmässig, war aber bestenfalls mittelmässig – von der sonst so hervorragenden, italienischen Gastronomie war man weit entfernt – aber bitte, wir sind ja keine Gastrokritiker. Am Samstag stand der Besuch der Stadt Padova am Programm.

Nach dem Frühstück fahren wir direkt ins Zentrum der Stadt Padova. Die italienischen Regionalstraßen dürften, ebenso wie zahlreiche Gebäude, unter Denkmalschutz stehen und sind in einem katastrophalen Zustand – für dringend notwendige Straßensanierungsarbeiten fehlt offenbar Geld. Ein Parkplatz im Zentrum wurde, aufgrund der Hinweise der lokalen Bevölkerung, rasch gefunden. Ein Stadtplan und ein Buch der Stadt käuflich erstanden. (Ja ich bin so altmodisch – außerdem habe ich kein Smartphone) Los ging es.

Padova ist eine sehr sehr alte Stadt. Bereits 49 vor Christi stieg der Ort zum „Municipium“ auf und war das Zentrum der Region Veneto. Um 600 n.C. wurde die Stadt von Langobarden dem Erdboden gleichgemacht. Danach wieder aufgebaut, wurde Padova von den Ungarn ca. 900 n.C. neuerlich zerstört. Ab ca. 1100 n.C. erfolgte eine nachhaltige Entwicklung – das



„goldene“ Zeitalter begann und erreichte im 14. und 15. Jahrhundert seine Blüte. Padova war ein Zentrum der Kunst und der Wissenschaften verschiedenster Ausprägungen (z.B.: anatomisches Theater, Justizpalast). Das Wirken des heiligen Antonius bewegte die Padovesen zur Errichtung der einzigartigen Basilika des heiligen Antonius.

Im 15. Jahrhundert übernahmen die Venezier das Kommando – im Jahr 1797, wie kann es anders sein, die Franzosen. Nach dem Sieg über Napoleon kam Padova – Metternich sei Dank – zu Österreich. Diese Phase dauerte bis 1866. Last but not least in diesem geschichtlichen Ausflug sei zu erwähnen, dass am Ende des 1. Weltkrieges in Padova der Waffenstillstand

zwischen den österreichischen und italienischen Truppen unterschrieben wurde, im Zuge dessen ein Missverständnis entstand, wodurch tausende österreichische Soldaten, darunter auch mein Großvater, in italienische Kriegsgefangenschaft gerieten. – jetzt geht's aber wirklich los...

Quer über den Prato della Valle (der zweitgrößte innerstädtische Platz Europas) zur Kirche San Giustina. Ein spärlich dekoriertes Sakralbau sehr imposanten Ausmaßes.

Weiter in den ältesten universitären botanischen Garten Europas – unbedingt sehenswert – zur Basilika des heiligen Antonius. Diese Kirche ist sehr stark in verschiedenen Stilrichtungen dekoriert, man kann sowohl den Sarkophag des Heiligen bestaunen als auch Reliquien in



einer ungeheuren Menge. Leicht erschöpft von den ersten Eindrücken der Stadt suchten wir umgehend ein touristisch geprägtes Ristorante auf. Es war überraschend gut – und keinerlei Abzocke. Nach dem kulinarischen Pauschen bei Pizza und Pasta ging es auch schon weiter durch die Altstadt. Wir waren auf der Suche nach einer Schiffsanlegestelle, denn eigentlich wollten wir mit dem Schiff etwas den Brenta Fluss entlangfahren – aber daraus wurde leider nichts.

Bei den Damen, insbesondere bei Laura, regte sich immer mehr der Wunsch „shoppen“ zu gehen. So eine Tasche von Prada – das wär doch was – also vorbei beim Türsteher rein ins Prada Geschäft. 3 überaus nette und bemühte VerkäuferInnen versuchten Laura die verschiedenen Modelle schmackhaft zu machen – allerdings, wen wundert es, der Preis von mindestens 600 Euro je Tasche, regte den Familienvorstand zu einem, mehr oder minder fluchtartigen, Verlassen des Prada Geschäfts an. Weiter durch die Stadt – zum „berühmten“ Cafe Pedrocchi. Bitte, den Besuch kann man sich als (echter) Wiener sparen – kein Vergleich zu unserer Kaffeehauskultur. Dann noch zum historischen Rathaus, zum Marktgebäude, vorbei an Universität zum Duomo (Dom). Erschöpft vom Tag zogen wir uns ins Hotel zurück.

Am Sonntag versuchten wir mit dem Auto entlang des Brenta Flusses zu fahren. Der Brenta Fluss ist insofern einzigartig, da sich entlang des Flusses zahlreiche Villen befinden. Viele dieser Villen wurden von dem bedeutenden Architekten Palladio gestaltet. Da die meisten Villen für externe Besucher nicht zur Besichtigung zugänglich sind, entschieden wir uns kurzerhand bis ans Ende des Flusses zu fahren und dort mit einem Schiff nach Venedig überzusetzen. Das funktionierte auch perfekt, man konnte im „Terminal Fusino“ parken und wurde mit einem Schnellschiff ins Zentrum von Venedig gebracht.



Sehr beeindruckend war zu beobachten, wie die Ozeanriesen im Hafen von Mestre an- und ablegten. Zu unserer Freude war in Venedig relativ wenig los. Man konnte in Ruhe bummeln und den Schiffs- und Bootsverkehr betrachten. Es gelang uns endlich die bekannte Kirche Santa Maria della Salute, in Ruhe zu

bewundern. Das Mittagessen im, aus unserer Sicht empfehlenswerten, Ristorante S. Stefano war ein weiteres Highlight des Tages. Der Besuch der Markuskirche wäre durchaus noch drinnen gewesen, die Menschenschlange war nur ca. 70 m lang. Meine Familie zeigte sich jedoch zunehmend unwillig noch weitere Gebäude zu bestaunen. Nun, in Venedig kann man sich ja treiben lassen...

Am Abend entschieden wir uns nicht im Hotel zu dinieren und gingen ein örtliches typisch italienisches Lokal, um unseren Kurzurlaub authentisch ausklingen zu lassen.

Am Montag früh ging es ab Richtung Wien. Kurz vor Tarvisio machte sich unsere sonst genügsame, tschechische Familienkutsche mit einem „Piiiiiep“ bemerkbar. Das Display forderte mich auf, umgehend eine Werkstatt aufzusuchen, da ein „Motorschaden“ vorläge. Na super; also runter von der Autobahn, im Schleichtempo über die imaginäre Grenze nach Arnoldstein, wo uns ein hilfsbereiter Automechaniker mit einem Diagnosegerät nähere Informationen über den Zustand des Vehikels gab. Glücklicherweise war die Weiterfahrt nach Wien möglich, jedoch mit maximal 90 km/h. Wir konnten nicht widerstehen in unserem Lieblingssee (Wörthersee) trotz Regenwetters und 17°C Lufttemperatur ein entsprechendes Entspannungsbad zu nehmen und kamen nicht erholt, aber gereift am Abend zu Hause an.

Arrivederci amici, Marco

Text: Markus
Bilder: Christoph

WM Bericht 2014 PRAG

Ich möchte hier an dieser Stelle eine Beschreibung machen, wie ich zu diesem WM Titel gekommen bin.

Im Februar 1997 begann meine Kampfsportausbildung in Jiu-Jitsu in Wien Ottakring. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, diesen Sport nur zu meiner Freizeitgestaltung ausüben zu wollen. Im selben Jahr, im Juni, hatte ich dann meine 1. Prüfung zum 5. Kyu, den Gelben Gürtel.

Da wir in einer Schule trainierten, hatten wir den Sommer über leider keine Möglichkeit ein Dojo im 16. Bezirk zu benützen. Da gab es aber noch Rudi Gräf, der uns darauf hinwies, dass es eine Möglichkeit im 3. Bezirk in der Erdbergstraße 67, geben würde. Er trainiere dort jeden Dienstag um 19 Uhr. Ich begab mich also zur vereinbarten Zeit dort hin, aber kein Rudi. Stattdessen ein Taekwondo Club, dem ich aber nicht beitreten wollte, aufgrund des Dienstagstraining im Jiu-Jitsu Club. Ich versuchte es dann einen Tag später, aber wieder nichts. Stattdessen traf ich dann meinen Karatetrainer DIDI. Zuerst schaute ich ein wenig zu, um zu sehen was die so können. Am Freitag war ich dann wieder dort und verabredete mich zu einem 1. Training am darauffolgenden Montag. Es war ein Montag im August.

Knapp 3 Monate darauf, am 14. November 1997, sollte ich dann meine 1. Prüfung zu 9. Kyu in Kyokushinkai Karate machen. Doch just 3Tage zuvor, am 11. 11. 1997 verletzte ich mich schwer im Jiu-Jitsu Club. Ich zog mir eine Kreuzband, Seitenband und Meniskusverletzung zu. An diesem Tag dachte ich, das war`s.

Einige Jahre und Turniere später, war dieser Tag aber mein schönster, denn am Tag genau 17 Jahre später sollte es endlich so weit sein und ich holte das 1. WM GOLD für mich.

Bei meinem 1. Antreten bei dieser WM, reichte es gerade für Bronze, aber im 2. Finale behielt ich die Nerven, und ich gewann dann die lang ersehnte GOLD Medaille.

Ich will an dieser Stelle auch noch erwähnen, dass es ohne einen gewissen DIDI niemals zu dieser Goldmedaille gekommen wäre, da er mich stetig dazu angetrieben hat, im Training mein Bestes zu geben. Danke.







3. Kinder und Jugendturnier

Das 3. Kinder- und Jugendturnier war wieder ein schönes, gemeinsames Turnier vom KKZ Donaustadt und KKZ Erdberg.

Egal ob Kata, Kumite, Kick oder auch Softwaffen. Alle waren toll und hatten Spaß. Erstmals traten auch die Dinos...äh...Senioren an. Die Oldies lieferten sich ein lustiges, anstrengendes Soft-Kendo Turnier.



Alleine das (oft erstmalige) Antreten ist schon die Übung bzw. auch eine Überwindung. Deswegen gibt es diesmal auch keinen Medaillenspiegel. Jeder war ein Gewinner!

Danke nochmals allen Teilnehmer(innen), ZwuschkerIn bis nimmer soooo Taufrische, Eltern, Verwandten, Freunden, Schiedsrichtern und allen, die jetzt nicht erwähnt wurden.

Danke auch an die zwei wichtigsten Frauen – unserer Ärztin Claudia und der Frau mit der schönsten Schrift – Marion. Dank ihr konnte man die Listen auch lesen. Nicht, dass es nicht auch so wäre, wenn Didi diese schreibt ;-)

Respekt und Gratulation an euch alle!



Kroatien

Heuer haben Marion und Alex unseren Club bei dem Turnier vertreten.

Toller Erfolg für Marion sowohl mit als auch ohne Waffen:
1x Gold und 3x Silber!!!



Das Antreten von Alex war eher kurz und schmerzvoll.

Bei der Landung nach einem Mae Tobi meinte sein Fuß, er will drehen, aber die Matten meinten: "Nein",!

Womit bewiesen wäre, dass man ein Knie nicht nur nach hinten abknicken kann.

Trotzdem war es wieder ein schönes Turnier.

Nächstes Jahr sind wir sicher wieder dabei.

Italien Pfingsten 2015

Nach sieben Jahren Pause veranstalteten der Karate Klub Oyama aus Fohnsdorf bestehend aus Angehörigen des wilden Volkes hinterm Semmering (Steirer) und das Kampfkunstzentrum Erdberg (des san wir, de Wearner) wieder einmal ein Karatelager in Bella Italia.

Der das Ganze angezündet, sprich, der mir gesagt hat, komm machen wir endlich wieder ein Trainingslager in Italien, war unser Heli san. Gesagt, getan. Ich kontaktiere den steirischen Heli und komischerweise wollte er auch schon längst wieder ein Lager veranstalten. Somit war alles klar – wir starten durch.

Ein Termin ist mit Pfingsten rasch gefunden und mit beiden Helis abgesprochen, alles vorbereitet. Wie immer sollte es in Porto Santa Margherita sein, dem ruhigeren Teil von Caorle. Wie der Name schon sagt, ist das der Hafen von Caorle, den Hafen gibt es immer noch. Zwischen Porto und Caorle gibt es eine Fähre als Direktverbindung oder außen rum über die Brücke.

Ca. zwei Wochen vor dem Lager erklärt der brasilianische Heli: Uuups, er kann doch nicht nach Italien mit fahren. Er soll nach China, für seine Firma in Shanghai auf der Internationalen Messe arbeiten. Schade, der Heli ist immer eine Bereicherung, aber die Arbeit geht vor. Für ihn war China gleich ein Test, da er Ende August nach China übersiedeln will/wird.

Bei leichtem Nieselregen fahren wir um ca. 15 Uhr mit Andrea, Jakob, Stefan M., Stefan S., Consti, Luki, Norbert und mir mit dem Verbandsbus der WKF Austria los. Die Fahrt war a Hit: die Burschen haben hinten eine Gaudi gehabt. Vorprogrammiert, wo da Luki sitzt, ist es ned ruhig. In Kärnten vorm Dreiländereck warteten wir kurz auf Birgit, Saskia, Basti und Charly, die im Tiefflug sich uns anschlossen.

Im schönen Kanal Tal (Friaul) war dann Weltuntergang – ein Regen, der uns a bisserl unruhig machte. In Höhe Udine hörte der Regen dann auf. Vor Caorle spielte Charly mit mir noch Ringelspiel im Kreisverkehr, bei der zweiten Runde fanden wir erst raus. 😊

Die Steirer warteten schon beim Essen auf uns mit unseren Zimmerschlüsseln – super Service – Danke, Marco! Ca. 20 Personen alles zusammen, jetzt fehlte nur noch der Martin – wie aufs Stichwort kam auch er dazu. Jetzt waren wir vollzählig!

Die Zimmer – wie gewohnt sauber freundlich. Nur eine Katastrophe – hihi, kein WLAN Jakob und Basti waren suizidgefährdet.



9 Uhr Früh: erstes Strandtraining. Es ist schon a bisserl kühl gewesen, oder? Egal, mehr schwitzen, war das Motto. Kann aber schon was, Strand, Mare und Sonne , da war sie schon, nur etwas g'schamig hinter den Wolken noch. War aber wurscht, uns gehörte der Strand. Birgit und Andy starteten zum Power-Shopping nach Caorle mit der Fähre; die waren wir los (haben sich auch ein wenig bisserl verlaufen, die zwei).

Heli (der steirische) und ich teilten uns die Trainings. Wir bemühten uns, die Leute zu mischen, es ist immer schön, wenn es auf Lagern zu einem Ideenaustausch kommt. Norbert versuchte dankenswerterweise Saskia und Charly in der Bo Kata Sushino kon Sho weiter zu bringen, Martin führte Stefan M. in den Gebrauch der Tonfa ein.





Und Consti, unser Parcours-Läufer, rannte bloßfüßig über den betonierte Wellenbrecher – aus Übermut – der eh nur nass und glitschig war – ein stuntmäßiger Stern war die Folge. Ich hab kurz die Optionen durchgespielt: Richtung Venedig ist das Spital, wo ich mit Daniels Nase bei der Sanda EM war lol. 😊 Das Ganze dann Luki und Stefan, den Sanis, überlassen. Während ich noch nachdachte, ging Consti baden, um das Blut usw., abzuwaschen. Abgeschürft und lächelnd entstieg er dem Wasser.

Der Heli hatte zum Vorzeigen, sprich im Sand wälzen, heuer nicht nur seine Frau Heike, sondern auch seinen Sohn Marco, die er abwechselnd im Sand wälzte, hama schon a bisserle leidgetan die Beiden.

Genau auf das Stichwort mit Ende vom ersten Training begann ein Nieselregen. War uns wurscht, die Abschluss Übung war eh Mae geri mit den Fußerln im Wasser. Unsere Einkaufsdamen tauchten im Laufe des Vormittags wieder auf. Mich hat nur überrascht, dass sie wirklich heimgefunden haben, weil orientierungslos wie die sind.

Mit Zuversicht planten wir das weitere – das Wetter wird schon, der Glaube stirbt zuletzt! – und wirklich hörte der Regen wieder auf und wir hatten ein lustiges, lehrreiches Nachmittagstraining.

Ein gemeinsames Pizza-Essen mit Abschluss-Bierchen beendete den Tag. Ein wenig interessant ist es schon in Italien beim Zahlen, aber das konnte unsere Urlaubs-laune nicht trüben.



Wir erwachten bei strahlend blauem Himmel und heute war sie da, die Sonne. Und wie sie da war, jetzt war es schon zu heiß! Wir sind aber auch nie zufrieden. Andy und Birgit starteten mit ihrem Training zum Frauenlauf 2015 und gingen mit ihren Nordic Walking Stecken los, zwecks besserer Orientierung auf der Strandpromenade.



Wir Karatekas spielten derweilen im Sand, hier lernten unsere Burschen mit Boxhandschuhen am Strand Sparring zu machen – kann was – z.B. wenn Sand auf den Handschuh kommt und danach das Gesicht gestreichelt wird, ist das Ergebnis toll. Heli führte, assistiert von Heike und Marco, durch das Training – Spaß vorprogrammiert: Helis Anwendungen enden fast immer im Sand.

Badetag, hurra! Martin schaffte seinen Sonnenbrand; Basti fand die erste Qualle der Saison und freundete sich gleich an. Das Mare war noch ein wenig kalt; wurscht, rein mussten wir, waren dann nur 14 Tage verkühlt; wurscht, Sonne, Strand und Meer; glücklich und zufrieden waren wir!

Im Prinzip vergingen die vier Tage viel zu schnell, so eine tolle Truppe trainierte gemeinsam die Kampfkunst Karate, gemeinsame Essen, Kaffeepläusche und Spiele bleiben in Erinnerung.

Die Gruppenzusammenstellung war ein Hit. Schön ist es immer wieder, den Zusammenhalt und die Freundschaft in unserer Truppe zu erleben. Jeder geht respektvoll und kameradschaftlich mit den anderen um.

Dafür gehört euch ein großes Bravo und Danke von mir! Für mich ist es toll, wie wir die verschiedenen Übungen unter einen Hut bringen und trotzdem das Gemeinsame nicht verlieren.



Leider gibt es immer ein Ende und wir mussten wieder heimfahren. Die Familie Stolz, Heike, Heli und Marco mit seiner Familie, blieben noch eine Woche auf Urlaub da. War ihnen voll vergönnt grr. 😊

Unsere Heimfahrt verlief fast ohne Zwischenfälle. Nur gleich nach der Abfahrt verabschiedete sich der erste Gang von unserem 9-Sitzer Bus. Somit erschwerte sich das Anfahren erheblich. Mit Bauchweh ging's weiter. Langer Rede kurzer Sinn: in Wien hatten wir nur noch die Gänge 4 und 5, den Retourgang als Bonus, der dritte nur, wenn er wollte. ich hoffte, nicht mehr stehenbleiben zu müssen.

Wir haben es geschafft!

Danke an Charly, der uns das Geleit bis nach Erdberg gab!

Danke an die Steirer – mit euch ist es immer wieder toll!

Nächstes Jahr sind hoffentlich wieder alle dabei!

Korea 2015 Asien Schiedsrichterkurs in Seoul

Nach einer Anreise über Amsterdam–Fukuoka landeten Fritz Exenberger und ich am 19. August 2015 in Seoul, der Hauptstadt Südkoreas.



Tag 1: Das Einreiseritual war ein wenig langatmig, ca. sechs offene Einreiseschalter für ein paar Hundert müde und entspannte, geduldige Reisende habe ich noch nie gesehen, das Gepäckförderband war schon aus und leer. Unsere Trolleys standen Seite an Seite einsam und verlassen daneben.

Wenn ich an den Wirbel denke, wenn ein unbeaufsichtigtes Gepäckstück am Wiener Flughafen rumsteht. Aber unser Abholservice hat perfekt geklappt (der war wirklich noch da, eine wahre Geduldsprobe).

Bei der Fahrt vom Flughafen zum Hotel fiel mir auf, dass es nicht nur sehr sauber war, sondern dass es auch viele Kirchen gab – fast an jeder Ecke eine. Schauen alle irgendwie evangelisch aus. Laut Google sind wirklich fast 30% der Südkoreaner Christen, viele davon protestantisch, aller evangelischen Richtungen. Im TV gab es drei christliche, einen buddhistischen, einen Sender für den Islam. Bei der Fahrt zum Hotel fiel mir auf, dass kein Auto älter wie 4 oder 5 Jahre alt aussah, im Gegensatz zu Tokio/Osaka auch keine Obdachlosen Siedlungen; in Japan gibt es leider an den Flussufern usw. solche Siedlungen.

Das Hotel in der Nähe vom Han Fluss war nett und, no na in Korea, sauber. Nach dem Zimmer beziehen ging es gleich nach einer sehr herzlichen Begrüßung mit unserem WKF Korea Präsidenten Herrn Hwang Hyung ki zu seinen Dojang (eher Studio mit Ring und Kraftkammer), mittelgroß und blitz blank alles.

Dann ging es zum koreanischen Nationalhobby: Essen. Wahnsinn: ich habe noch nicht so eine Dichte an Eßlokalen wie in Seoul gesehen. Ich dachte immer in Japan gibt es viele, zum Beispiel in Osaka gibt es eine Straße in der Altstadt mit Namen Dontonbori, die fast nur aus Restaurants besteht. Seoul ist ein einziges Dontonbori.



Zum Lokal selber: Wir bekamen lauter kleine Schüsseln mit verschiedenen Gemüse, Suppen, Reis- und Fleischgerichten; sehr herzlich und fast entspannt; Essen toll; nur beim Aufstehen danach hatte ich a bisserle Probleme, weil wir in einem traditionellen Lokal am Fußboden gespeist haben.

Im Hotel besichtigten wir die Seminarräume: alles sauber und freundlich gehalten. Das Personal ist bemüht alles zur Zufriedenheit bereitzustellen. Sogar der Kaffee war gut. Ich habe

sofort an Alex sans Worte denken müssen: „Ab Hütteldorf kann man keinen Kaffee mehr trinken.“ Sein Gesicht in Schweinfurt beim Frühstückskaffee werde ich nie vergessen.

Mittlerweile ist unser neuer China WKF-Präsident Herr Dinan Yan Shifu angekommen. Nach einer sehr herzlichen Begrüßung das erste Problem: Herr Dinan Yan spricht kein Englisch, Herr Hwang etwas Englisch, somit war es eine interessante Konversation. Schnell war eine Dolmetscherin da, nur sie konnte kein Englisch, somit zurück an den Start. Ein Gustostückerl des Gespräches: Fritz möchte für den Kurs noch von Unterlagen KOPIEN machen lassen. Antwort vom Hwang: Wie viele Kaffee willst du? Zur Ehrenrettung sei gesagt Koreaner sprechen Kaffee wie Kooohii aus.

Es wurde ausgemacht am nächsten Tag einen Koreanisch–Englisch Dolmetscher zu holen. Sehnsüchtig wartete Fritz schon auf den WKF Hong Kong Präsidenten Herrn Kw Young, der auch tags darauf mit seiner Gattin erschien. Somit war die Konversation mit China kein Problem mehr. Als Dolmetscher Koreanisch–Englisch zauberte Herr Hwang eine Bekannte von ihm aus dem Hut, Frau Hyejung Shin, die außer Englisch auch Chinesisch konnte. Alles in Butter ab jetzt. Davon später.

Tag 2: Fritz und ich stürzten uns gleich nach dem Frühstück mit dem sehr billigen Taxi in unser Besichtigungsprogramm, dankenswerter Weise zusammengestellt von Herrn Dr. Mosch, Leiter der Mu do Kwan Schule in Wien. Das Motto war: Seoul in zwei Tagen.



1 Punkt war einer von 3 Palästen der Joseon Dynastie; die stellten von 1392-1897 die koreanischen Könige und ab 1897 die Kaiser, bis Korea von Japan 1910 okkupiert wurde.

Böse Geschichte, die bis heute noch geht.

Der Gyeongbokgung Palast – ein Nachbau der Verbotenen Stadt – zumindest was den offiziellen Teil betrifft, nur etwas kleiner. Leider wurde

der ursprüngliche Palast von den Japanern zerstört und umgebaut. Er wurde mit sehr viel Liebe zum Detail wieder rekonstruiert mit seinen Gärten, Gebäuden, usw.

Der Höhepunkt dort war die Wachablöse in historischen Uniformen, sehr bunt mit Fahnen, Schwertern, usw. und mit einen Musikzug mit sehr interessanten Instrumenten, darunter ein großes Muschelhorn (gibt's auch in Japan), große Posaunen, Trommeln, Gongs. Es hat sich angehört als spielte jeder was er wollte. Das Spektakel dauerte ca. 30 Minuten. Mir hat es gut gefallen. Im Anschluss marschierten wir unsere Liste ab.



Vom Palast weg schlenderten wir an der Statue von Admiral Yi Sun Sin, der 1597 mit seinen Schildkrötenschiffen die Japaner besiegt hat, an vielen Lokalen und Souvenirgeschäften zum Jogyesa, einem buddhistischen Tempel. Hier war gerade ein Gottesdienst, die Halle war voll, ebenso wie die Veranda und auch der Vorplatz, alle sind dort auf Decken gesessen – sehr bewegend.



Dort sah ich die größte Ansammlung von Lotusblumen: groß klein, gelb, rot, rosa, violett, usw.; offen oder noch zu, als Knospe, im Teich, im Topf – ein sehr bunter Anblick.



Wir schlenderten noch durch das Viertel, gegen 17 Uhr sollten wir wieder im Hotel sein. Zurück im Hotel trafen wir uns jetzt mit dem hinzu gekommenen Herrn Kw Young aus Hong Kong, seiner Gattin, der Dolmetscherin Frau Hyejung Shin und den Herren Dinan Yan und Hwang Hyung Ki.

In wirklich netter Atmosphäre fand, da es nun keine Verständigungsschwierigkeiten mehr gab, ein konstruktives Gespräch über den geplanten Schiedsrichterkurs die bevorstehenden Pläne in Korea den chinesischen Festland. Hong Kong und Macao statt.

Herr Kw Young und ich entdeckten, dass wir gemeinsame Wurzeln in den Kampfkünsten haben. Er, der Chinese, betreibt und ist der branch chief für Shidokan Karate in Hong Kong. Shidokan ist aus dem Kyokushin entstanden und hat noch immer das Kyokushin Kihon im Programm.

Dann meinte Herr Dinan Yan, was kostet ein Welttitelkampf für China? Zur Erklärung: wir hatten zum Herzeigen 2 Stück Weltmeistergürteln dabei. Fritz meinte im lockeren Plauderton mit 1000 \$ Anzahlung (der Rest vor Ort) ist er dabei. Antwort: Ok, mach ma. Greift in den Hosensack und zählt von einem Packerl 100 Dollarscheine 10 runter. Mit Handschlag wurde ein WM-Kampf vergeben. Wer dort wohl dabei sein wird? Freu mich schon.

Abschluss des Abends: Essen – Bulgogi Rindfleisch, am Tisch gegrillt.

Tag 3:

Heute ging's gleich nach dem Frühstück mit dem Schiedsrichterkurs los.

20 interessierte Teilnehmer inklusive der Dolmetscherin stürzten sich in den Seminarsaal. Nach leichten Anlaufschwierigkeiten – der Beamer und der Rechner konnten nur Hangeul lesen – ging es los.



Ich teilte die Formulare zum Ausfüllen aus. Hier auch der Geduldstest: Lesen und Schreiben in Hangeul (koreanische Schrift) ist kein Problem, aber wie soll ich das lesen?

War genauso lustig wie ich in der Ukraine Formulare in Kyrillisch bekommen habe.

Nach einer kleinen Ah-Sooo Pause wurden alle Formulare umgeschrieben.

Fritz war super in Fahrt, erklärte detailliert und ausgiebig, die Dolmetscherin brauchte nur ca. ein Drittel, um alles zu erklären. Ich war auf die Abschlussprüfung gespannt.



Am Nachmittag besuchten wir mit unseren Gastgebern die Altstadt. Bei einer Menschenmenge hörte ich vertraute Geräusche. Beim genaueren Nachschauen bemerkte ich, dass sich 2 Personen in alter koreanischer Kleidung auf einer Matte prügeln. Es war ein Taekyon Wettbewerb, der Vorläufer des Taekwon Dos. Ähnlich dem brasilianischem Capoeira von den Schritten, mit simplen Regeln. Wer als erster den Kopf mit dem Fuß trifft, hat gewonnen. Trefferfläche Beine, Körper und Kopf. Handtechniken habe ich wenige, und nur zum Körper gesehen.

Nach einem kleinen Nachtmahl fiel ich todmüde in mein Bett.

Tag 4: Letzter Kurstag am Nachmittag Abschlussprüfung – ich war gespannt.

Volles Programm. Fritz hat Gas gegeben. Der Augenblick der Wahrheit.

Um es kurz zu machen: der Schlechteste war bei 90% richtigen Punkten. alle bei 96/98% richtigen Antworten. Nicht schlecht! Ich staunte nicht schlecht.



Nach dem Verteilen der Lizenzen und Verabschiedung der Teilnehmer besuchten wir noch den Kukkiwon, das Mekka des olympischen Taekwon Dos, ein Muss für uns.

Danach wurden wir auf den Seoul-Turm verbracht. Najo, ein größerer Donauturm halt. Er steht auf einem Berg, mit der Seilbahn ging's rauf. Oben sieht man Teile der alten Stadtmauer, die den Berg runterläuft.



Abschluss des Abends: Essen gehen: viele kleine Schüsseln wurden gebracht. Habe ich es schon erwähnt? Hauptzutat der Küche ist Knoblauch in allen Variationen. Ich liebe Knoblauch.

Als ich dachte, so ich bin satt, wurde erst die Hauptspeise – gegrillte Rinder Ripperln – gebracht.

Man opfert sich halt, endlich alles fertig. Zack, geht's von vorne los.

Jetzt meldet sich unser Mann aus China, er war shoppen. Und weil es unhöflich war, dass wir ohne ihn essen waren, gingen wir mit ihm gleich nochmal essen. Das war hart! An diesem Tag aß ich zum ersten Mal Sushi mit (ingelegtem) Knoblauch als Beilage.

Was soll ich sagen? Fünf Tage Seoul, gute 3 kg mehr auf der Waage – die ist sicher schlecht gestanden.

Nach einem recht anregenden Gespräch verabschiedeten wir uns sehr herzlich. Schnell ins Bett und ausschlafen.

Nach dem Frühstück organisierte Herr Hwang unsere Fahrt zum Flughafen.

Auch hier kam es zu einer herzlichen Verabschiedung.

Seoul ist eine interessante Stadt, ultramodern, freundlich, sauber, auf Basis einer alten Kultur. Ich bin ein Fan geworden in der kurzen Zeit.

Trotz des Damoklesschwertes, das darüber schwebt – der Norden hat gerade mit dem Säbel gerasselt als wir dort waren. Was aber niemanden zu stören schien.

gamsahamnida (dt. DANKE)



Kyokushin WM



Emanuel Lebo – Weltmeister im Kyokushinkai Karate



Emanuel vom Karate Do Kyokushin (Jack Dojo) erkämpfte am 3. 10. 2015 in Khabarovsk (Russland) den **Weltmeister Titel** bis 90 kg. Ein super Jahr für den Emanuel.

Nach dem Erringen des EM Titels nun der WM Titel. Pikanterweise hatte er denselben final Gegner wie bei der EM. Zwei alte Bekannte sozusagen. Andrei Uleshchenko.

Hier blockte der Russe mit seinem Kopf Emanuels gesprungenen Knie-Tritt (Hiza geri jodan). Das Blocken mit dem Kopf funktionierte nicht so recht und die Schiedsrichter entschieden auf ippon. Das war das einzige KO in dem Finale.

Hier zu sehen www.youtube.com/watch?v=oUhpNO8OyC8.



Nach dem WM Titel 2012 im Ashihara Karate jetzt der WM Titel bei einer WM die drei Kyokushin Weltverbände sanktioniert haben. Shinkyokushin, Kyokushin Kan und Kyokushin World Union.

Wahnsinn und Gratulation an den Emanuel, kann man nur sagen!

Jugend & Alkohol
"Das Komasaufen ist nicht neu"

Interview / Sophie Niedenzu, 31. Oktober 2011, 10:55

"Eine Gesellschaft ohne Alkohol ist nicht denkbar, aber Alkohol ist zum Leben nicht notwendig."



Nestor Kapusta ist individualpsychologischer Analytiker an der Universitätsklinik für Psychoanalyse und Psychotherapie in Wien.

Er promovierte zum Thema „Substanzmissbrauch bei Jugendlichen“, forscht aktuell zum Thema Epidemiologie von Substanzabhängigkeiten und ist seit 2006 Lehrbeauftragter an der Medizinischen Universität Wien.

Als Jugendlicher kann man sich dem sozialen Druck zum Alkoholgenuss schwer entziehen, weiß der Psychiater Nestor Kapusta

Erste Erfahrungen mit Alkoholmissbrauch machen Jugendliche mittlerweile wesentlich früher, größer wird er deswegen aber nicht. Warum Grenzen ausgelotet werden müssen und welche Rolle dabei das familiäre Umfeld spielt, erklärt der Wiener Psychiater Nestor Kapusta.

derStandard.at: Ihre Befragung zu Alkoholkonsum unter Jugendlichen hat ergeben, dass 35 Prozent der Burschen und 21 Prozent der Mädchen mehrmals pro Woche Alkohol trinken. Wie erklärt sich der Unterschied?

Kapusta: Alkoholkonsum zählt zu den verbotenen Dingen für Jugendliche. Das sich-über-Normen-hinwegsetzen ist ein männliches Rollenbild, das in der Kultur immer noch vorherrscht, wenngleich Veränderungen erkennbar sind. Mittlerweile rauchen etwa gleich viele Frauen wie Männer. Das könnte eine gesellschaftliche Entwicklung sein, dass die Emanzipation der Frau auch gesundheitliche Nachteile mit sich bringt. Es gibt aber auch biologische Unterschiede: junge Männer sind in der Pubertät durch die verstärkte

Testosteronproduktion impulsiver und aggressiver. Und Aggressivität und Impulsivität sind Risikofaktoren für Alkoholmissbrauch.

derStandard.at: Warum greifen gerade Jugendliche besonders stark zum Alkohol?

Kapusta: Während der Pubertät, wenn die Hormone nach der Latenzphase wieder eine Rolle spielen, vergleichen sich Jugendliche mit anderen. Es kommt zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Identität: Bin ich so wie die anderen, bin ich anders, wie soll ich sein? Das macht Angst und birgt viel Unsicherheit. Die Erfahrungen mit Alkohol gehören zum Leben eines Jugendlichen dazu, um Erwachsenenrollen zu lernen. Eine Gesellschaft ohne Alkohol ist nicht denkbar, aber Alkohol ist zum Leben nicht notwendig. Dadurch, dass in unserer Gesellschaft getrunken wird, werden Jugendliche unweigerlich damit konfrontiert – es ist wie mit dem Radfahren. Es gibt einen sozialen Druck zum Alkoholenuss, dem man sich als Jugendlicher schwer entziehen kann, weil die Identität noch nicht so stark ausgeprägt ist.

derStandard.at: Was heißt das für die Eltern?

Kapusta: Die Eltern sind sehr gefordert, den Jugendlichen zu vermitteln, wie sie mit den Schwierigkeiten umgehen können. Wenn das elterliche Umfeld nicht in der Lage ist, diese Schwierigkeiten der Jugendlichen zu transformieren, dann suchen Jugendliche bei anderen Personen Halt und lernen eben von anderen, wie sie sich zurechtfinden können.

derStandard.at: Welche Rolle spielt dabei die Schule?

Kapusta: Lehrer thematisieren Sucht nicht zu wenig, können aber nur theoretische Grundlagen vermitteln. Eine sinnvolle Aufklärung darüber, wie Jugendliche mit ihren Problemen umgehen können, braucht intensive zwischenmenschliche Kontakte. Ein Lehrer kann nicht 30 Schüler emotional erziehen. Es würden viele gerne den Schulen die Schuld geben, da muss man aber die Lehrer im Dorf lassen. Die Verantwortung bleibt bei den Bezugspersonen.

derstandard.at: Würde eine Legalisierung von Alkohol etwas ändern?

Kapusta: Eine Aufhebung von Restriktion ist nicht zielführend. Genauso wenig wie ein stärkeres Verbot Verbesserungen zur Folge hätte. Die legalen Grenzen werden von Jugendlichen ohnehin regelmäßig überschritten. Außerdem kommen immer neue Substanzen auf den Markt, wie etwa synthetische Amphetamine, die in einem halblegalen Bereich konsumiert werden. Wenn die eine Substanz vom Markt verschwindet, dann kommt eine neue. Mit Restriktionspolitik alleine kann man längerfristig keine Suchtprävention machen.

deStandard.at: Was passiert, wenn Eltern Alkohol komplett verbieten?

Kapusta: Verbieten bringt wahrscheinlich nichts, weil die Suche der Jugendlichen zu sich selbst das Ausloten der Grenzen inkludiert. Das gehört wie sexuelle Erfahrungen zur Persönlichkeitsbildung. Ein Verbot der Eltern beinhaltet, dass man nicht mehr weiter darüber spricht. Erwachsene sollten aber gute Argumente bringen, warum ein moderater und seltener Alkoholkonsum gut ist und ständig mit ihren Kindern sprechen.

derStandard.at: Welche Folgen hat der Alkoholkonsum in der Pubertät?

Kapusta: In der Pubertät müssen Jugendliche ihr Verhalten verstehen, neu überdenken und neue Verhaltensweisen lernen. Sie müssen mit starken Gefühlen umgehen, das geht mit der Gehirnreifung einher. Wenn in dieser vulnerablen Zeit falsche Verhaltensweisen erlernt werden, dann fixiert sich das besonders, weil das Gehirn in der Zeit sehr lernbereit ist und viele Neuronen produziert. Diese werden durch Alkohol gehemmt. Neues psychosoziales Verhalten kann nicht erlernt werden, wenn die Zellen, die zum Erlernen von neuem Verhalten notwendig werden, sich nicht entwickeln können.

derstandard.at: Ist der Alkoholkonsum unter Jugendlichen in den letzten Jahren gestiegen?

Kapusta: Nein, der Missbrauch ist nicht höher als früher. Wir beobachten Trends bei psychoaktiven Substanzen, die verdeutlichen, dass alle psychoaktiven Substanzen zunehmend früher konsumiert werden. Einige Substanzen werden tatsächlich häufiger konsumiert, das sind aber nur vorübergehende Trends. Das "Komasaufen" etwa wurde kürzlich diskutiert, ist aber nicht neu. Auch einige unserer Eltern haben sich früher mit Alkohol intoxitiert. Es wird nur heute medial stärker diskutiert und bekommt mehr gesellschaftliche Aufmerksamkeit. Das animiert Jugendliche wieder, diesem Trend nachzugehen.

derStandard.at: Warum trinken Jugendliche immer früher?

Kapusta: Einerseits findet die psychosexuelle Entwicklung immer früher statt. Die sexuelle und damit die emotionale Reifung durch die Hormone beginnt früher, die Periode setzt bei Mädchen mittlerweile mit 11 Jahren ein. Das führt zur früheren biologisch bedingten Vulnerabilität. Andererseits gibt es auch soziale Ursachen. Es entsteht der Eindruck, als würden Bezugspersonen weniger Zeit für die Erziehung und Begleitung ihrer Jugendlichen haben, die daher entsprechend früher emotionale Schwierigkeiten entwickeln. Es gibt einen zunehmenden Bedarf an Kinder- und Jugendpsychiatern, weil Eltern zunehmend mit den emotionalen Störungen der Jugendlichen überfordert sind.

derStandard.at: Mehr Zeit bedeutet also eine höhere Qualität der Erziehung?

Kapusta: Es geht letztlich um die Beziehungsqualität, die nicht nur von der reinen Zeit, die man mit den Kindern verbringt, abhängt. Das Familienklima ist wichtig, in dem Jugendliche lernen, in Beziehungen zu leben und auf die Bedürfnisse anderer einzugehen, aber auch, dass auf ihre Bedürfnisse eingegangen wird. Sie lernen im familiären Umfeld, dass es Regeln und Grenzen gibt. Einzelkinder erleben sich anders, etwa auch in der Schulklasse, als Kinder, die mit Geschwistern aufgewachsen sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder fürsorgliche Familienprozesse und Grenzen lernen ist in einer größeren Familie eben größer.

derStandard.at: Wenn also die Anzahl der Kinder in Familien, wie bisher, bei durchschnittlich einem Kind liegt, werden sich die Suchtprobleme bei Jugendlichen in Zukunft erhöhen?

Kapusta: Mitunter, Ja. Abhängigkeitsprobleme haben viel mit Bindungsproblemen zu tun. In einer schnelllebigen Gesellschaft wird immer mehr Mobilität gefordert. Das heißt zugleich, dass Beziehungen und Bindungen zugunsten von Karriere oder intellektueller Entwicklung aufgegeben werden. Der Verlust von sozialem Denken ist ein gesellschaftliches Phänomen. Es wäre wichtig, dass nicht nur Kinder erleben können, dass sie Bedürfnisse nach Bindung und Beziehung haben und diese ausleben dürfen, sondern auch Eltern sich bewusst werden, dass sie diese Grundbedürfnisse ebenso haben. (derStandard.at, 31.10.2011)

Das Spielen mit dem Pfitschipfeil!

Wir wollten als Ausgleich Bogenschießen gehen.

Nein, nicht das japanische Kyudo, das ist ja ein wenig zu ernst für uns, sondern ganz bequem mit Pfeil und Bogen aller Arten.



Und zwar nicht auf Scheiben, sondern auf 3D Ziele im Wald.

Es war schon mal nicht leicht einen Termin zu finden, der allen gepasst hat. Dann hatten wir endlich einen – Hurra, da macht uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Da wollte man schon verzweifeln.

Der Sommer (laut Kalender – sonst war keiner) ist vorüber, jetzt vor der WM usw. ist es mit der Zeit auch nicht gerade leicht, das Wetter ist wieder grauslich, usw.

A-aber im Frühjahr möchte ich das Projekt Bogenschießen wieder aufleben lassen.

Für unsere Pfeil Schanis – weibliche und männliche – lassen wir kleidsame T-Shirts drucken mit hübschen bunten Kreisen am Rücken ;-).

Im Ernst, die 3D-Parcours sind bequem mit dem Auto (Fahrgemeinschaften) zu erreichen. Ein ca. 2-stündiger Waldspaziergang an frischer Luft mit ca. 30 Tierfiguren mit je 5 Schuss ist machbar. Meine Sänftenträger müssen halt fit sein.

Das Thema Ausrüstung ist nicht so leicht zu lösen. Zum Schnuppern gibt es die Möglichkeit uns welche borgen können: zu einer geringen Leihgebühr, wobei die Standgebühr € 10 ist. Nur jeder verschossene Pfeil kommt auf ca. € 6-7, darum: Holzauge, sei wachsam.

Auf längere Sicht sollten wir uns beraten lassen, welcher Bogen (Zugkraft, usw.) zu uns passt. Und auch hier gilt es, sich nicht gleich das teuerste Gerät zuzulegen, sondern Ebay, Willhaben, Dachboden, usw. zu durchforsten. Bastelgenies unter uns können sich auch austoben, es gibt sogar Kurse zu dem Thema.

Hat dann jeder sein Sportgerät und wurde eingeschult (da es ja eine Waffe ist, muss das sein), steht uns nichts mehr im Wege durch den Wald zu streifen und unsere Seelen baumeln zu lassen, frische Luft zu atmen und gemeinsam mit Freunden Spaß zu haben.

In diesem Sinne freue ich mich auf ein gemeinsames Pfitschipeil Schießen!

Gut Pfeil, wünsche ich!

Liebe Grüße

Didi

Bonsai



Früher war ich ganz entsetzt bei diesem Thema. Wie kann man nur einen Baum in einen kleinen Topf zwingen und ihm nach eigenen Willen das Wachsen und die Form aufzuzwingen?

Zumindest gegen das in Form bringen bin ich noch immer. Aber mit dem Thema kleine Bäume züchten, habe ich mich angefreundet.

So ein Bäumchen strahlt Ruhe und Frieden in einem Wohnraum aus, mehr als ein Blumentopf (ist natürlich immer von der Sichtweise des Betrachters abhängig).

Mich hat unser Heli san zum Bonsaihalter gemacht. Vor 20 oder mehr Jährchen hat er mir so ein Bäumchen geschenkt, das ich seit damals in Ehren halte. Ich muss sagen, dieser Baum ist mir sehr ans Herz gewachsen. Mein Morgenritual besteht daraus ihn als Erstes zu gießen, dann erst seine Ableger und einen auch schon 12 Jahre alten Baum, den ich von Georg (Kampfkunstenzentrum Donaustadt) bekommen habe.

Mittlerweise hat mein erster Bonsai einiges mitgemacht. Es lebt nur eine Hälfte, einmal nicht aufgepasst und zu viel Sonne bekommen hat er, der Arme.

Momentan muss ich wieder bangen. Im Bestreben Moos zu züchten, habe ich zu viel Wasser auf dem Stamm gespritzt – die Folge ist Moder.

Wie ihr seht, ist die richtige Pflege eine kleine Wissenschaft für sich. Es gibt zu diesem Thema massenhaft Literatur: welcher Baum, wo (außen oder innen), welche Sorte.

Auch das Beschneiden (Auslichten) ist eine gesunderhaltende Maßnahme für einen Bonsai. Hier ist der Experimentierfreude fast keine Grenze gesetzt.



Fazit: Natürlich gibt es tolle und teure Bonsais. Zum Üben und Lernen tut es ein billiger auch, im Fachhandel erworben, am besten mit Pflegeanweisungen.

Der nächste Schritt ist das Yamadori (Berggehen). Ok, in Wien Umgebung ist es eher ein spazieren gehen im Herbstwald und junge Ableger ausgraben. Heimisches Gehölz, das ist sicher auch für das Außenfensterbrett geeignet.

Oder aus was für Pflanzen kann man Bonsai machen? Aus jeder Pflanze, die verholzt.

Von einem Stamm vorsichtig die Blätter abzupfen, das erzeugt die Stammbildung (verholzen).

Vielleicht habe ich euch Gusto gemacht, selbst mit Bonsais zu experimentieren.
Im fb ist Georg unter Austrian Bonsai oder mit der URL www.austrianbonsai.com vertreten.



Viel Erfolg beim Gärtnern wünscht euer

Didi

Trainingsplan

TAG	UHRZEIT	TRAINING	ORT
Dienstag	19:00–20:30		1030 Wien, Strohgasse 9–11, Turnsaal
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.at

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.**

Probiere 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.at