2016

Klubzeitung des Chi-Too-Ryu Kampfkunstzentrums Erdberg

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

Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde! **3**
Ernährung für Sportler **4**
China 2015 ..... **9**
WKF WM 2016 in Andria (ITA) – wir waren dabei **17**
Die Reise ins steirische Vulkanland **20**
Unsere Kinderturniere **22**
Die Kunst des Nichtkämpfens **24**
Trainingsplan **26**
Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun? **26**
Impressum **26**

Liebe Freunde!

Und wieder liegt vor Euch eine Ausgabe unserer Klubzeitung.
Wir alle erleben im Laufe eines Jahr sehr viel Interessantes und Neues. Schreibt darüber, erzählt eure Erlebnisse! Unsere Klubzeitung lebt von euren Erzählungen und Berichten. Es muss nicht immer über die Erfolge auf Turnieren gehen. Die unbestritten wichtig sind. Ihr könnt über alles erzählen, wie der Urlaub war, wie euch dieses oder jenes gefallen hat. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Habt keine Scheu. Wir freuen uns über jeden Beitrag!

Ich wünsche uns Allen ein verletzungsfreies Trainingsjahr, viel Spaß und Freude beim miteinander Üben.

Allen, die jetzt weniger kommen, neuen Ansporn oder Motivation zum Weitermachen.
Speziell die höhere Grade ;-)

Viel Spaß beim Schreiben und Lesen. Danke an alle unsere Helferleins, die immer da sind, wenn sie gebraucht werden!

治
闘
流

Liebe Grüße

Didi

Ernährung für Sportler

„Du bist, was du isst“ lautet ein bekanntes Sprichwort. Und für niemanden gilt dies mehr als für Sportler. Denn selbst die beste Trainingseinheit verpufft wirkungslos, stehen dem Körper nicht die notwendigen Rohstoffe zur Verfügung, um sich an die gesteigerten Bedingungen anzupassen – einen Trainingseffekt zu erzielen und Muskelfasern, Knochenstrukturen und Gewebekomplexe zu erneuern und zu verstärken. Doch was ist die ideale Ernährung für einen Menschen im Training? Wie gebe ich meinem Körper was er braucht? Ich werde in den folgenden Zeilen versuchen einen kleinen Einblick in diese „Wissenschaft“ zu gewähren (ohne dabei einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben) und Vorschläge für einen passenden Diätplan liefern.

Eiweiße oder Proteine sind vermutlich jedem Sportler ein Begriff. Sie dienen hauptsächlich als Bausteine für den Aufbau körpereigener Strukturen: Zellen, Gewebe, Membranen und Muskeln. Proteine sind sogenannte Biopolymere, sie bestehen aus vielen sich wiederholenden Untereinheiten, den Aminosäuren. Deren Reihenfolge (Primärstruktur) und räumliche Anordnung (Sekundär-, Tertiär- und Quartiärstruktur) bestimmt die Eigenschaften und somit die Funktion des Proteins. Der menschliche Organismus besitzt 20 verschiedene Aminosäuren. Acht davon sind essentiell, können also vom Organismus nicht selbstständig produziert werden und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden.

Bei Aminosäuren ist es sinnvoll zwischen tierischen und pflanzlichen Aminosäuren zu unterscheiden. Tierische Aminosäuren sind den unseren sehr ähnlich (oder ident) und können deshalb direkt oder nur minimal verändert in unsere Proteinstrukturen eingebaut werden. Ihre Nutzung ist also sehr effizient, man spricht von einer biologisch hohen Wertigkeit. Pflanzliche Aminosäuren besitzen eine geringere Wertigkeit, haben jedoch den Vorteil dass weniger Fett als Begleitstoff aufgenommen wird (und dafür Vitamine, Spurenelemente, etc.). Für die Ernährung ist es optimal ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß zu erzielen.

So viel zur Theorie. Aber wie viel Eiweiß benötigt man als Sportler? Dies ist eine viel diskutierte Frage, die auch bis heute nicht restlos geklärt ist. Faustregel für einen körperlich wenig aktiven Menschen sind 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Für Menschen, die Muskeln aufbauen wollen, ist eine Menge von über 1,2 g pro Kilogramm Körpergewicht sinnvoll. Jedoch ist mehr Eiweißzufuhr nicht gleichzusetzen mit mehr Muskelwachstum! Ohne Training und eine Überanstrengung der Muskeln, was zu kleinen Rissen innerhalb der Muskelfasern führt, hat der Körper keinen Anreiz vermehrt Muskelgewebe zu bilden und die überflüssigen Aminosäuren werden einfach zur Energieverwertung abgebaut und über den Urin wieder ausgeschieden. Jedoch auch bei intensivem Training sind Mengen über 2 g pro Kilogramm Körpergewicht nicht zielführend. Der Körper kann mit so viel Eiweiß nichts anfangen, es wird einfach wieder ausgeschieden. Die Deckung des täglichen Proteinbedarfs ist normalerweise gut über das normale Lebensmittelangebot abgedeckt, eine zusätzliche Proteinzufuhr nicht notwendig.

Wichtig ist dem Körper vor dem Training genug Energie (etwa in Form von Kohlenhydrate) zur Verfügung zu stellen, sonst kann es sogar passieren, dass der Organismus Aminosäuren als Energiequelle nutzt, er also sogar Muskeln abbaut. Nach dem Training sollte der Muskel mit hochwertigen Nährstoffen versorgt werden. Meistens wird geraten, 50% tierisches und 50% pflanzliches Eiweiß zu sich zu nehmen. Wichtig bei einem sehr eiweißhaltigen Diätplan

ist es, ausreichend zu trinken (Wasser). Denn der Stickstoff in den Aminosäuren wird als Harnstoff über Leber und Niere ausgeschieden. Ohne genügend Flüssigkeit fällt das Entgiften den zwei Organen schwerer. Über langen Zeitraum viel zu hohe Mengen an Eiweiß können Leber und Niere schädigen!

Welche Nahrungsmittel sollte ich also zu mir nehmen, wenn ich nach einem anstrengenden Training meinem Körper Proteinen liefern will? Was hierbei jedem zu aller erst in den Sinn kommt ist Fleisch. Dies ist auch richtig, jedoch sollte dabei vor allem „weißes“ Fleisch konsumiert werden: Huhn und Pute. Sie enthalten mehr Eiweiß und weniger Cholesterin und Fett als „rotes“ Fleisch, Schwein und Rind. Hierbei sollte (wie grundsätzlich bei allen Lebensmitteln) auf die Herkunft geachtet werden, Bio ist zu bevorzugen. Dies hat nicht nur ökologische Gründe, sondern auch für den ambitionierten Sportler einige positive Aspekte. Keine Antibiotika, Schwermetalle oder sonstige belastende Stoffe ist der offensichtlichste. Doch gerade in den USA wird verstärkt Wasser in fertig verpacktes Fleisch gespritzt um Gewicht und somit den Preis künstlich zu erhöhen. Kaum in die Pfanne geworfen schrumpft das Hühnerfilet auf die Hälfte was im Endeffekt auch weniger Eiweiß für den Sportler bedeutet.

Eine weitere Top Eiweißquelle ist Fisch. Dieser enthält zusätzlich noch die wertvollen Omega Fettsäuren, die unser Körper nicht selbstständig herstellen kann (essentiell). Sie sind wichtig für Herz und Kreislauf. Ein Großteil der europäischen Bevölkerung nimmt zu wenig Omega 3 Fettsäuren zu sich, viele leiden unbewusst an Mangelerscheinungen. Vor allem bei Meerfischen ist es jedoch wichtig darauf zu achten, möglichst niedrig in der Nahrungskette anzusetzen, da größere Fischarten stark mit Quecksilber belastet sind. Ideal sind Sardinen und andere kleine Fische (Nicht Thunfisch); Süßwasserfische wie Lachs, Forelle etc. sind optimal.

Eier und Käse sollten ebenfalls in den Speiseplan eingebaut werden. Bei Käse empfehlen sich Hartkäsesorten wie Quargel oder Harzer. Diese enthalten sogar mehr Eiweiß als Huhn; rund 30 g Protein pro 100 g Käse. Zusätzlich enthalten die meisten auch viel Calcium, was wichtig für den Knochenaufbau ist.

Aber auch vegetarische Eiweißquellen gilt es nicht zu vernachlässigen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und vor allem Linsen sind hierbei zu nennen. Allerdings geht bei der Konservierung dieser Pflanzen viel Eiweiß verloren; frische sind also zu bevorzugen. Sojaprodukte aller Art, allen voran Tofu, sind ebenfalls verlässliche und potente Eiweißquellen. Getreide ist eher arm an Eiweiß (stattdessen Kohlenhydrate), dafür sind Samen bzw. Kerne besonders reichhaltig. Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskerne sowie Lein- und Hanfsamen sind besonders populär. Quinoa und Chia-samen sind etwas exotischere Vertreter, die jedoch auch mit hohem Eiweißgehalt und vor allem Chai mit Begleitstoffen wie Omega 3 Fettsäuren sowie Calcium überzeugen können. Allerdings sollte angemerkt werden dass vor allem Nüsse auch viele Fette enthalten, beim Abnehmen also kontraproduktiv sind. Gemüse ist normalerweise eher Eiweißarm, hat jedoch genug andere wichtige Nährstoffe. Ausnahme sind spezielle Algenarten, die im Grunde vollständig aus verwertbaren Proteinen bestehen. Jedoch sind diese in der europäischen Küche kaum bis gar nicht zu finden. Mais, Broccoli und Spinat sind die heimischen Vertreter auf die am meisten Wert gelegt werden sollte.

Am Ende sollte noch gesagt werden dass man auch als Vegetarier oder sogar Veganer seinen täglichen Eiweißbedarf decken kann, auch als Sportler. Jedoch ist es meist mit mehr Aufwand verbunden, da gerade bei pflanzlichen Produkten viel Wert auf die Frische gelegt werden muss.

Kohlenhydrate sind die Energiequelle Nummer eins des Körpers. Oft werden sie von Diätplänen verteufelt, doch ohne sie geht nichts. Für einen Sportler ist es nicht zielführend seine Kohlenhydratzufuhr einzuschränken. Denn ohne Kohlenhydrate sucht sich der Körper eine andere Energiequelle. Ist auch kein Fett vorhanden bleibt da nur noch eines: Proteinen. So genannte Low-Carb Diäten die auf eine möglichst geringe Kohlenhydratzufuhr setzen führen zu einer definierten Muskelausbildung, was für Bodybuilder wichtig sein mag, für alle andere Sportler jedoch zweitrangig sein sollte. Denn ohne Kohlenhydrate fühlt man sich müde, schlapp und energielos. Ohne Kohlenhydrate Höchstleistungen zu liefern ist sehr schwierig.

Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen 50% des täglichen Energiebedarfs via Kohlenhydrate zu decken. Jedoch gibt es viele unterschiedliche Kohlenhydrate, die bekanntesten sind Zucker und Stärke. „Einfache“ Kohlenhydrate wie Zucker sollten vermieden werden. Sie werden schnell verdaut und aufgenommen, erhöhen den Blutzuckerspiegel kurzfristig nur um ihn dann wieder in den Keller fallen zu lassen. Besser sind lange, komplexe Kohlenhydrate die vom Körper langsamer zerlegt werden. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau, wodurch plötzliche Leistungseinbrüche (wie sie durch Zucker passieren können) verhindert werden. Stattdessen ist eine anhaltende Energieversorgung gesichert. Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen gespeichert und sind bildlich dargestellt das Benzin der Muskeln.

Vollkornprodukte, Nudeln, Reis und Gemüse sollten die Kohlenhydratquellen der Wahl sein. Natürlich auch Obst, doch ist dies meist eher ein kleiner Snack während des Trainings (etwa Banane). Der Konsum von Süßwaren, Softdrinks und Weißmehlprodukte sollte jedoch reduziert werden.

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Für jeden der Abnehmen will sollte also ein großer Bogen um fetthaltige Produkte gemacht werden. Für Sportler jedoch, vor allem für Ausdauersportler ist es durchaus sinnvoll Fett zu sich zu nehmen um den hohen Energiebedarf zu decken. Vor allem ungesättigte Fettsäuren sind nicht zu vernachlässigende Nahrungsbestandteile. Geeignete Quellen zur Fettaufnahme sind Pflanzliche Öle, Fisch (Omega 3 und 6), Nüsse und Samen. Tierische Produkte enthalten Großteils gesättigte Fettsäuren und sollten deshalb in geringem Ausmaß bzw. in fettarmen Varianten konsumiert werden.

Vitamine und Mineralstoffe sind auch für einen Sportler enorm wichtig. Sie spielen in den Stoffwechselkreisläufen des Körpers entscheidende Rollen. Da beim Sport der Stoffwechsel auf Hochtouren läuft ist es klar, dass auch viele Vitamine und Mineralstoffe benötigt werden. Aber es ist nicht erforderlich Präparate zur zusätzlichen Vitaminzufuhr zu sich zu nehmen, vorausgesetzt man ernährt sich ausreichend ausgewogen. Allerdings gilt natürlich, dass beim Schwitzen viel Mineralstoff verloren gehen. Viel Gemüse und Obst sind also gerade für Sportler wichtig.

Besonderes Augenmerk möchte ich auf Calcium legen. Es ist essentiell um die Struktur der Knochen aufrecht zu erhalten bzw. zu verdichten. Beim Sport sind Knochen enormen Belastungen ausgesetzt. Dabei kommt es zu kleinen Mikrobrüchen der Balkenstrukturen im Inneren der Knochen. Diese kleinen Verletzungen werden nicht nur geheilt sondern sogar verstärkt; die Knochendichte und damit die Stabilität und Belastbarkeit steigt. Essentiell dafür ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium (und wenig Zucker in der Nahrung, da zu dessen Verwertung teilweise Calcium gebunden werden muss). Calcium ist am

prominentesten in Milchprodukten aller Art enthalten, aber auch Kohl, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte enthalten große Mengen dieses Mineralstoffes.

Vor allem für Ausdauersportler von Bedeutung (aber natürlich auch für alle anderen wichtig) sind Natrium, Kalium und Magnesium (zusätzlich zu Calcium). Diese Spurenelemente sind wichtig für die Impulsleitung innerhalb der Nerven und der Kontraktion von Muskeln. Zu wenig kann sich im vermehrten Auftreten von Krämpfen äußern. Auch hier sind vor allem Vollkornprodukte eine geeignete Quelle, sowie Nüsse und Kerne aller Art.

Eisen ist notwendig um rote Blutkörperchen herzustellen. Diese wiederum transportieren den Sauerstoff in unserem Körper. Ein Mangel offenbart sich oft durch erhöhte Müdigkeit und Schwindel. Eisen wird Großteils über Fleisch aufgenommen, aber ist natürlich auch in Gemüse und Getreide zu finden.

Auf jedes Vitamin einzeln einzugehen würde hier zu weit gehen. Wissen sollte man jedoch, dass zwischen zwei Gruppen an Vitaminen unterschieden wird: den fettlöslichen (A, D, E, K) und den wasserlöslichen (C, B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin, Folsäure). Die fettlöslichen können vom Körper über eine begrenzte Zeit hin gespeichert wird, die wasserlöslichen werden jedoch – wie der Name bereits suggeriert – direkt wieder ausgeschwemmt, sollten sie gerade nicht gebraucht werden. Unter anderem deshalb ist es notwendig täglich Vitamine aufzunehmen. Deswegen wird auch empfohlen täglich Obst und Gemüse zu essen. Eine einfache Faustregel für das Zusammenstellen eines Gemüsegerichts aus verschieden Sorten ist, je bunter desto besser. Mit diesem simplen Leitsatz kann man die meisten Vitamine abdecken. Je länger man Gemüse kocht, desto mehr Vitamine gehen verloren. Es empfiehlt sich also schonendere Zubereitungsformen wie dünsten und garen zu verwenden.

Nach all diesen Bestandteilen unsere Ernährung möchte ich noch kurz die Energiebilanz an sich abhandeln. Die Menge an Energie die ein menschlicher Körper braucht wird meistens in Kalorien angegeben. Der durchschnittliche Tagesbedarf an Kalorien ist zwischen 2000 und 2500 Kilokalorien. Wer abnehmen will muss die Kalorienzufuhr verringern oder mehr verbrennen als er zu sich nimmt. Je nach Sportart und Gewicht werden unterschiedlich viele Kalorien verbrannt. So verbraucht ein Kampfsportler ungefähr 350 kcal in 30 Minuten, wer Tennis spielt ca. 230 kcal. Aber diese Werte sind natürlich stark variabel und vom individuellen Einsatz, Gewicht, Stoffwechsel etc. abhängig. Wichtig ist jedoch, dass ein Sportler der Masse zulegen will, seine Kalorieneinnahme vergrößern muss. Seine Bilanz muss am Ende des Tages positiv sein. Dabei kann ein ambitionierter Sportler durchaus auf Raten von fast 5000 Kalorien kommen. Profisportler sind teilweise bei 6000 Kalorien am Tag.

Schlussendlich ist die Ernährung natürlich sehr wichtig beim Sport, doch sollte dabei nicht der Spaß an der Sache vergessen werden. Etwas hinunterzuwürgen dass einem nicht schmeckt wird auf Dauer auf die Motivation drücken. Sinnvoller ist es dann, gleichwertige Alternativen zu finden. Es ist nicht notwendig jeden Tag Kiloweise Fleisch zu sich zu nehmen, man kann ruhig Abwechslung in den Ernährungsplan bringen. Vernünftig ist es aber, sich einen Plan zurecht zulegen. Den Ist-Zustand festzulegen, das Ziel zu definieren und dann zu berechnen wie viel und was ich essen muss um dieses zu erreichen. Denn in Verbindung mit dem richtigen Training wird dies zum Erfolg führen.

Bericht von Stefan Slamanig

“Nudelesser“ nach Hokusai

China 2015

Für eine Gala unter dem Motto China gegen die Welt holte der WKF China Präsident Dinan Yan Shifu, Jiri Kopecny aus der Tschechischen Republik, Amir Sahil aus Österreich nach Beijing.
Der Höhepunkt der Gala sollte der WKF Weltmeisterschaftskampf der Damen in MMA zwischen Bai Yima aus der Mongolei und Yan Xiaonan aus China werden.

Schnell wurde alles vorbereitet und so flogen Amir Sahil für Österreich, Jiri Kopecny für die Tschechische Rep. Raddy Divis als Betreuer für beide und mit Didi als Super Visor in das Reich der Mitte.

Alles klappte perfekt Flug, Einreise und die Abholung persönlich durch Dinan Yen und seinen Kollegen Go Go (ob das sein richtiger Name oder sein Spitzname ist, weiß ich leider nicht). Mit dem Taxi ging es zum Campus der Sport Uni von Beijing, dort ist das Hotel Olympia und auch praktischerweise die Sporthalle - ein riesiges Areal, eine Stadt in der Stadt. Sport hat hier eindeutig einen anderen Stellenwert. Spätestens jetzt, wenn man diesen Campus betritt, weiß man es. Sportplätze und Anlagen nebeneinander.

Das Hotel war okay, seit der Olympiade 2008 etwas abgewohnt, aber mitten im Grünen. Entfernungen haben hier auch andere Maßstäbe, leicht möglich bei einer 20 Millionen Stadt. Theoretisch waren wir nicht weit weg vom neuen Sommerpalast. Circa 1 Stunde. mit den Öffis. Leider hatten wir keine Zeit gefunden, uns das anzusehen.

Ziemlich zeitgleich mit dem Einrücken in das Hotel trafen langsam die russischen, amerikanischen und mongolischen Sportler mit ihren Trainern ein. Es ist immer wieder ein Erlebnis mit Menschen aus den verschiedenen Regionen und Kulturkreisen unserer Welt zusammen zu treffen. Uns alle verbindet die Liebe zur Kampfkunst/Sport. Okay, okay, für manche ist Sport auch Krieg und der Sieg geht über alles. Aber im Großen und Ganzen verbindet der Sport unsere Welt miteinander.

Das Wiegen der Sportlerinnen und Sportler folgte, interessant ist wie kreativ die Waage interpretiert werden kann - der Grund: gewogen wurde praktischerweise in einem Hotelzimmer auf unebenem Fliesenboden.

Schnell die Fotos mit WM Gürtel der Damen und unserer Burschen gemacht. Gemeinsames Essen folgte, unsere Burschen konnten jetzt ohne Sorge, ob das Gewicht passt, essen. Essen war überhaupt der zentrale Punkt hier in China, ca. im Drei-Stundentakt wurden wir gefüttert.

Fast bei jeder Frage von mir, z. B. „ Wann ist die Coach Besprechung?“, kam die Antwort: „Fuda Peking Duck.“ Oder „Wo ist die Schiedsrichter Besprechung?“ „Ah, Fuda Peking Duck.“ Zur Beachtung, das passierte nicht nur mir alleine. Auch die anderen Mannschaftsführer, Coaches, Offiziellen bekamen diese Antwort. Ich hätte sonst Komplexe bekommen, sooo hungrig kann ich ja nicht aussehen. Ca. 4-mal am Tag Peking Ente reicht irgendwann; wohlgemerkt als Vorspeise. Wie in China üblich bogen sich die Tische förmlich.

Beim ersten Essen schon lernten wir Orlando Witt kennen. Er ist eine Legende: Karateka (Wado Ryu) Kickboxer der ersten Stunde, gebürtiger Niederländer. In den 80er Jahren in jedem Ring zuhause. Betreibt jetzt ein Restaurant in Paris. Ich ging schon davon aus, dass er hier Coach oder Offizieller ist. Man kann sich meine Überraschung vorstellen als er erklärte, er ist hier als Kämpfer für K1.

Nach einer Erkundung der Umgebung besichtigten wir die Sporthalle. Alle Teilnehmer mussten jetzt den Einmarsch, ihre Aufstellung, usw. trainieren. Der Chinesische TV-Regisseur war ein wenig lästig: „Nein, V-förmig aufstellen. Dort die Chinesen, da die Gäste.

Noch mal einmarschieren. Nein, passt noch nicht. Bitte nochmal.“ LOL. Muss ja alles passen Millionen Chinesen vor der Live Glotze (bei 1,3 Milliarden keine Kunst), Live Stream weltweit. Das kann schon nervös machen! Sehenswert die Moderatorin hier in den Proben schon mit Absätzen Marke Stelzen, im Ring damit zu gehen ist eine Kunst für sich. Pikanterweise wurde nichts was hier stundenlang geprobt wurde am nächsten Tag verwendet.
Zum Wetter: Wir hatten Glück: 4 Tage Sonne, blauer Himmel, richtig kitschig. Peking kann ja auch anders - das Thema Smog ist hier kein kleines.

Aber jetzt zu den Kämpfen:
Tolle Atmosphäre, super Stimmung. Professionelle Moderation.
Zur Eröffnung ein Löwentanz (in China kommt der immer zur Festeröffnung), an Akrobatik nicht zu überbieten, die Burschen waren zirkusreif.

Bis auf einen Kampf hat China alles gewonnen, was eine echte Überraschung war. Wenn nicht der eine Russe seinen Gegner aus dem Reich der Mitte im MMA nicht schlafen geschickt hätte, hätte ich gewettet, dass auch hier die Schiedsrichter sich 3 zu 0 für ihren Landsmann entschieden hätten.

Alle Kämpfer hatten einen tollen Einmarsch: T-Shirts mit WKF Logo, Lasershow, individueller Einmarschmusik und alles wurde auf vier riesigen Bildschirmen übertragen.

Jiri und Amir haben sich gut verkauft und toll gekämpft. Jiri hatte einen guten Start die erste Runde ging trotzdem an China. Zu meiner Überraschung: die Schiedsrichter füllten keine Formulare aus, sondern arbeiteten mit Schmierzetteln - bei so einer professionellen Veranstaltung! Volle Halle, Millionen live vor den Fernsehern und weltweiter Live Stream - ein Wahnsinn!
In Runde 2 schickte Jiri seinen Freund 2 x zu Boden, warum er nur 1x angezählt wurde, ist auch eine Frage (Skandal!). Vor dem endgültigen K.O. rettete China nur der Runden Gong. Trotzdem konnte es sich jetzt Punkte rechnerisch kein Sieg mehr für China ausgehen, im gesamten Kampf von 3 x 3 Min., außer Jiri geht noch K.O. Punkte für die 2Runde. 2 zu 1 für China, ich glaube die Punkterichter sahen einen anderen Kampf.
Runde 3 war fast dasselbe Spiel: Jiri prügelte seinen Gegner durch den Ring, konnte ihn leider nicht umhacken, stolperte, fiel hin und wurde angezählt (Ohne Worte!).

Sogar der WKF-Schiedsrichter, der später das MMA schiedste, sagte entsetzt, dass der Ringrichter schlecht ist (er hätte China locker 3 x anzählen können). Und auch die Punkterichter sind nicht gut. Sagt ihr Chinesischer Kollege, Ich hätte es nicht gemerkt.

Endergebnis: China gewinnt. **Jiri** und sein Coach Raddy haben zu Recht die Welt nicht verstanden, ich konnte mich nur ärgern und wundern. Andere Länder, andere Sitten. Und Sport hat hier einen anderen Stellenwert.
Dabei hat China das nicht notwendig: Alle Starter Chinas, Taiwans waren tolle Sportler. Genauso alle seien sie aus den USA, der Mongolei, Russland, der Tschechischen Republik und Österreich, usw. Wenn schon Wettbewerbe, dann faire!

Amir hat sich auch gut präsentiert: Ein guter Einlauf, gut gekämpft. Er hat sich sehr gut auf das hier praktizierte Sanda K1 eingestellt, da alle Chinesen und Schiedsrichter aus dem Sanda kommen mussten, was kein Wunder ist (im Sanda darf man Halten, im K1 nicht). Er schaffte es sogar Gegenzuwerfen und/oder Würfe zu blockieren. Eine sehr ausgeglichene Runde, ging natürlich an China.
Runde 2 und 3 (alles 3 x 3 Min.) hätte ich Amir gegeben, aber um ehrlich zu sein, sehr knapp. Um hier zu gewinnen, musst du mehr zeigen und den Gegner zum Anzählen bringen. Gute Leistung! Der Sieg ging an Taiwan/China.

Meiner Meinung nach haben Amir und Jiri nicht verloren. Hier in Peking in einen Ring zu steigen und gegen die Mentalität vom Gegner, den Schiedsrichtern und dem Publikum zu kämpfen und noch dazu gesund aus dem Ring zu steigen, ist alleine schon bewundernswert.
Anekdote am Rande: Jiris Gegner ging nicht wie ein Sieger aus dem Ring. Er brauchte sicher einige Tage, um das Kopfweh zu vergessen. Hier in Europa hätten wir ihn zumindest ins Spital zur Beobachtung geschickt.

Und jetzt zur Ehemaligen Legende Orlando Witt: Er muss gute 60 sein, schaut aber gut aus. Trotzdem habe ich nicht gewusst, was er im Ring will. Er hatte mir im Vorfeld gesagt, er braucht das. Zur Erklärung: ab 35 braucht man ein EEG und EKG nicht älter wie 14 Tage um eine Kampflizenz zu bekommen. Ob das in China gilt, weiß ich nicht.

Zum Kampf: K1 Regeln: 3 x 3 Minuten. Schon sein Einlauf war „anders“: im gemütlichen Schritt, sich alles ansehend, schlenderte er herein.
Der Kampf war schrecklich zum Zusehen: Orlando wurde regelrecht fast ohne Gegenwehr verprügelt. Nach ca. 1 Minute wusste sein Gegner nicht mehr, wo und wie er hinschlagen sollte. Er hatte offensichtlich Mitleid. 2 x ging er schwer zu Boden. Runde 2: Orlando kommt nicht mehr aus seiner Ecke, sehr vernünftig. Aber auch saublöd sich überhaupt in den Ring reinzustellen. Ein großer Streit war dann hinter den Kulissen: Der Veranstalter war erbost darüber, dass Orlando aufgegeben hat. Und warf ihm vor nur bezahlten Urlaub gemacht zu haben. Orlando konterte, er sei von einen Prestige Kampf ausgegangen, der eine Show hätte sein sollen. Naja, da hat wohl die Verständigung mit den Dolmetschern nicht hin gehaut.
(Frei nach dem Motto: Haben Sie heute schon gegessen? Ja, Danke! Ich war beim Zahnarzt. Oder so ähnlich).

Jetzt kommt der Grund, warum ich überhaupt da war: DER MMA WM-Kampf: Mongolei gegen China in 55 kg der Frauen. Ich teile meine Punkteprotokolle aus. Lustig zu sehen, wie die begutachtet wurden. Ah, bedrucktes Papier! Sowas gibt es auch. Damit sich jeder auskennt, habe ich die Seiten Rot und Blau gekennzeichnet.
Los geht’s: Unser WKF MMA Schiedsrichter war wirklich gut: Kontrollierte die Ausrüstung ohne die Frauen zu berühren; erklärte die Regeln; leitete den Kampf super. Nach 50 Sekunden deckte die **Chinesin ihre Mongolin** mit einer Schlag- und Tritt-Kombination ein, worauf diese zu Boden ging, sofort nachgesetzt in den Bodenkampf und Aus. Sofort ging der Referee dazwischen - perfekt.

Mit Dinan Yan überreichte ich den Gürtel. Schnell die Fotos mit Gürtel, den Händen oben und das obligatorische mit den russischen blonden Ring-Girls auch noch (Hüstel).
Resümee: Alle Kämpfe waren mit vollem Einsatz bis auf den einen besagten MMA Kampf, wo Russland China zum K.O. brachte, gingen alle Kämpfe an die Starter aus China und Taiwan.

Schnelles duschen der Kämpfer und los zum Abendempfang. Wahnsinn, was es da zum Essen gab! Ich esse sehr gerne chinesisch, aber ich konnte beim besten Willen nicht alles kosten. Zum gemeinsamen Anstoßen wurde der chinesische MOUTAI Schnaps gereicht. Ich erzählte gleich Jedem, ich darf von meinem Arzt aus keinen Alkohol trinken, ich bin magenkrank. (Arzt und krank sind die einzigen Ausreden, die gelten.)
Alle hatten gleich großes Mitleid mit mir; zwei Flaschen Schnaps habe ich als Souvenir mitbekommen als Trost. Ich teilte brav Sackerln mit Mozartkugeln aus.

Hier erwischte mich der Veranstalter und entschuldigte sich noch für die schlechte Schiedsrichterleistung - auch er hatte Jiri als Sieger gesehen. Das wiederholte er auch noch vor Jiri, Raddy und Amir. Muss man anerkennen, zeugt von Sportsgeist. Nach ca. 15 min. hatte der Moutai seine Arbeit getan: die Party war aus; der Nüchternste kniete.

Aaaaber, jetzt geht’s los! Der nächste Tag gehörte der Kultur und Stadt. Wir fuhren mit Dinan Yan Shifu und Go Go zur Verbotenen Stadt mit der U-Bahn. Das war schon ein Abenteuer für sich: der Weg zur U-Bahn: 6 Spuren überqueren ohne Ampel, usw. ist eine Mutprobe. In Peking gilt: Wer bremst, verliert. Das Lied „1 Million Fahrräder in Beijing“ gilt nicht mehr. Und unsere Führer arbeiteten mit Stadtplan am Handy, da sie ja selber nicht aus Beijing sind, sondern aus Chengdu. Nicht gleich ums Eck. Alle schafften wir es gesund zur U-Bahn zu kommen. Die ist toll, sehr modern. Die Fahrt mit umsteigen zur Verbotenen Stadt dauerte 1.5 Stunden. Nur noch die Sicherheitskontrolle vor dem Platz des Himmlischen Friedens (Tian Anmen). Das ist neu und wie am Flughafen Torbogen, X-Ray und wir sind da.

Tolle Aussicht, blauer Himmel, Sonne! Raddy wollte schnell ein Foto mit dem Gardesoldaten der die Fahne bewacht machen. Der freundlich, aber bestimmt: „ No Foto“ sagte und sich umdrehte.

Unsere Führer bestanden darauf, uns in die Verbotene Stadt einzuladen. In der Zwischenzeit, wo sie sich für die Karten anstellten, kaufte sich Amir einen Selfie Stock. Danach freundeten sich Armin und Raddy mit einen kleinen Mädchen und seiner Mutter an. Ich schaute mir die Wachablöse der Garde an.

Toll! Mein dritter Besuch in der **Verbotenen Stadt**, zum ersten Mal im Sonnenlicht, dafür mit vielen, vielen Touristen. Wurscht. Obwohl ich schon hier war, schafften wir es wieder nicht alles zu sehen, viel zu groß der Palast. Von einem Palast à la Schönbrunn, der zusammenhängend gebaut ist, kann man hier nicht sprechen. Hier stehen die Paläste als Einzelhäuser. Beeindruckend die Halle der Höchsten Harmonie im Sonnenlicht zu sehen, das letzte Mal war sie eingerüstet. Es gibt viel zu lesen über die Verbotene Stadt. Aber darin zu stehen und zu gehen kann schon was. Ich weiß, ich weiß, bei jeder Doku sieht man mehr, usw., aber ich kann sagen: Ich war in den Kaiserpalästen von Seoul, Kyoto und Beijing!
Die fast denselben Bauplan haben. Böse Zungen behaupten, kennst du einen, kennst du alle. Kunststück: der Chinesische war das Vorbild; der in Kyoto ist aber älter, der kopierte den Palast der Han Dynastie. Der in Beijing wurde ursprünglich von den Ming gebaut.
Grob erzählt ist der Palast in einen Regierungs- und Repräsentations-Teil und den privaten Wohntrakt unterteilt Streng nach dem Feng Shui und den Gesetzen der Harmonie. Wer mehr über die Verbotene Stadt wissen will, Google ist dein Freund ;-)

Die Anlage ist zwar riesengroß, man darf aber nicht vergessen, er war für seine Bewohner ein Goldener Käfig. Durch den hinteren Ausgang (Norden) geht es zum Kohlehügel, ein künstlicher Hügel, um die Verbotene Stadt vor dem Nordwind zu schützen und nach den Regeln des Feng Shui brauchte sie auch einen Berg. Im vorderen Teil gibt es deswegen einen künstlichen Fluss (Jinshui Fluss). Zu Füssen des Kohlehügel gibt es „noch“ Reste der Echten Altstadt (**Hutongs**). Für Olympia haben Sie eine Altstadt à la Disneyland hingestellt (OW).

Ein Restaurant verhaftete uns gegen unseren Willen zu einer Pause mit scharfen Nudeln.
Frisch gestärkt bestiegen wir den **Kohlehügel**, kurz davor im Park zeigte Dinan Yan noch schnell eine Tai Chi Form.

Schnaufend und dem Lächeln meiner Kollegen erreichte ich die Spitze. Umfallen war hier unmöglich, so viele Leute waren hier. Zugegeben: Der Ausblick ist sicher der Beste auf die Verbotene Stadt. An der Stelle, wo sich der letzte Ming Kaiser aufgehängt hat, steht eine Pagode mit einer Großen Guanyin Buddha Statue. Untermalt mit dem Dauer Chant O mani padme hum. Von oben sieht man toll zu den Seen des Sommerpalastes.

Erschöpft und schon etwas abgebrühter im Überqueren von Straßen erreichten wir unser Hotel.

So lief die WKF Chinareise ab. Unser China Repräsentant Dian Yan Shifu zeigte sich als guter Gastgeber - alles hat funktioniert. Er brachte uns auch zum Abschied bis an das Gate, bevor er selber nach Chengdu abfliegen musste. Die Veranstaltung war groß aufgezogen, sehr

professionell. Das muss richtig Geld gekostet haben. Das Problem mit parteiischen (schlechten) Schiedsrichtern ist ein weltweit bekanntes, besonders dort wo Sport auch Politik ist.

Jiri, Raddy und Amir waren gute und sehr nette Reisegefährten, meine Hochachtung hat sich der Amir erworben, der tut wirklich viel für sein Studium und seinen Sport. Jiri und Raddy sind echte Sportprofis. Raddys Coaching war super.

Ein tolles Abenteuer ging zu Ende. Schön war es!

Liebe Grüße, Didi

WKF WM 2016 in Andria (ITA) – wir waren dabei

Sonntag, 6. November 2016, 06:00 Uhr am Hauptbahnhof Wien.
Die ersten Mitglieder des WKF Austria Nationalteams treffen ein und warten auf den von der WKF organisierten Reisebus nach Andria. Nach dem Beladen des Busses der Firma Oberger steigen alle ein. Unter ihnen auch zwei Teilnehmer unseres Vereins – Saskia und Charly. Es beginnt eine lange Reise mit zwei weiteren Zwischenstopps. Erster Halt in Mürzzuschlag um die Teammitglieder des MMASC Mürzzuschlag aufzunehmen. Der nächste Stopp findet in Bruck/Mur statt. Dort werden noch die „Tiroler“ des Kickboxclub Innsbruck eingesammelt. Unter ihnen ist auch der nominierte Coach Gerhard Corradini. Anschließend geht es weiter über die Südautobahn nach Italien. Wegen der langen Fahrzeit muss in Venedig zum Fahrertausch ein Zwischenstopp eingelegt werden. Die Stimmung im Bus ist sehr gut und es wird bereits bei der Fahrt ein Zusammengehörigkeitsgefühl verspürt. Dieser Teamspirit bleibt über die ganze Woche spürbar.

Nach der Ankunft im Teamhotel, welches mit den Teams aus Brasilien, Kanada und Portugal geteilt wurde, ging es ab ins Bett, um am Montag bei der Registrierung anzutreten. Dabei ist das Wetter der eigentliche erste Sieger – die Temperatur über 20°C im November ist sehr angenehm.

Am zweiten Tag ist Freizeit angesagt. Aber was machen Wettkämpfer an so einem Tag? Richtig, sie trainieren. Die Kata Gruppe trainiert im Garten des Hotels, die Kickboxer und MMA-Kämpfer nehmen die großen Vorräume vor den Liften des 4. Stock des Hotels – hier war nur das österreichische Nationalteam untergebracht - in Beschlag.

Tag drei – der Beginn der Wettkämpfe. Vor dem Einmarsch in die Halle holt Gerhard Corradini alle Wettkämpfer nochmal zusammen und schwört sie auf den Teamgeist ein. Österreich zieht an einem Strang! Es ist gelungen, dass nach dem Einmarsch der Nationen die Kata Bewerbe alleine starten können. Das ist vor allem positiv, da für die Musik Katas keine störenden Durchsagen bzw. „Kampfgeschrei“ zu hören ist.

Hier schafft **Saskia** mit ihrer ersten Kata „Sushino kon Sho mit Musik“ einen sehr, sehr guten Auftritt. Unter Beifall und Jubel des restlichen österreichischen Nationalteams und der Unterstützung durch das brasilianische Team erreicht sie ihren ersten **Vizeweltmeistertitel!**

Und in dieser Tonart geht es weiter. **Charly** erreicht in den Kategorien „Kreativ mit Waffe und Musik“ und „Formen Veteranen Traditionell“ ebenfalls Silber. In der Kategorie „Formen Veteranen Traditionell mit Waffe“ klappt es dann. **Erster Platz und damit Weltmeistertitel!**

Anschließend erreicht **Saskia** ihren zweiten **Vizeweltmeistertitel** in „Formen Kreativ“. Zum Abschluss gibt es dann noch den dritten Vizeweltmeistertitel für Charly in „Kreativ mit Waffe“.

Die Tage vier und fünf sind geprägt durch die Wettkämpfe in Kickboxen und MMA. Auch hier kann das österreichische Team viele Erfolge und Podestplätze erreichen. Nach den abschließenden Siegerehrungen geht es mit dem Bus zurück ins Hotel. Alle Wettkämpfer packen noch ihre Sachen und es wird wieder alles im Bus verstaut. Nach einer Abschiedstour von den Teams aus Brasilien und Kanada startet die Heimreise um 20:45 Uhr. Die Stimmung ist meisterhaft. Es wird gelacht, gescherzt und alle haben Spaß.

Es zeigt sich wiederum, dass diese Truppe wirklich ein gefestigtes Nationalteam ist, wo es egal ist, ob du Kickbox-, MMA- oder Kata-Kämpfer bist. Hier sind alle stolz Mitglied dieses WM-Teams zu sein. Erst gegen 03:00 Uhr, nach der ersten Pause, kehrt etwas Ruhe ein. Im Morgengrauen sind aber wieder alle ziemlich wach. Endlich in Österreich geht es dann über Bruck/Mur, wo die Tiroler in den Zug ins „heilige Land“ umsteigen, weiter nach Mürzzuschlag. Nach Tagen der Sonne wird dort angekommen die erste Schneeballschlacht des Winters durch unseren lieben Didi – durch wen denn sonst? - angezettelt. Weiter geht’s im Anschluss nach Wien. Ankunft um 15:45 Uhr, mit **1 Weltmeister- und 5 Vizeweltmeistertiteln für Chi-Too-Ryu Karate Kampfkunstzentrum Erdberg** im Gepäck!

Abschließend geht der Dank an Didi und die anderen Klubmitglieder, die uns im Training zur Erreichung dieser Erfolge unterstützt haben.

Bericht von Charly

Die Reise ins steirische Vulkanland

Irgendwann, vor Jahren, bekam ich durch einen Zufall ein Prospekt der steirischen Schlösserstraße zugespielt. Jahrelang trug ich mich mit dem Gedanken eines Tages diese Gegend zu besuchen.

Diesen Ostermontag war es soweit - Sohn Christoph plante eine Party, womit die elterliche Anwesenheit in der Wohnung als unerwünscht betrachtet werden konnte. Tochter Laura durfte bei guten Freunden übernachten. Nichts stand einem zweisamen Ausflug mit meiner lieben Frau im Weg.

Zur doch etwas kurzfristigen Detailvorbereitung befragte ich das Internet nach geöffneten Schlössern und Burgen. Die Auswahl war etwas eingeschränkt, da viele Burgen nur im Sommer geöffnet haben. Die Burg Güssing öffnet am Ostermontag, somit war dieses beeindruckende Bauwerk unsere Erste Station. Wir parkten am Fuße des Berges, auf dem die Burg erbaut wurde und wählten den Fußweg zur Burg (man könnte auch einen Schräglift benutzen). Die Burg ist schön zu besichtigen, verschiedene Ausstellungsthemen erlauben es einem in die Epochen der Vergangenheit einzutauchen. Phänomenal ist natürlich auch der Ausblick vom Turm der Burg.

Burg Güssing

Die Burg wurde ungefähr 1150 erstmals erbaut. Urkunden darüber gibt es nicht. Die Grafen von Güssing (auch die „Günser“ genannt) dehnten im 13. Jhdt. ihren Einflussbereich mit allen Mitteln aus, bis sie schließlich ganz Westungarn beherrschten. 1524 gelangte die Burg in den Besitz der Familie Batthyány und blieb es bis heute.

Da die Burg an strategisch sehr bedeutsamer Stelle lag wurde sie im 16. und 17. Jhdt. zur uneinnehmbaren Festung ausgebaut. Die damals kaisertreuen Batthyánys hatten gegen Türken und ungarische Aufständische zu kämpfen. Immer wieder kam es zu Verwüstungen und Brandschatzungen. Ende des 18. Jhdt. wurde der Burgherr Graf Karl Joseph Batthyány in den Reichsfürstenstand erhoben. Da sich die Kriegstechnik veränderte wurde die Burg Ende 18. Jhdt. entwaffnet und dem Verfall preisgegeben.

Ende des 19. Jhdt. wurde die Burg von Fürst Philipp Batthyány in eine Stiftung übereignet, deren Ziel die Erhaltung der Burg ist.

Burg Güssing, Burgküche

Ein gutes Mittagessen im Burgrestaurant trug wesentlich zur Hebung der Stimmung bei, um die Fahrt bei herrlichem Wetter auf kurvenreichen Straßen im Dreiländereck Burgenland/Ungarn/Steiermark fortzusetzen.

Am Nachmittag erreichten wir das wirklich traumhafte Schlosshotel Kapfenstein. Das Schloss liegt inmitten von Weingärten des Weingutes Winkler-Hermaden. Um uns etwas die Füße zu vertreten, gingen wir in den Ort Kapfenstein und entdeckten wiederum zufällig den sogenannten GEOTRAIL Weg, der uns überhaupt erst zu Bewusstsein brachte, dass wir uns Mitten im steirischen Vulkanland befanden. An den verschiedenen Stationen dieses GEOTRAIL Weges erfuhr man geologische Grundlagen und lernte erkennen, welche Hügel ehemals Vulkane waren und was davon übrig blieb. Ich überraschte meine Frau damit eine Hand voll „Smaragde“ gefunden zu haben. Die nächste GEOTRAIL Station gab uns die Auflösung dazu. Meine Smaragde waren „Olivine“, kleine grüne Minerale, die im Vulkanland relativ leicht zu finden sind und somit praktisch wertlos sind.

Wir genossen den Abend in den historischen Räumen des Schlosses bei einem sehr guten Abendessen und hervorragenden Weinen der Region. Am nächsten Tag nutzten wir die vulkanische Erdwärme in Form eines erholsamen Besuches der Therme Loipersdorf. Gegen Abend traten wir die Rückreise nach Wien an und fanden unsere Wohnung in einem nicht Party geschädigtem einwandfreiem Zustand wieder.

Schlosshotel Kapfenstein

Markus Rist, April 2016

Unsere Kinderturniere

… die eigentlich keine Turniere sind, sondern eher Partys mit Kampfkunst Hintergrund. Zu Beginn stand schon die Idee ein Turnier im sportlichen Sinn zu erschaffen.

Von Anfang an waren die Dojos von Jack, Sischka bzw. Jürgen, Georg und wir dabei. Seit 2015 sind die Dojos von Dragan und Arno dazu gestoßen.

Zuerst war es auch eine Möglichkeit, dass Kinder und Jugendliche sich über die Stilrichtungsgrenzen hinweg begegnen. Mittlerweile sind es die Karate Stilrichtungen Kyokushinkai, Shindoryu, Shotokan und Chitooryu.

Kumite findet nach Kyokushin Regeln statt. Kata ist Stiloffen.
Und worauf wir besonders stolz sind: die Spaß-Bewerbe mit Soft Waffen! Trotz Spaß mit Budo Hintergrund: Weicher Bo (Stock) und weicher Bokken (Schwert) als Punkte Bewerbe. Getreu Georgs und meinem Motto: Waffen und waffenlose Kampfkünste gehören zusammen.

Wegen der großen Beliebtheit schaffen wir es nicht mehr, alle Disziplinen an einem Tag abzuhalten.
Wir haben uns entschlossen, das Waffen-Turnier im Mai, das Waffenlose Turnier im Dezember (Nikolo) abzuhalten.

Das wichtigste für Alle sind glückliche Kinder, die sich ohne Wettkampf-Stress präsentieren, austauschen und vergleichen können. Es gibt hier keine Verlierer, sondern nur Gewinner.

Wir glauben im Spiel lernt man genauso für das Leben. Es genügen die Schule und die Wettkämpfe der verschiedenen Verbände.

Kinder sollen Kinder sein dürfen, bei uns soll das Miteinander durch Spaß und Spiel im Vordergrund stehen. Auch im Spiel kann man ernste Themen und Techniken lernen und anwenden. Die motorischen Fähigkeiten mit und ohne Partner werden durch Kampfkunst besonders gut ausgebildet. Ich glaube, unsere Kinderturniere sind der Beweis für diese Idee.

Liebe Grüße Didi

Die Kunst des Nichtkämpfens

Macht es für Kampfkünstler überhaupt Sinn sich mit dem Thema des Nichtkämpfens auseinander zu setzen?
Wollen wir nicht alle selbstverteidigungstauglich und kampfstark werden?
Das war oder ist eigentlich meistens der Grund, warum neue Mitglieder in unseren Klub kommen.
Um Kämpfen zu erlernen.

Kämpfen ist nicht gleich Kämpfen. Im Kampfsport gibt es die verschiedensten Wettbewerbe - Katas (Formen) und die diversen Wettkampfsysteme von Null-, Semi- und den Vollkontakt Wettkämpfen nach den verschiedensten Regeln. Das entscheidet, was und wie trainiert wird. Jeder Sport hat Rituale, so auch der Kampfsport.
Der/die Sportler/in weiß, wann, wo und warum sie antreten.
In der SV weiß ich nichts davon. Im Turnier gibt es eine Kampfzeit, einen anwesenden Arzt, einen Betreuer.
Selbst im Vollkontakt kann außer einem K.O. auf Grund der Regelung wohin und wie zugeschlagen/getreten/geworfen, usw. nicht viel passieren. Schwere Verletzungen sind selten und die unglückliche Ausnahme.
Im Gegensatz zur SV, wo auf Vitalpunkte gezielt wird und es um die ANGEMESSENE Ausschaltung des Angreifers geht.

Wie überall in unserem Leben ist gerade in der Kampfkunst die Körpersprache sehr wichtig.
Oft entscheidet das Auftreten, wie man sich präsentiert, über Sieg oder Niederlage.
Selbstsicheres Auftreten, das beste Poker Gesicht, fester Blick. Mit einem Wort: Ausstrahlung.
Das gilt für den Wettkampfsport und wichtiger noch in der Selbstverteidigung.

Hier kommen wir zurück zu dem Thema der Kunst des Nichtkämpfens.
Selbst wenn ich Angst habe - natürlich hat man Angst in einer bedrohlichen Situation - zeigen darf man sie nicht. Es geht darum, durch die eigene Ausstrahlung einem eventuellen Aggressor zu signalisieren: Mit mir hast du es nicht so leicht!

Das ist ein Nebeneffekt von vielem, jahrelangem, fleißigem Training. Dann strahlt man Selbstsicherheit aus. Weil man an seine Techniken glaubt und auch vertrauen kann.

SV ist ein schweres Thema, mit dem sich jeder von uns auch mental beschäftigen sollte.
Fazit: Zeigt keine Angst, aber seid vorsichtig und trainiert fleißig, damit ihr in der Kunst des Nichtkämpfens Meister werdet.

Liebe Grüße Didi

Samurai beim Kirschblüten Schneidetest

Trainingsplan

TAG	UHRZEIT	TRAINING/TRAINER	ORT
Dienstag	19:00–20:30	Karate, IADO, Kobudo, Sanda, Kickboxen - DIDI	1030 Wien, Strohgasse 15 Turnsaal Volksschule
Mittwoch	18:00–19:30	ASVÖ Karate - MARTIN	1070 Wien, Stiftgasse 35, Turnsaal
Mittwoch	18:30–20:00	Karate, IADO, Kobudo, Sanda, Kickboxen - DIDI	1110 Wien, Braunhubergasse 3
Donnerstag	17:30–19:00	Karate, IADO, Kobudo, Sanda, Kickboxen - DIDI	1030 Wien, Strohgasse 15 Turnsaal Volksschule
Freitag	18:30–20:00		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