

2017



*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
DANKE	4
China gegen die Welt 2017	5
Pfingstlager 2017	14
Matura 2017.....	17
Zum ersten Mal bei den World Martial Arts Games der WMAC	19
Das Tameshiwari.....	21
Gedicht 2017 zum 20er	24
Trainingsplan.....	26
Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun?	26
Impressum.....	26

Liebe Freunde!

Und wieder halten wir eine Neue Klubzeitung in den Händen.

Das ist nur mit und von Euch möglich.

Mein Dank gilt wieder allen Helferleins, ob Zeitung, Kalender, Schiris, Senpais, usw.

Ohne Euch, die immer da sind, wenn Ihr gebraucht werdet, könnte vieles nicht so reibungslos funktionieren.

Mir ist bewusst: das ist nicht selbstverständlich. Danke mit tiefer Verbeugung!



Auch dieses Jahr war wieder im Großen und Ganzen verletzungsfrei, das ist mir immer sehr wichtig.

Um diesen Zustand zu erhalten, brauchen wir die Mitarbeit Aller, zum Beispiel im Training eine rundum Konzentration, nicht nur auf sich selbst, sondern auf allen nebenstehenden. An manchen Tagen üben nicht nur Groß und Klein nebeneinander, sondern auch die Waffen Üben.

Hygiene ist auch wichtig, z.B. sind kurz geschnittene Zehen- und Fingernägel ein absolutes Muss.

Auch im vergangenen Jahr haben wieder viele Junge und Jung-gebliebene des weiblichen und männlichen Geschlechtes sich an den diversen Turnieren mit ausgezeichneten Erfolgen beteiligt. Die Stockerplätze sind wieder so viele, dass ich sie nicht mehr aufzählen kann. Gratulation! Tolle Leistung und eine Belohnung eurer Übungen! Aber bitte nicht vergessen: Sportlicher Erfolg ist das Salz in der Suppe, nicht die Suppe selber. ;-)

治
闘
流

Zum Abschluss wünsche ich wieder viel Spaß beim Lesen und im Training!

Liebe Grüße

Didi

DANKE

Ein Dankeschön an Euch Alle für Eure treue Mitarbeit und Freundschaft!

Es liegt mir schon sehr lange am Herzen, mich bei Euch Allen zu bedanken.

Wir haben – egal was wir tun – immer eine gute Stimmung, sei es im Training, auf Turnieren, Lagern, Lehrgängen und, naturlamente, beim BOOOORTO. Egal, ob als Teilnehmer auf Veranstaltungen, Helfer oder selbst als Trainer, usw.

In dieser Stimmung kann man sehr gut miteinander arbeiten, trainieren, feiern und vieles mehr.

Bei uns haben sich schon Freundschaften entwickelt, die weit über unsere Klubgrenzen reichen. Die Fotos von diversen Mitgliedern in der Kardi Gang Whats App Gruppe und in der internen Facebook gruppe sprechen Bände ;-)

Dadurch, weil ihr Alle super miteinander umgeht, haben wir für einen Kampfkunst Klub eine der niedrigsten Verletzungsraten, die ich kenne. Und wir machen viele gefährliche Aktionen, die immer volle Konzentration von allen Beteiligten verlangen.

Manchmal ist mir das Freitagstraining zu laut, erklärt sich aber aus der Tatsache, dass wir freitags meistens drei verschiedene Trainings gleichzeitig machen.

Zum Beispiel: Unserer Spezialität ist die Integration von Kindern in ein Erwachsenen Training (Vater, Mutter, Kind). Ferner: Vollkontakt Training mit und ohne Schutz und das Kata Training mit und ohne Waffen. Kurz gesagt: In unserer Atmosphäre lässt es sich gut miteinander üben und trainieren.

Ein Wermutstropfen schwimmt aber in der Suppe: Ihr/wir brauchen viele verschiedene Trainingspartner, um das Niveau zu halten.

Wir müssen Nachwuchs – Jung bis Alt, Dick bis Dünn – anwerben. Es hat sich erwiesen, dass die Mundpropaganda die wirkungsvollste Werbung ist! Nehmt Freunde, Bekannte und Familie mit zu 2 oder 3 Wochen Probetraining.

Ich hoffe, wir verbringen in diesem Sinne noch viel Zeit und Trainings miteinander!

Danke und liebe Grüße vom Didi

China gegen die Welt 2017

Am 22. April 2017 fand die Veranstaltung China gegen die Welt in Hongya nahe Chengdu statt. Shifu Dinan Yan lud zu diesen Internationalen World Cup für K1 und MMA ein.

Mittlerweile ist eine China Reise Routine. Shifu Yan ist ein perfekter Organisator, alle nötigen Papiere werden bis auf das i-Tüpfelchen geschickt. Somit waren wir – Fritz Exenberger, Deshira Kurtaj, Florian Bartl die Österreicher und die Bähm, hüstel, die Delegation aus der Tschechischen Republik, Raddy Davis und Jiri Kopecky, und ich als Didi in der glücklichen Situation nach Chengdu, der Hauptstadt der Chinesischen Provinz Sichuan, zu fliegen.

Gutgelaunt starteten wir von Wien aus mit KLM via Amsterdam nach Chengdu unser Abenteuer. Perfekt klappte die Abholung durch Shifu Yan mit seinem Spielzeug, einen schwarzen S Klasse Mercedes. Ab zum Hotel, die Lobby im 35. Stock, die Zimmer von uns verteilt vom 20. bis 22. Stock; das Restaurant im 34. Stock. In den Aufzügen war als Hintergrundberieselung „Richard Clayderman: Die Ballade Pour Adeline ...“. Ich war auf das Stück schon leicht aggressiv. Schöne Zimmer mit ausreichend großen Duschen und tollen Betten, das erste Mal, dass ich in einem Hotelbett gleich von Anfang an gut geschlafen habe. Das einzige Irritierende im Zimmer ist, dass in jedem Nachtkasten eine Gasmasken für Smog-Alarm liegt.

Als Gastgeber ist Shifu Yan immer sehr bemüht, wir wurden in 4-Stundentakt gefüttert. Leider war meine Disziplin nicht sehr gut, 6 Tage China und ich hatte 3 kg mehr. Frei nach der Tante Jolesch: „Selber schuld“.

Wir versuchten die Gegend rund um unser Hotel zu erkunden, leider waren wir etwas abseits der Touristenpfade untergebracht, außer einem Straßenmarkt für Gartenbedarf und Bau-Gerätschaften und einem kleiner Supermarkt gab es im Umkreis von ca. 20 Gehminuten nicht viel zu sehen.

Das Wiegen fand im Hotel in tollem Ambiente mit einer kleinen Bühne, dicken Teppichböden statt. Alles sehr professionell und in netter Atmosphäre, mit einem kleinen Ausrutscher: Shifu Yan und ich hatten schon eine kleine Arbeitsteilung; wenn er die Waage ablas und notierte, tauschten wir die Plätze, einmal nur verwechselten wir die jeweiligen Positionen, und mit meinem zarten Hinterteil schoss ich ihn in die Requisiten. Diese kleine Szene sorgte für eine gewisse Erheiterung und war mir etwas peinlich. Da Pane Fritzku mit war, mussten wir alle büßen, frei nach dem Motto mitgegangen, mitgefangen.

Wir wurden von einem Ende der Stadt gefahren, quer durch die 13 Millionen Stadt, von einem Sponsor zum anderen, von einem Studio zum nächsten. TV Interview, Essen dort, Fotos da. Wie gesagt, gefüttert – ja fast schon gemästet – sind wir geworden. Tolle Studios haben wir gesehen: Keine traditionellen kleinen Kung Fu-Schulen, sondern große, moderne Fitnessstempel; Sportstudios mit allen Schikanen (Kraftkammern, Trainingsräumen für Yoga, Bauchtanz, u.v.m.). Ein kompletter Olympischer Boxring wirkte richtig zart in einer der Hallen. Alles hell, modern, klimatisiert und schick. Überall mit Willkommens-Bannern für Fritz, unseren Chef.

Da wir nie wussten, wohin wir gebracht wurden, war es spannend, was als Nächstes wohl kommt.

Zum Beispiel parkten wir vor einem riesigen Glaspalast – irre hoch –, fuhren ein Hotel hoch und standen in einem Lama Tempel, wie in Tibet eingerichtet, nur im x-ten Stock eines Hotels in Chengdu. Da war ich etwas baff! Es wurde dort für einen guten Ausgang der kommenden Veranstaltung gebetet.



Wie überall hier mit heißem, abgekochtem Wasser, vor jedem Essen bekommt man hier heißes Wasser. Wahrscheinlich trauen sie ihrem Wasser nicht wirklich.

Das Sitzen am Boden war auch nicht ohne, aber schicke weiße Gebetsschals haben wir alle bekommen. Bis auf ein Bild des Dalai Lamas war das ein typischer tibetischer Tempel.

Noch nie habe ich so viele buddhistische Mönche in tibetischen Mönchsroben gesehen wie im Straßenbild von Chengdu. Was mich sehr gewundert hat. Auch viele der Freunde von Shifu Yan grüßten sich und uns mit buddhistischen Händefaltnen. Das Shifu Yan praktizierender Buddhist sein muss, bemerkte ich schon bei unseren ersten Treffen in Seoul.

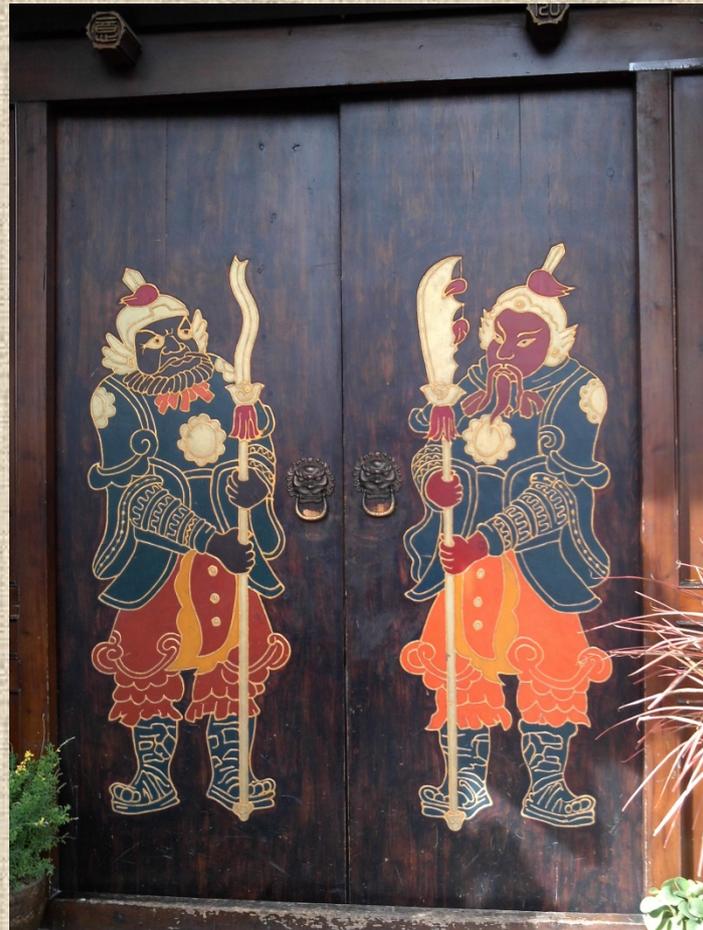


Ein interessanter Halt war in einem Teegeschäft mit Teezeremonie. So was ist eine lustige Pritschelei, mit dem ersten Aufguss werden alle Tassen ausgespült, geschwenkt und weg geschüttet, erst ab dem zweiten Aufguss wird der Tee getrunken. Vier Aufgüsse später, wenn der Tee schon leicht bitter wurde, begann alles wieder von vorne. Alles in einem tollen Ambiente, das Mädchen, das unsere Gastgeberin machte, war stilvoll in südchinesischer Tracht gekleidet, ganz in Weiß.

Schön finde ich auch die Sitte nach dem Teetrinken seine Gedanken auf Papier zu bringen, dazu liegt ein Pinsel mit Tusche und Papier bereit. Ich pinselte mein Wa und war leicht überrascht, wie das Papier saugte, innerhalb von Sekunden war aus den Kanji ein schwarzer Klecks geworden! Ich habe mit zu viel Tusche und viiiiiel zu langsam den Pinsel geschwungen ;-). Fazit: auch beim Umgang mit Tusche, Pinsel und Papier muss ich noch viel üben.

Der schönste Teil unseres Programmes war für mich der Besuch der Altstadt von Chengdu. Toll das Alte China, wie man es aus den Dokus, usw. kennt. Es sieht zwar alles sehr für Touristen gemacht aus und mit sehr vielen Touristen, die sich durchschieben. Tolle chinesische Häuser mit kunstvoll bemalten oder geschnitzten Türen, große Innenhöfe; viele Läden mit Handwerk, z. B. Silberschmiede; Teehäuser mit Live Peking-Oper und dem südchinesischen Gegenstück dazu, der Kunqu-Oper. Wahrscheinlich ist die Peking-Oper für Touristen aktionsreicher, weil es hier mehr Akrobatik gibt als in der Kunqu-Oper. Auch die Sonne strahlte für uns bei unseren Rundgang.





Die Anreise nach Hongya erfolgte mit einem Reisebus, für die 120 km brauchten wir gute drei Stunden. Davon eine Stunde um aus Chengdu rauszukommen. In Hongya angekommen standen wir vor der schönsten Lokalität für Galas, die ich je erlebt habe: Ein großer Landgasthof, wie eine Filmkulisse zweistöckig, im Innenhof war der Ring aufgestellt; darüber vier große Bildschirme; Sesselreihen auf drei Seiten; an der vierten Seite eine Bühne.





In der Höhe des ersten Stockes Willkommensbanner für die WKF und Fritz. Über den Hof war eine Plane gespannt – um Schatten zu spenden und als Regenschutz. Die Sonne machte uns die Freude und bei blauem Himmel startete die Veranstaltung.

Hier in China werden auch die Schiedsrichter, Offiziellen und Sponsoren auf der Bühne vorgestellt, danach die Kämpfer/innen im Ring. Zur Eröffnung standen Dinan Yan und Fritz im Ring und eröffneten mit kurzen Ansprachen den Ring. Fritz rief ein Nio Hau Hongya in das Mikro und schon gab es riesigen Applaus. Bevor sie aus dem Ring stiegen warfen sie WKF China Sticker in das Publikum.

Es folgte eine kurze Demonstration der örtlichen Kung Fu Kinder, gefolgt von einer Kung Fu Demonstration zum Thema Gelenkigkeit im Alter. Als Protagonist fungierte ein etwas älterer Herr, ich glaubte in ihm unseren Softstyle WKF Weltmeister aus Andria erkannt zu haben. Wahnsinn, wie man sich verbiegen kann, wenn man es kann. ;-)

Eine tolle Atmosphäre war zu spüren Alle Sesseln waren besetzt, Das Publikum ging begeistert mit. Die Kämpfe wurden sehr hart, aber durchwegs fair ausgefochten. Auch die Schiedsrichterleistungen waren schon um einiges besser als bei meinem letzten Einsatz in China. Bis auf einige Ausrutscher waren die Schiedsrichterleistungen sehr gut. Auch bei uns gibt es Ausrutscher, niemand ist perfekt, Shifu Yan hat gute Vorarbeit geleistet: chinesisches/englische Punkteprotokolle, Coach und Kämpfer Besprechung, alles Tip Top. Sicher hat auch Fritz' Internationaler Schiedsrichterkurs in Peking einiges bewirkt.

Nur beim Thema K1 ist noch einiges zu tun. Sowohl bei den Kämpfern und den Schiedsrichtern ist der Unterschied Sanda zu den K1 Regeln noch nicht in Fleisch und Blut übergegangen. Für unsere chinesischen Freunde ist K1 nur ein anderer Name für Sanda. Man sieht aber, dass sich Alle Mühe geben und daran arbeiten.



Deshire war die erste unserer Gruppe, die in den Ring stieg, gecoacht vom Fritz, kämpfte sie ihre 3 Runden, tat sich aber etwas schwer mit dem Sanda Kampfstil ihrer Gegnerin, die sich, wenn sie in Bedrängnis kam, mit vollem Gewicht an Deshire hängte und klammerte. Deshire boxte routiniert, versuchte Hand/Fuß Kombinationen anzubringen. Nach 3 Runden war ich schon erstaunt: das Ergebnis lautete 2 zu 1 für Deshire. Ein Punktesieg in China gegen eine Chinesin, das konnte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht vorstellen. Ein bisschen wird auch Fritz als Coach dazu beigetragen haben.

Der nächste von uns war der Tscheche Jiri, gecoacht von seinem Trainer Raddy, ein Profi Kampf. Die erste Runde verschenkte Jiri etwas, er machte zu wenig; hatte gute Momente,



aber zeigte zu wenig. Runde 2 stürmte er nach vor wie ein Büffel, Raddy dürfte ihn in der Pause angetrieben haben, mit vollem Geschäft trat er einen Chudan Mawashi Geri in den Ellenbogen seines Gegners. Sein Schienbein riss sofort auf der Länge von ca. 8 cm auf und blutete nicht schlecht. Normal das Aus, hier konnte Raddy noch schnell eine ca. 1 cm dicke Vaseline Schicht auftragen und mit Tape verkleiden.

Jiri schrie dabei immer „Dobre!“ („Alles Okay“) – er hatte Angst, aufgrund seiner Verletzung den Kampf verloren zu haben. Das verarzten dauerte keine Minute, man sah richtig in Jiris Augen und Körperhaltung, er setzt jetzt alles auf eine Karte. Er stürmte vor und mit einer Box Kombi schickte er seinen Gegner auf die Bretter, KO zweite Runde.



Florian war nun unser drittes Eisen im Feuer. Er spielte Holzfäller und bearbeitete das gegnerische Bein mit Low kicks so fest, dass nur der Ring Gong seinen Gegner rettete (der in Runde 2 nicht mehr antreten konnte – Flo hat ihm die Beine zerstört). Somit hatten wir Grund zum Jubeln!

Der Höhepunkt der Veranstaltung war der MMA WM Kampf 81.4 kg zwischen Asror Olimshoev (Tajikistan) gegen Zhang Peng Hua (China) – mein Einsatz als Supervisor. Ein starkes Gefecht TKO in der ersten Runde, für China saubere Sache, keine Diskussion, ich konnte aufatmen.



Man muss es noch einmal sagen, das war die schönste Veranstaltungsort, wo ich je war. Sehr gut organisiert, tolles Publikum, gute Kämpfe; nur mir gingen einige Kämpfer ab.

Jetzt erfuhren wir “die Österreicher“ die Veranstaltung musste wegen den Sponsoren geteilt werden. Morgen kommt am Abend in Chengdu der zweite Teil. Zur Erklärung: In China funktioniert es etwas anders als bei uns. In China ist der Eintritt immer frei, alles bezahlen der oder die Sponsoren. Wir mussten uns bei einem großen Abendbankett trösten lassen, Oje.

Die Abendveranstaltung fand am nächsten Tag in einem Einkaufszentrum statt. Eine Stadt in der Stadt, die Halle etwas kleiner als das Wiener Budo Center, aber ähnlich aufgebaut. Das Kaufhaus selber – 5 Stockwerke vom Untergeschoss bis zum dritten Stock – war ein Aquarium, ein Autodrom Platz, ein Eislauf Feld im obersten Stock, ein Fresstempel neben dem anderen, eine – Pfui! Vaterlandsverräter – Taekwondo Schule voller Kinder. Alle Konsumgüter, die man sich nur vorstellen kann. Aaaaaber – nichts Chinesisches, keine Chance Souvenirs zu erwerben. Bei unserem Streifzug von Sponsor zu Sponsor besuchten wir zwar einen Freund von Shifu Yan, der ein Antiquitäten Geschäft hat, nur dauerte der Besuch keine 10 min, zu wenig Zeit zum Stöbern. Auch arg, aber bitte.

Diese Veranstaltung war genauso gut organisiert wie die gestrige, nur in einer gewohnten Umgebung, eine Halle mit aufsteigenden Sitzreihen, auch hier die obligatorischen großen Videowände über dem Ring.

Da wir keine Eisen mehr im Feuer hatten, waren wir sehr entspannt. Die heutigen Kämpfe konnten wir uns sozusagen erste Reihe fußfrei ansehen, bis auf den letzten, da arbeiteten wir wieder.

Die Kämpfe in K1 und MMA waren von guter Qualität. Interessant: hier wird Live für das Publikum eine Doppel-Konferenz wie im amerikanischen TV geboten. Tajikistan, Südafrika, Iran und natürlich China lieferten sich Gefechte im Ring.

Der WM Kampf in K1 81.4 kg (Iran) gegen WANG Shouao (China), Fritz als Ringrichter und mit mir als SV, ging über die volle Zeit mit China als Sieger. Bei der Siegerehrung/Gürtel Anlegung haben sie den armen Sieger mit Glücks-Schals fast erwürgt, so behangen haben sie ihn. Das folgende Siegesbankett beendete auch offiziell unser China Abenteuer. Die Verabschiedung von Offiziellen, Kämpfern, Sponsoren und Shifu Yan mit seinem Team war sehr herzlich und freundschaftlich.



Am nächsten Tag ging es wieder über Amsterdam nach Wien. Diese Reise hat Freundschaften gestärkt, obwohl ich allen auf die Nerven ging (ich wollte mehr Sehenswürdigkeiten sehen, z.B. in Chengdu die Anshun (Dongmen) Brücke und vieles mehr). Aber leider ging es sich nicht aus. Laut Fritz waren wir zum Arbeiten dort. ☹

Unser Held der verschiedenen Zungen war ein Koreanisch stämmiges Mitglied der Delegation aus Tajikistan, welcher Koreanisch, Russisch und Mandarin spricht. Hier im Süden Chinas spricht man zwar Kantonesisch, aber mit der Chinesischen Hauptsprache ist man schon der Held der Stunde, vor allem, wenn Shifu Yan Mandarin spricht. Fast so wie in Italien unser Tiroler Francesco der Held war. So wie Francesco in Andria war er hier im Dauereinsatz. Zweite Überraschung war der Delegationsleiter der Tajikistani: ein Russe, der sowohl als Punkte- und als auch als Ringrichter gute Arbeit leistete.

Ich konnte noch ein paar Tage Erholung zu Hause verbringen. Deshire, Flo und Fritz konnten einen Tag zu Hause verbringen, dann reisten sie schon wieder weiter zur EM nach Santorini in Griechenland. — Das aber ist eine andere Geschichte.

Pfingstlager 2017

Auch in diesem Jahr fuhren wir wieder zu Pfingsten (2. bis 5. Juni 2017) in das heuer wirkliche sonnige Bella Italia nach Porto Santa Margherita. Dass es heuer wirklich sonnig war, könnte dem Umstand zu verdanken sein, das Pfingsten 2017 zwei Wochen später - nämlich in die ersten Juni Woche - fiel.

Nach einer stresslosen Autofahrt - diesmal fuhren wir schon um 4 Uhr los - kamen wir (Jakob, Andrea, ich und Frosch (der fuhr selber mit seinem Polo im Konvoi) an. Appartements bezogen, Pizzeria gestürmt und an den Strand. Dort trafen wir mit Heike, Heli und Yoko (Wau Wau) zusammen, die schon einen Cappuccino und Sonnen-Vorsprung herausgearbeitet haben.

Nach und nach kam das billige Volk, bestehend aus den Steirern, unserer Sybille, Consti und Martin mit seinem Bruder Roman auch an.

Leider konnten Sasi, Birgit und Charly wegen einer Erkrankung in der Familie nicht kommen, was wir alle sehr bedauerten.

Sofort begann der Stress: Baden (herrlich!), Cappuccino, Clubsandwich, usw. Und Alles wieder von vorne. Man(n) gönnt sich ja sonst nichts!

Ein sehr gutes Abendessen mit Freunden rundete den Tag ab.

Manche von uns hatten schon Bekanntschaft mit der Sonne gemacht - die Folge a bisserle krebsrot und pflegen der Haut war die Folge.

Training war nur ab 7 Uhr und 20 Uhr möglich: 1. wegen der Sonne; 2. viele Urlauber, meistens Italiener bevölkerten unseren Strand. Wo kommen wir denn hin, wenn die Italiener Urlaub in Italien machen?

Samstagsmorgen Eröffnete mit einer kleinen Ansprache Heli Stolz das Pfingstlager, Das folgende Training übernahm ich, ca. 25 Personen, von Jung bis Älter, durften sich unter meiner Leitung im Sand wuzeln.





Herrlich! Salzige Meeresluft, leichter Wind vom Meer her, ein unbeschreibliches Gefühl – es fühlt sich beim Atmen an, als ob jeder Luftzug bis in den Unterbauch geht und den ganzen Körper von Innen reinigt.

Abschluss wie bei mir immer: die Tensho Kata, aber bis zu den Knöcheln im Meer stehend. Danach hoffe ich, fühlten sich alle wie neu geboren. Ich jedenfalls fühlte mich so.

Wie immer in Porto... nach dem Training startet das Frühstück im Bellini, seit Jahren unser Stamm Café, das auch heuer wieder fest in steirischer und wiener Hand war. Irgendwer sitzt hier immer grade und weiß, wo die Anderen sind. Numero Due ist die Terraza Mare. Dort gibt es ein leicht süchtig machendes Clubsandwich. Bis 20 Uhr pendelten Alle zwischen Strand, Meer und Labestationen hin und her.



Andrea und ich belegten einen Sonnenschirm und chillten durch den Tag. Sybille, Jakob und Consti beschäftigten sich mit Football schupfen im Wasser und Baden. Genauso beschäftigten sich Frosch, Roman und Martin mit der anstrengenden Aufgabe sich urlaubsmäßig zu beschäftigen.

Es ist einfach herrlich mit Freunden ungezwungene Urlaubstage zu verbringen, einziger Fixpunkt war das Morgen- und Abendtraining. Dazwischen und danach war Erholung angesagt.





Lustig und interessant waren die steirischen Trainingseinheiten, gehalten von Heli und Marco als Papa und Sohnemann paniert Papa Heli, Marco beim Vorzeigen immer so schön im Sand, dass Marco Immer wie ein riesiges paniertes Schnitzel aussieht.

Mama Heike und Töchterchen Sabine sind in dieser Beziehung auch nicht faul und wälzen sich gerne im Sand.

Jedes Jahr immer wieder lustig zu sehen: die Steirer alle Streng im Gi, die Wearna Bazi in lässiger Strand Trainings-Kleidung , koa Benehmen hod des Wiener G'sindel; der einzige Martin, der brav immer im Gi war.



Schön auch, das Roman sich bemühte mitzumachen, vor allem hat ihm die Kata Tensho sehr gefallen. Die Tensho ist ja wie gesagt auch eine gute Übung für das Erhalten und Wiederherstellen der Gesundheit, vor allem bei dieser Luft.

Im Training deckten wir wieder fast alles ab: waffenlos, Waffen, werfen, schlagen und treten.

Einmal am Sonntagnachmittag verließ uns kurz das schöne Wetter. Wind kam auf, Regen kündigte sich an, alles flüchtete, Donner und Blitz, der starke Regen setzte ein, 30 min später war alles wieder wie vorher, blauer Himmel und die Kraft der Sonne heizte den Strand wieder auf. Kurz gesagt, als ob es nie geregnet hätte.

Wie immer wenn man sich wohl fühlt, vergeht die Zeit wie im Fluge. Das Montagmorgen-Training ist traditionell das Ende des Pfingstlagers. Ein gemeinsames Frühstück, no na, im Bellini, beendete den inoffiziellen Teil. Jede und Jeder verabschiedete sich von alten und neuen Freunden.

Als Trost: das Pfingstlager 2018 steht ja schon vor der Türe.

Liebe Grüße, Didi

Matura 2017

Wenn man an die Matura denkt, denkt man normalerweise an Stress, Nervenzusammenbrüche und viele Tränen. Nach diesem Jahr kann ich sagen: Es ist genau so.

Ich trat im Mai (genauer gesagt am 02., 03. und 05. Mai) schriftlich in Rechnungswesen, Deutsch und Englisch an. Das Rechnungswesen die größte Herausforderung für mich werden würde, wusste ich bereits seit langem. Um mich auf Rechnungswesen vorzubereiten, habe ich bereits in den Semesterferien angefangen zu lernen. Eigentlich ging das Lernen ganz gut voran; natürlich hatte ich hin und wieder einen kleinen Panikschub oder warf die Sachen durch die Gegend, aber im Großen und Ganzen war Rechnungswesen auch nur eine weitere Hürde, die bald geschafft sein würde. Für Deutsch und Englisch habe ich eigentlich gar nicht gelernt.

Als dann der 02. Mai da war (der Tag der Rechnungswesenmatura) konnte man die Angst der Schüler förmlich riechen. Meine Freunde und ich waren mega nervös, doch nachdem wir die Matura ausgeteilt bekommen hatten und sie durchblättern konnten, verflog das mit der Zeit. Nach den 5 Stunden war mein Gehirn so ziemlich matsch, doch ich war einfach nur froh es endlich hinter mir zu haben. Auf Deutsch und Englisch hatten wir alle dann irgendwie keine Lust mehr.

Am 03. Mai hatten wir dann Deutsch im Computerraum. Trotz der fünf Stunden, die wir Zeit hatten, war ich bereits nach ungefähr zwei fertig, konnte also früher nach Hause gehen.

Mit einem Tag Unterbrechung ging es dann mit Englisch weiter. Wir hatten zuerst ein Reading, dann ein Listening und danach mussten wir noch Texte schreiben. Um ehrlich zu sein, mussten wir hier alle viel denken und uns wirklich nochmal konzentrieren.

Danach hatten wir erst mal einen Monat Pause, bevor es ab 07. Juni mit der mündlichen Matura losging. Diese Zeit nutzte ich, um intensiv für Mathe, Spanisch und Geschichte zu lernen. Während dieses Monats hatten wir auch Vorbereitungsstunden in der Schule, in denen wir den ganzen Stoff nochmal durchgingen und Unklarheiten beseitigten.

Am 07. Juni waren dann die Präsentationen der Diplomarbeit an der Reihe. Eine Freundin und ich hatten monatelang an der Arbeit geschrieben und bekamen – als letzte – die Chance sie endlich zu präsentieren. Wir schrieben über „Werbung und Propaganda im 2. Weltkrieg“. Auch die Präsentation war, eigentlich wie die ganze Matura, einfacher als wir es uns vorgestellt haben: Eigentlich hörte uns kaum wer zu und die Fragen, die am Schluss gestellt wurden, konnten wir locker beantworten.

Für mich hieß es dann noch einen Tag warten, bevor ich mit dem mündlichen Teil der Matura an der Reihe war.

Am 08. begann ich um halb acht mit Spanisch. Ich war die erste, die an diesem Tag Prüfung hatte. Hier führte ich zuerst einen Monolog über das Thema Schule und dann noch einen Dialog mit meiner Professorin über dasselbe Thema. Danach hatte ich kurz Pause, bevor ich für Mathe in den Raum gerufen wurde. Hier dasselbe Prozedere wie zuvor: Zwei Karten auswählen, für einen Themenpool entscheiden, 20 Minuten Vorbereitungszeit und dann Präsentieren. Mathe war nicht meine beste Leistung, aber ganz so schwer, wie ich dachte, war es auch nicht.

Zum Schluss kam dann noch Geschichte, mein Wahlpflichtfach. Ich zog den Absolutismus und beendete damit meine Matura, welche ich mit Ausgezeichnetem Erfolg bestand.

Alles in allem war es ein sehr aufregendes, nervenaufreibendes und intensives halbes Jahr. Auch war die Matura nicht mal halb so schlimm, wie ich es mir immer vorgestellt hatte.

Natürlich musste ich eine Menge lernen, auch vieles wieder neu lernen, aber es hat sich wirklich gelohnt.

Julia



Zum ersten Mal bei den World Martial Arts Games der WMAC



Vom 29. 09. bis 01. 10.2017 fanden in Arbon in der Schweiz die World Martial Art Games 2017 der WMAC statt. Unser Verein wurde dazu vom Präsidenten des NMAC Harald Folladori eingeladen. Also machte sich eine kleine Gruppe, bestehend aus unserem Sensei Didi, Saskia und Charly, am 30. 09. 2017 auf den Weg ins 660 km entfernte Arbon am Bodensee. Nach einer relativ kurzen Reisezeit – nähere Details dazu werden nicht bekanntgegeben –, erreichte die Gruppe Bregenz, wo im Dojo von Harald genächtigt wurde.

Am nächsten Morgen war um 06:30 Uhr Tagwache und Abfahrt in die Schweiz. Nach knapp einer halben Stunde Fahrzeit wurde die Seeparkhalle erreicht. Der Name der Halle hält was er verspricht. Sie liegt direkt am Bodensee mit einem großräumigen Park zwischen Halle und See.

Nach der Registrierung und Überprüfung der gemeldeten Disziplinen begann das Aufwärmen. Wegen der hohen Teilnehmerzahl aus 16 Nationen(!) wurden die Welt-meisterschaftsbewerbe auf insgesamt 5 Tatami ausgetragen. Ein Teil der Bewerbe wurde auch via Livestream im Internet übertragen.



Didi wurde wie schon immer bei verschiedenen Bewerben als Kampfrichter eingesetzt. Für Saskia und Charly wurde es mit etwas Verzögerung spannend (die Bewerbe der Kategorie „Self Defence“ dauerten wirklich lange). Beim ersten Antritt erreichte Charly mit seiner Kreativkata mit Boden den zweiten Rang. Kurz darauf erreichte Saskia Bronze mit der traditionellen Waffenkata Sushi no kon sho. Nach einer kurzen Pause trat Charly ebenfalls mit Sushi no kon sho an

und erreichte Bronze. Die Krönung erfolgte dann in den abschließenden Kreativkatas mit Waffe und Musik. Saskia erreichte GOLD und Charly holte sich die zweite Silberne.



Somit ging dieses Turnier erfolgreich mit 1x Gold, 2x Silber und 2x Bronze zu Ende.

Nach der Siegerehrung fuhren die drei von der Schweiz über Deutschland zurück nach Wien. Es war wieder eine schöne und vor allem neue Erfahrung sich im Wettstreit mit anderen Nationen und auch nicht so geläufigen Gegnern zu messen. Der Blick über den von Didi oft zitierten Tellerrand hat sich bewahrheitet, da bei diesem Turnier überwiegend Schiedsrichter anderer Stilrichtungen bewerteten und man erkennt dadurch, worauf in diesen Stilen Wert gelegt wird. Diese Erfahrung kann wieder in die Weiterentwicklung jedes Einzelnen einfließen.



Saskia und Charly

Das Tameshiwari

Das Tameshiwari für Karate.

Das Tameshigiri für Iai Jutsu, auch bekannt als Batto Ho.

Auf Deutsch: das Zerschneiden von Gegenständen im Karate oder das Zerschneiden von Gegenständen im Iai.

Also alles was Spaß macht, etwas Kaputtzumachen ist ja eine (Didi) Menschliche Leidenschaft.



Jetzt kann man natürlich sagen, ein Brett oder ein Ziegelstein schlägt nicht zurück, Und das Bruchtestmaterial liegt oder steht ja nur statisch da und bewegt sich nicht. Richtig und doch falsch.



Der Bruchtest ist sehr gut zum Erproben der Technik geeignet, zum Überwinden der Angst und fast am Wichtigsten finde ich zum Erlangen der Nötigen (Selbst-)Sicherheit für die eigene Technik (Schlag-/Trittstärke).

Und es gibt ja nicht nur die statischen Bruchtests, sondern auch flexible: man kann z. B. ein Brett selber hochwerfen und mit Hand-oder Fuß-Techniken zertrümmern. Oder Sprungtechniken usw. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Wenn das Vertrauen zu Jemandem vorhanden ist, kann man schon bis zu 3 Bretter oder 1 Baseballschläger alleine für einen Test halten. Es schaut schon etwas seltsam aus, wenn 2/3 Leute für 2/3 Bretter gebraucht werden.

Da sind wir beim Thema: Bis zu 5 Bretter können mit Kraft zerschlagen werden, das ist aber nicht der Sinn der Übung mit Technik, damit ist gemeint Timing, Schnelligkeit und fast keine Muskelkraft, nur die Anspannung zum Schluss der Technik. Das richtige Zielen ist natürlich auch wichtig. Wer auf den Gegenstand des Bruchtests zielt, wird sich wundern. Autsch!



Oder das Brett wird mit 2 Fingern nur ganz leicht gehalten, als Technik kann ein schneller Ura Mawashi oder ein Mawashi Geri verwendet werden.

Ca. 30 cm hinter dem Ziel ist das eigentliche Ziel zu setzen.

Zerschlagen kann man zwar fast alles, zum Bginnen sollten Bretter verwendet werden: Fichte ist gut, 30 : 20 cm sollte es sein, ein Rechteck, die Maserung auf der 20 cm Seite. Ca. 2-3 cm dick sollte 1 Bretterl sein.

Wenn ihr böse sein wollt, lasst Möbelfichte zuschneiden und wartet was passiert, Lol. Oder ein normaler Wienerberger Ziegel ist auch kein Problem, legt ihr aber einen doppelgebrannten Ziegel hin verliert auch die Hand oder der Fuß.

Leider gibt es z.B. in Wien keine Tischlereien, wo ihr Bretter zuschneiden lassen könnt. Und in den diversen Bau- und Zubehör-Läden gibt es nur geleimte Bretter. Fährt man auf das Land in ein Sägewerk oder eine Landtischlerei, dan kosten die Bretter ein Vermögen; ab €5 pro Brett hört der Spaß auf.

Abhilfe und preiswert sind die diversen wiederverwendbaren Bruchtestbretter, die es für Anfänger, Fortgeschrittene und höher gibt. Nur die Ästhetik ist halt im Keller und der gewisse Kick fehlt auch.



Oder für den Schneidetest mit dem Schwert das Tameshigiri eine ca. 8-15 cm dicke und ca. 80 cm lange Reisstrohmatte zusammengerollt und schöne 24 Stunden im Wasserbad gelegen. Ist nicht gerade billig zu haben in unserem schönen Audili.

Hier gehen als Ersatz glatte Zeitungen ohne Glanzbeilagen zu den besagten Kriterien hergestellt. Man fällt nur a bisserle auf, wenn man den Altpapiercontainer nach alten Zeitungen durchwühlt ;-)

Auch hier gilt: Alles, was Spaß macht, kann verwendet werden: Gurken, Salat, Kürbisse und, und, und.

Die Reste können gleich zu einer Suppe oder einen Salat wiederverwendet werden. Worum es geht? Der Bruch oder Schneidetest ist ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden Kampfkunst Ausbildung. Nur muss er unter fachgerechter Anleitung unterwiesen werden. Was ja auch für die ganzen Kampfkünste gilt.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Üben.

Liebe Grüße Didi

Gedicht 2017 zum 20er

Wie der Name hier schon sagt,
bin ich schon 20 Jahre da,
So lang hält man mich hier schon aus,
wenn ich dran denk, was für ein Graus.
Hab nie im Leben dran gedacht,
dass ich das 20 Jahre mach.

Der Didi hat schon graues Haar,
warum er`s hat, ist jedem klar,
ich bin schon 20 Jahre da.

Es gab gute und auch schlechte Zeiten,
das will ich hier nicht bestreiten.
Im Grunde aber ist alles klar,
sonst wäre ich nicht 20 Jahre da.

Hab Karate fast schon studiert,
Alles Mögliche noch ausprobiert,
doch ohne davon abzukommen,
hab einfach diesen Weg genommen.

So trainier ich Jahr für Jahr,
vielleicht bin ich in 20 Jahren auch noch da.



Martin Maier



Kidz FROM THE Bridge

Kidz From The Bridge ist eine Initiative um 40 Kindern im ländlichen Gebiet in Namibia Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Geplant sind ein Kindergarten und Vorschule und in späterer Folge auch eine Grundschule.

In Namibia herrscht keine Schulpflicht und vor allem am Land ist es durchaus üblich, dass nicht alle Kinder eine Schule besuchen. Mit dem Bau der Einrichtungen soll zumindest ein Mindestmaß an Bildung, auch für Erwachsene in Form von Abendkursen, ermöglicht werden.

Bisher ist Kidz From The Bridge ein privat finanziertes Projekt mit begrenzten Möglichkeiten.

Mit Ihrer Hilfe ist es möglich das Leben einiger Kinder ein Stückchen besser zu machen.

Vielen Dank,
Horst Kalcher

BANKDATEN

Horst Kalcher -
kidz from the bridge
Bank Austria
IBAN AT29 1200 0100 1638 6491
BIC BKAUATWW

KONTAKT

E-Mail: holtsan@hotmail.com
Tel: +264813500339



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