

2020

*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

<b>Liebe Freunde!</b> .....	<b>3</b>
<b>Corona und unser Klub</b> .....	<b>4</b>
<b>Die Weiz Open vom 15. Februar 2020 der NMAC Austria</b> .....	<b>6</b>
<b>Die Pandemie Spiele der NMAC</b> .....	<b>9</b>
<b>Die Staatsmeisterschaft der WKF 2020</b> .....	<b>13</b>
<b>Krafttraining als wichtiger Trainingszusatz zu jedem Kampfsport</b> .....	<b>16</b>
<b>Sprachreisen Malta und Nizza</b> .....	<b>18</b>
<b>Die Kampfkunst der Rhetorik oder Wie hält man Widerspruch aus?</b> .....	<b>29</b>
<b>Die Kata Tensho</b> .....	<b>31</b>
<b>Zen in der Kampfkunst oder Kampfkunst und Zen</b> .....	<b>33</b>
<b>Trainingsplan – immer entsprechend den COVID19 Maßnahmen</b> .....	<b>37</b>
<b>Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun?</b> .....	<b>37</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>37</b>

## Liebe Freunde!

Liebe Freunde,  
Wie immer wünsche ich uns allen viel Spaß und Freude beim Lesen von unserer Klubzeitung. Diese Zeitung ist von uns für uns. Nach dem Motto: Training mit Freunden bei Freunden.

Ich glaube auch, dass sich unsere Gemeinschaft da sehr auszeichnet, da sich abseits vom gemeinsamen Training Freundschaften gebildet haben, die uns sehr zusammenhalten.

In dem Moment, wo ich dieses Vorwort schreibe, läuft im Hintergrund gerade im Fernsehen die Verlautbarung der Regierung zum 2ten Stillstand in Österreich.

Ich bin der Meinung, dass wir jetzt auch den zweiten Stillstand als Gemeinschaft überstehen werden — so wie wir auch den ersten überstanden haben.

Ich wünsche mir, dass, wenn ihr diesen Artikel lest, der Stillstand aus und vorbei sein wird.

Ich hoffe, dass ihr euch eure Fähigkeiten erhalten habt und die Freude, Kampfkunst/Kampfsport zu üben beibehalten habt.

Wie beim letzten Mal habe ich mit eurer Hilfe Trainingsvideos erstellt, als Hilfe und Gedächtnisstütze für euch.

Bleiben wir fit und gesund. Das wünsche ich euren Familien, Angehörigen und Freunden!

Nicht zu vergessen: ein Danke an unsere helfenden Hände im Hintergrund.

治  
闘  
流

Bis bald im gemeinsamen Training!

Liebe Grüße,

Didi



## Corona und unser Klub

Liebe Freunde, eigentlich wollte ich dieses Thema (Corona) totschweigen, weil ich der Meinung bin, wir dürfen uns nicht unterkriegen lassen.

Corona hat jetzt einige Schlachten gewonnen — es darf aber nicht den Krieg gewinnen.



In der Zeit der Corona bedingten Schließung habe ich mich bemüht, mit Nachrichten an euch und kleinen Trainingsfilmchen den Kontakt mit euch allen zu halten.

Dank eurer Hilfe und den Steirern habe ich 39 Filmchen auf unserer [Facebook](#) Seite veröffentlicht.

Ich war und bin der Meinung, nur wenn man gesund lebt, gesunde Ernährung sowie Bewegung macht, stärkt man das Immunsystem und das ist eine Chance, um gesund zu bleiben.

Eine Garantie, dass man gesund bleibt, gibt es leider nicht. Warum alle am Rad drehen könnte sein, dass es zurzeit für das Corona Virus keine eigenen Medikamente und Impfungen gibt. Für die Grippe z.B. gibt es ja Medikamente und zur Vorbeugung die Impfung.

Denn die Zahlen hier in Österreich haben mich nicht erschreckt. Wir waren auch weit weg vom Zusammenbruch der Kapazitäten der Spitäler. Aber keiner wusste, ob das so bleibt, oder nicht. Bitte nicht falsch verstehen, jedes Todesopfer, das unnötig ist, ist eines zu viel.

Die Folgeschäden werden uns noch lange beschäftigen, das komplette Sperren der Spitäler war meiner Meinung nach überzogen.

Die Tausenden Krebs-Operationen bzw. verschiebbaren Operationen, die nach hinten gelegt wurden, sind ein Wahnsinn gewesen.

Meine eigene Kontrolluntersuchung wurde vom 20. März auf 20. September verlegt. Wenn ich nicht Privat schon im Februar dieselbe Untersuchung gemacht hätte, weiß ich nicht wie ich die Ungewissheit durchgestanden hätte.

Von Menschen mit Behinderung oder Menschen, die auf Besuche gewartet haben und darauf angewiesen sind, ganz zu schweigen.

Noch einmal: man hat nicht gewusst, was passiert.

Darum war das komplette Schließen am 16 März 2020 wahrscheinlich das Beste was getan werden konnte. Auch wenn es schwer war zu akzeptieren.

Uns als Klub hat es wie alle anderen auch schwer getroffen, wie schon erwähnt, habe ich versucht, die Übungen zu euch ins Wohnzimmer zu bringen mit Facebook und WhatsApp. Denn gerade in schweren Zeiten glaube ich, dass es gut ist einen geregelten Tagesablauf zu haben.

Und Bewegung gehört dazu, die Kampfkünste schulen in perfekter Weise Körper und Geist, sie machen glücklich. Sie stärken - richtig geübt - die mentalen Fähigkeiten.

Die Kampfkünste bieten eine Lebensschule und Haltung.

Natürlich ist es schwer sich zu Hause zu motivieren - und der Platz ist auch ein Problem. Ich hoffe, ihr habt die Übungen, die schon für zu Hause ausgelegt waren, für euch adaptieren können.

Mir war und ist es wichtig, die Fähigkeiten, die ihr erworben habt, zu erhalten. Ich hoffe euch auch. 😊

Ein wenig enttäuscht, besser gesagt traurig, war ich dann, als wir endlich wieder gemeinsam Üben durften (am Anfang nur auf der Wiese), dass so wenige gekommen sind.

Dabei war das Training auf der Jesuitenwiese sehr interessant, es war sozusagen ein Treffen der Kampfkünste. Ich habe dort Leute wiedergesehen und auch mit ihnen geplaudert, die ich locker 20 Jahre nicht mehr gesehen habe. Auf der Wiese waren verteilt Jiu Jitsu, Aikido, Ringen, Fechten, Iai Do, Karate, Tae Kwon Do, Tai Chi und Kung Fu, Volleyball, No Na Fußball usw. und wir.

Einige von euch haben Respekt vor dem Virus und achten darauf, sich nicht einer Gefahr der Ansteckung auszusetzen. Das akzeptiere ich, es tut mir nur leid dass ich einige von euch seit März nicht mehr gesehen habe. Ich hoffe, ihr seid im Herzen noch dabei.

Keiner weiß, wie lange das Virus noch unser aller Leben bestimmen wird. Hoffen tue ich wie alle auch, dass es einmal vorbei sein wird. Nur wie lange das dauern wird, oder ob wir mit dem Virus jetzt bis zum Ende aller Tage leben müssen.... Bleibt vorsichtig, habt keine Angst, haltet euch an die Hygiene Maßnahmen. Und den Sicherheitsabstand zu Fremden. Tragt eine Mund-Nasen-Maske dort, wo sie notwendig ist.

Auch ist mir aus unserem näheren Umfeld keine Erkrankung bekannt geworden - ich hoffe so bleibt es.

Im aktuellen Training versuche ich mein Möglichstes, vorbeugend zu arbeiten. Ich lüfte alle Trainingsräume und die Garderoben mindestens 30 min vor dem Training, Stoßlüften, ca. alle 15 Minuten. Einhalten der Abstandsregeln sowie kein Vermischen der Gruppen.

Ich wünsche euch allen: Bleibt gesund oder werdet schnell gesund, haltet durch, verliert nicht die Lebensfreude. Bis bald im Training, halten wir einander die Treue.

Liebe Grüße Didi

## Die Weiz Open vom 15. Februar 2020 der NMAC Austria

In der grünen Steiermark war das letzte Turnier vor der österreichweiten Ausgangsperre, bedingt durch die weltweite Pandemie. Die Weiz Open ist eine Serie von 3 Turnieren in der grünen Steiermark.

Wir waren mit Frido und Laurin dabei. Für die beiden war es ihr Debüt im Ring. Das erste Mal vor Publikum und mit einem Gegner, der einen KO schlagen will, ist das ein Stresstest der besonderen Art. Beide haben ihre Aufgaben gut gelöst. Beiden ist nichts passiert. Und das ist ja das Wichtigste.

Das Schöne bei solchen Gelegenheiten: man trifft bei solchen Veranstaltungen immer wieder bekannte Gesichter, diesmal war es der Martin Anwar, einst ein Schüler vom Georg und mir, als wir noch im Bulls Gym unterrichteten, ich glaube 2004 bis 2007? Martin war 2006 mit mir in Peking bei der Sanda WM, als Teil der österreichischen Mannschaft. Er als Kämpfer, ich als Coach der Össis. Siehe Klubzeitung von 2006 😊. Heute ist er im letzten Studienabschnitt für Medizin und ist bald ein frischgebackener Doktor der Medizin. Heli und ich haben uns über das nette Wiedersehen sehr gefreut. Hier in Weiz war Martin als Coach für das Gym. 23 mit eigenen Burschen dabei. So schließt sich der Kreis.



Frido war für uns alle die größte Überraschung. Beim Einschauen wer sein Gegner werden wird, schauten wir uns einen Vorkampf an. Der Sieger davon wird der Seine. Na ja – Hüstel – ein Irrer stürmte mit dem Gong auf seinen Gegner ein und prügelte frisch drauflos, ich weiß heute nicht mehr, ob es ein KO war oder ob mit Start der 2ten Runde aufgegeben wurde. Glaube aber, es war ein KO. Nach einer kurzen Analyse des Gesehenen mit Frido bereiteten sich die Burschen vor. Consti und Heli betreuten Laurin und Frido sehr gut.



Frido machte genau das Richtige, der leicht Aggressive stürmte mit dem Gong los, Frido hielt Stand, wich locker dem Hagel der Schläge und Tritte aus. Damit hat er das Konzept seines Gegners zerstört. Der war es sichtlich nicht gewohnt, dass Jemand stehenbleibt und

zurückschlägt. Frido meisterte seinen ersten Ring Auftritt sehr gut, lieferte sich eine fetzige 3 Runden Schlacht. Er hat nicht Gold verloren, sondern Silber gewonnen.

Laurins erster Auftritt war im Oriental Boxen, eine Disziplin, die es so nur in der NMAC gibt. Boxen mit Spinning Backfist und Fußfeger erklärt es am besten. Laurin und sein Gegner lieferten sich einen serösen fairen 3-Runden-Kampf. Die Schiedsrichter entschieden sich gegen Laurin. Auch hier gilt: nicht Gold verloren, sondern Silber gewonnen.

Laurin kämpfte sich im K1 -85 bis in das Finale. Mit seiner Linksauslage verwirrte er die Gegner. Für den ersten Tag im Ring kämpfte er überlegt. Hier entschieden sich die Schiedsrichter für Laurin.



Den Finalkampf konnte er wegen eines verknacksten Knöchels nicht antreten, was sehr schade war.

Ihr könnt euch die Kämpfe in unserer geheimen Facebook Gruppe ansehen: [Kampfkunstzentrum Erdberg](#)

Die Ergebnisse unserer Fechter:

**Laurin** im K1-85 Kg. **2. Platz.** Im Oriental Boxen -85 Kg. **2. Platz.**

**Frido** im K1 -65 Kg. **2. Platz.**

Wie schon erwähnt, ohne nennenswerte Verletzungen, ein verknackster Knöchel gültt jo nix.



Einen großen Dank an die ganze Bande aus Erdberg, die mitgefahren ist, für die Unterstützung und Betreuung: Sibylle, Consti, Helli, Hans, Sydney, Tanjy, und Daniel. Es ist immer schön zu sehen, wie unsere Kampfkunst Familie zusammenhält.



Liebe Grüße Didi

## Die Pandemie Spiele der NMAC

Liebe Freunde, heuer gibt es keine Berichte von unserem Italien Karate Lager. Oder Berichte über das Sparringstreffen aus Carnuntum, auch keine Reiseberichte, wir waren ja nur in Balkonien. Wie wir ja alle erlebt haben und auch noch erleben, hält uns das Virus in Atem und schwebt wie ein Damokles Schwert über unser aller Köpfe.

Darum ist es mir eine Freude über die Pandemie Spiele der NMAC Austria vom Harald Folladori und seinen Mitarbeitern zu schreiben.

Wenn mich wer im März noch gefragt hätte, was ich von Turnieren im Internet halte? Ich hätte mit **Nix** geantwortet.

Aber jetzt: Super, eine tolle Idee, Teilnehmer rund um den Globus können ohne Reisedress, Geld und Aufwand teilnehmen. Es gibt ein Zeitfenster, wo die Filmchen eingeschickt werden müssen, das war's.

Bewertet wird es von einem fachlich ausgezeichneten internationalen Team (auch von mir 😊).

Die World Karate Föderation, das sind die, die bei den Olympischen Spielen von Tokio Vorführsport sind, haben auch auf dieses Pferd gesetzt und ihre internationalen Turniere ins Internet verlegt.

Unsere Freunde aus St. Pölten sind richtig im Stress, bis zu 3 Turniere pro Woche und Nein, ein Video zu produzieren reicht nicht. Es muss immer ein Neues sein, dann noch pro Runde eines, das geht schon ein wenig an die Substanz. Stehen aber immer am Podest, die Zen Tai Ryu Kas.

Bei der NMAC hatte Harald Folladori fast zeitgleich dieselbe Idee und hat eine Serie von 5 Pandemie Spielen in das Leben gerufen.

Ab den zweiten Spielen hat es auch für die Prügler einen Bewerb, das Schattenboxen, gegeben. Hier wird Technik und Taktik in Bewegung gezeigt. In seiner Altersklasse hat unser Freund aus Transdanubien (Kampfkunstzentrum Donaustadt) Viktor Matl gewonnen.

Zurück zu den Ersten Spielen, die noch mitten in der Zeit des Sport Verbotes waren.

Wir trafen uns gestaffelt im Chinesischen Kulturzentrum, um die Filmchen aufzunehmen. Natürlich unter Einhaltung aller Auflagen, Masken usw. War schön wieder gemeinsam im Dojo zu stehen. Wir hatten Spaß und Freude beim Filmen.

Zur Gaudi habe ich auch mitgemacht, was waren die ersten Videos, die ich bewerten sollte? Rrrrrrichtig! Ich selbst habe hingeschrieben „Ist das Euer Ernst?“. Natürlich die Höchstwertung vom Didi für den Didi. Als Antwort wurde ich gleich von den traditionellen Waffen Bewerbem rausgenommen. Frechheit.

Haben mich dann nur noch Karate, Waffe Kreativ, Musik mit und ohne Waffen schiedsen lassen.

Mittlerweile, wenn ich diese Zeilen schreibe, sind schon 3 von 5 Bewerbem gelaufen, mit großem Erfolg.

Von Nepal, Indien, Europa bis zu den USA waren gleich ab dem ersten Spiel Teilnehmer aus 4 Kontinenten am Start, mit 230 Starts. Tendenz steigend.

Harald hat mit der NMAC/WMAC hier ein weltweites Zeichen gegeben. Das Virus gewinnt momentan die Schlachten, es darf aber nicht den Krieg gewinnen. Wir werden lernen damit umzugehen, damit leben. Unsere Passion ist das Leben mit und für die Kampfkunst (Kampfsport für die Banausen 😊) Geben wir nicht auf.

Auch wir waren stark vertreten:

Julia, Saskia, Alex, Marion, Martin Jung, Martin Alt, Flo Black und Didi haben mit ihrer Teilnahme dieses Projekt unterstützt. Gratulation Freunde, für euren Einsatz!





Der einzige, der hier die Arschkarte gezogen hat, war der Harry San selber.

Das Turnier und damit die Filmchen wurden via WhatsApp geschickt. Harrys Handy gab auf, die Anzahl von 200 Filmchen auf einmal war a bisserl viel auf einmal.

Dann das Verschicken der Preise rund um die Welt hat das Budget ein wenig überzogen. Ich sage nur Post nach Nepal schicken ist nicht billig.

Hier unsere Ergebnisse der ersten 3 Spiele. 4 und 5 wird nachgereicht.

### Pandemie Nr. 1

**Saskia** in Hard Style und in der Trad. Jap. Waffe jeweils **Bronze**.

**Charly** in Waffe Musik und in Non Trad. Waffe jeweils **Bronze**.

**Martin H.** in Hard Style **Bronze**.

**Flo O.** in Hard Style und Trad. Jap. Waffe jeweils **Bronze**

**Alex.** in Trad. Jap. Waffe **Bronze** und in Waffe Musik **Gold**.

**Didi.** in Trad. Jap. Waffe **Silber**.

### Pandemie Nr.2

**Julia** in Waffe Musik **Gold**. in Hard Style **Silber**.

**Flo O.** in Hard Style und Trad. Jap. Waffe jeweils **Bronze**.

**Martin M.** in Waffe Musik **Silber**.

**Alex** in Waffe Musik **Gold**; in Non. Trad. Waffe **Gold**; in Trad. Jap. Waffe **Silber**.

**Viktor Matl.** von den Transdanubiern in Schatten Boxen **Gold**.

### Pandemie Nr.3

**Flo O.** in Hard Style und Trad. Jap. Waffe jeweils **Silber**.

**Martin M.** in Waffe Musik **Silber**; in Waffe **Gold**.

**Alex** in Waffe Musik **Gold**; in Non. Trad. Waffe **Gold**; in Trad. Jap. Waffe **Silber**.

Grand Champion Musik **Gürtel**

Grand Champion Waffe **Silber**.

## Die Staatsmeisterschaft der WKF 2020

Die heurige WKF Staatsmeisterschaft vom 26. Sept. 2020 war eine schwere Geburt. Corona bedingt wurde sie im Frühjahr abgesagt, verschoben, danach neu ausgeschrieben.

Und trotz meiner Bedenken und Meinung wurde sie abgehalten. Ich wurde im Vorstand überstimmt, ich war der Meinung, das wir heuer alles absagen sollten. Ersatzlos. Ich habe auch jede Verantwortung schriftlich abgelehnt. Zum Glück für die WKF Austria ist alles gutgegangen.



Eine Woche nach der Staatsmeisterschaft der NMAC in Wels (OÖ) war es in Korneuburg (NÖ) soweit, an diesem Tag wurde gleichzeitig das österreichische Neulings Turnier, die Staatsmeisterschaft und am Abend eine Gala aus der Serie Night of Glory abgehalten.

Von uns dabei waren im Ringsport (K1 Neulings Meisterschaft) Laurin, in den Formen (Staatsmeisterschaft) Julia und Alex.

Ich selber war nicht vor Ort. Da ich einer Risikogruppe angehöre, habe ich zwar keine Angst, aber aus Vorsicht und um meine Familie zu schützen, gehe ich jedem vermeidbaren Risiko aus dem Weg. Training in gelüfteter Umgebung und Abstand geht. In einer Halle, die schwer mit Frischluft zu versorgen ist sowie mit vielen Menschen muss im Moment nicht sein. Wie mir berichtet wurde, hielten sich alle an die Corona bedingten Verhaltensregeln.

Bei der Auslosung war das übliche Chaos. Diesmal - dank Corona - haben einige Teams zurückgezogen und somit musste die Auslosung noch einmal gemacht werden. Aber wie immer, wenn der Ball dann einmal rollt, funktioniert es.

Laurin hatte ein Starterfeld mit 5 Startern. Er lieferte seinem Gegner einen guten Kampf über 3 Runden. Leider konnte er die Punktrichter nicht überzeugen - er verlor einstimmig nach Punkten. Sein Gegner war um einen Tick besser.

Es ist bei den ersten Kämpfen manchmal gut, wenn man verliert, denn nur dann analysiert man den Kampf und die eigene Leistung objektiv.

Sozusagen sind die ersten Kämpfe Lehrgeld, das man bezahlen muss. Über einen gewonnenen Kampf denkt keiner mehr nach. Weil war ja eh alles super.

Zum Anschauen ist der Kampf in unserer geheimen Facebook Gruppe: [Kampfkunsthauptstadt Erdberg](#). Wie gesagt gute Leistung, nur er war nicht der Dominante.



Betreut wurde Laurin vorbildlich von Hans und Consti. An dieser Stelle ein Danke von meiner Seite.



Die Formen waren eine schnelle Sache mit einem überschaubaren Starterfeld



Julia 🏆 🏆

Alex 🏆 🏆 🏆 🏆

Was etwas schade ist, da die Katas von unseren Lamis wirklich gut sind, was ihre Platzierungen bei den diversen nationalen/internationalen Turnieren der NMAC/WMAC und WKF belegen.

Was aber die Freude, endlich wieder live auf einer Matte, vor Publikum aktiv zu sein, nicht trübte. Die Teilnahme bei den Pandemie Spielen war für uns beim Produzieren der Filme lustig, aber der letzte Kick fehlte.

Ich hoffe, dass wir alle diese schwere Zeit unbeschadet überstehen. Ich will gemeinsam mit Jeder und Jedem von euch im Training Spaß und Freude haben. Euch geistige und technische Fertigkeiten beibringen. Euch persönlich bei Veranstaltungen, egal von welchem Verband, betreuen und begleiten. Und nicht von der Ferne warten müssen auf den ersten telefonischen Bericht.

Danke für euren Einsatz im Training, dass ihr zusammenhaltet und euch gegenseitig unterstützt, wie hier auf dieser Staatsmeisterschaft.

LG Didi

## Krafttraining als wichtiger Trainingszusatz zu jedem Kampfsport

Diesen Sommer durfte ich, wie vermutlich jede Person, die im Eventbusiness tätig ist, viel freie Zeit für mich in Anspruch nehmen. Da stand ich eines Tages da und dachte mir: „Na, jetzt mache ich einfach das, was ich schon seit Jahren machen wollte. Ich mache jetzt die Ausbildung zum Personal Trainer!“

Personal Trainer? Ja – Personal Trainer!



© Charly Pürer Riegler

Aber nicht, weil ich es liebe, in völlig überfüllten Muckibuden, Personen beim Stöhnen zuzuhören, weil sie wieder einmal die Langhantelstange mit zu viel Gewicht überladen haben und dabei eine komplett falsche Bewegung ausüben, die ihnen mit ziemlicher Sicherheit noch dazu Schmerzen bereitet. Nein, sondern aus dem Grund, weil ich mich immer als aktive Wettkämpferin darauf verlassen musste, dass mir jemand Trainingspläne/ -konzepte als Ergänzung zum normalen Karatetraining aufschreibt. Und ich dabei aber keine Ahnung hatte, ob dieses Krafttraining mir tatsächlich etwas bringt. Ich dachte mir einfach, dass die anderen Personen bestimmt mehr Ahnung haben, als ich, also wird es schon stimmen.

Aber was mich wirklich immer genervt hat, ist, dass ich selbst keine genaue Ahnung vom Krafttraining hatte. Ich wusste,

dass es Sinn macht, es zusätzlich zum Karate zu trainieren, aber wie genau, mit welchen Effekten und wie ich zu meinem Ziel komme – kein Plan!

Also, ein freigeschaufelter Sommer ermöglichte es, dass ich mich bei der PFA – der Personal Fitness Academy – angemeldet habe und meine 3-Monatige Ausbildung zur Personal Trainerin begann.

Anatomie (wie viele Knochen und Muskeln kann ein Mensch eigentlich haben??), Physiologie (wow, der menschliche Körper ist eine Maschine!), Ernährungslehre (nein, nicht alles, was vegan ist, ist gesund), Trainingslehre (aaaah, so kommt man also zu seinen gesetzten Zielen), aber auch Mobility, Trainingsverletzungen, und Dutzende andere Fächer durfte ich besuchen. WOW! Genau mein Thema, genau mein Umfeld – hier fühle ich mich wohl! Naja, vielleicht mit der Ausnahme von einem Kursteilnehmer, der allen Ernstes meinte, dass man Muskelmasse verliert, wenn man 5 Minuten auf dem Laufband steht. Aaaaalles klar...!

Die 3 Monate sind wie im Flug vergangen und spätestens in der ersten Einheit, als mich der Vortragende darauf hingewiesen hatte, dass bei der Kniebeuge die Knie sehr wohl über die Zehenspitzen ragen dürfen, wusste ich – hier lerne ich etwas!

Die theoretische und praktische Prüfung habe ich dann mit \*Räusper\* Auszeichnung bestanden und kann jetzt noch mehr bestätigen, was ich immer schon geahnt hatte: Krafttraining ist unglaublich gesund für unsere Gelenke, Muskeln und allgemeines Wohlbefinden. Und ich meine nicht das sinnlose Krafttraining, dass man leider zu oft in den McFit Studios dieser Welt sieht (Augenkrebsgefahr und Schockzustände sind gegeben, wenn man so manchen Personen dort zusieht), sondern je nach Zielsetzung, ein richtig aufgebautes, begleitendes Training zu allen Sportarten dieser Welt (na gut, lassen wir Schach mal außen vor. Obwohl...bei so viel

Sitzen sollte man schon auch zusehen, dass der Iliopsoas Muskel, also der Hüftbeuger, regelmäßig bewegt und gestärkt wird!).

Vor allem als Kampfsportler sollte man zusehen, dass man regelmäßig mehrgelenkige Kraftübungen macht, um den passiven und aktiven Bewegungsapparat zu stärken. Und je nachdem, was man verbessern möchte, sollte man noch 1-2 isolierte Kraftübungen (also die besonders eine Muskulatur betrifft) noch dazu nehmen. Und bitte keine 3 Stunden beim Krafttraining verplempern, sondern weniger ist mehr. Man kann bereits mit 50 Minuten, also unter einer Stunde, ein sehr effektives Krafttraining absolvieren, das bei 2-3 Mal in der Woche ein perfekter Zusatz zum Kampfsport ist und weder Hunderte von Stunden an Aufwand bedeutet, und man dennoch sehr profitiert.

Heute glaube ich, wenn ich das Wissen von heute gehabt hätte, als ich noch auf der Matte aktiv war, hätte ich noch effizienter und besser trainieren können und hätte meine Leistung mit Sicherheit gesteigert und wäre eine bessere Kämpferin gewesen. Aber besser spät als nie! Jetzt hoffe ich, dass ich jungen Kampfsportlern mein Wissen mit auf den Weg geben kann und ihnen helfen kann, ihre Topleistungen zu erreichen.

ABER – um vom Kampf- und Leistungssport ein wenig wegzugehen: auch das Krafttraining kennt keine Altersgrenzen. Man kann jede, aber wirklich jede Übung so anpassen, dass sie Körperbau-, Alters-, und Fitnesszustand-gerecht ausgelegt ist. Und wir wollen ja im Alter alle fit und in einer körperlich guten Verfassung sein, oder? Daher kann ich nur jedem Menschen raten, sich auf irgendeine Weise körperlich zu betätigen und in Wahrheit ist das Aufstehen vom Sofa bereits eine Abwandlung der Kniebeuge – ihr seht...man entkommt dem Sport nicht und wer rastet, der rostet 😊

Bei Interesse zum Thema empfehle ich diese zwei Webseiten:

<https://fitness-experts.de/> - hier findet ihr auch bereits Trainingspläne und viele wertvolle Tipps zum Thema

<https://prodefence.at/krafttraining-fuer-kampfsportler-1/> - hier ist nochmal spezifisch das Krafttraining für Kampfsportler beschrieben, auch sehr lesenswert

Also, gebt euch einen Ruck und tut etwas für eure Gesundheit! Denn Kraftsport ist längst zum Gesundheitssport geworden und es kann wirklich jeder davon profitieren!

Von Julia Ziemska

## Sprachreisen Malta und Nizza

Vom 20. 5. 2019 bis 26. 5. 2019 waren meine Klasse 6b, die Parallelklasse 6a und ich auf Sprachreise in Malta. In St. Julian's gegenüber von Valetta bezogen wir in kleinen Gruppen bei Gastfamilien Unterkunft, die sehr weit voneinander und von der Sprachschule (40 min) entfernt waren.

Vormittags hatten wir 4 Stunden Unterricht. Der Schulweg war tagtäglich ein echtes Abenteuer. Schmale Gassen, Straßen und Gehsteige, an jeder Ecke Baustellen, extrem viele Autos und Linksverkehr. Das Überqueren einer Straße (auch bei Zebrastreifen) war jedes Mal eine echte Herausforderung.

Nachmittags unternahmen wir Exkursionen nach Valetta, Mdina, Rabat, Gozo und Comino. Die Ausflüge waren immer sehr informativ und man hat sehr viel über die Geschichte der Malteser erfahren. Auf den Inseln Gozo und Comino hatten wir die Möglichkeit, schwimmen zu gehen. Das Wasser dort war türkisblau und kristallklar.

Vom 24. 9. 2019 bis 4. 10. 2019 waren meine Klasse 7bg und ich auf Sprachreise in Nizza in Frankreich. Angekommen am Dienstag mussten wir unglücklicherweise vom Flughafen zu Fuß in Richtung Stadtzentrum spazieren – die Öffis waren wegen eines Streiks (la grève), ein Wort, das man in Frankreich des Öfteren hört, außer Betrieb. Wir machten uns auf den Weg auf der Promenade des Anglais entlang der Küste.

Am zweiten Tag ging es nach Vence auf einen Berg. Da wir aber vom Weg abkamen, mussten wir einige Höhenmeter kletternd überwinden. Die Anstrengungen haben sich gelohnt, die Aussicht am Gipfel war wunderschön.

Mit dem Bus oder zu Fuß ging es in den nächsten Tagen nach Cannes, Antibes, Saint-Jean-Cap-Ferrat, Èze und Monaco.

Wir besuchten zwei Museen: das MAMAC (Musée d'Art Moderne et d'Art Contemporain) und das Musée Picasso.

Wir besichtigten die vieilles villes und konnten jeden Tag schwimmen gehen. Besonders die „geheimen“ bzw. „versteckten“ Strände, die uns unser Tour Guide zeigte, waren „très magnifique“.

Nach einer Woche in Nizza wechselten wir die Unterkunft. In der Jugendherberge in Cap d'Ail gab es zwar keinen Pool, aber das Meer war keine 20 Meter von unseren Zimmern entfernt!

Nebenbei mussten wir in Gruppen an fünf französischen Videoprojekten arbeiten.

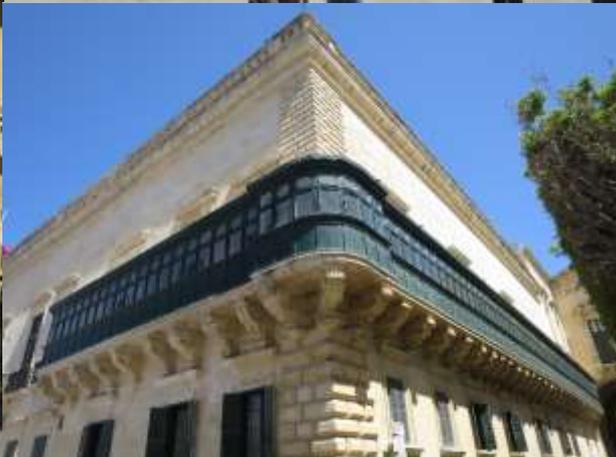
Benedikt

## Eindrücke aus Malta













Eindrücke aus Nizza











## **Die Kampfkunst der Rhetorik**

**oder**

## **Wie hält man Widerspruch aus?**

Ihr alle kennt den Moment, in einem Gespräch emotional zu werden, das Gefühl zu haben, dass nicht mehr zugehört und nur mehr gestritten wird. Oft ist gar nicht klar, worum es wirklich geht. Haben wir nicht alle schon mühsame Diskussionen über Corona, den Klimawandel oder vielleicht die Radwege in Wien geführt? Meistens fallen einem die besten Argumente danach ein. Oder man ärgert sich, und vermeidet sogar den Kontakt mit manchen Freunden, die neuerdings an seltsame Theorien glauben, Medien für nicht glaubwürdig halten oder andere Menschengruppen abwerten.

Was uns im Alltag begegnet, zeichnet sich schon länger in sozialwissenschaftlichen Studien ab. Eine wachsende Zahl an Menschen verabschiedet sich davon, den Wert demokratischer Instanzen und die Erkenntnisse der Wissenschaften anzuerkennen. Nicht zuletzt der Blick in die Vereinigten Staaten zeigt, dass wir mitten im Zeitalter des Postfaktizismus sind. Das bedeutet, dass Fakten, Wissen, Vernunft und das Bemühen um Rationalität zunehmend in den Hintergrund treten, und dass Behauptungen ohne Evidenz, Gerüchte und Fakes, das Denken dominieren. Immer mehr Menschen glauben das, was in den sozialen Medien kommuniziert wird, sie misstrauen anderen Informationsquellen. Dies hat mehrere Gründe. Die wesentlichen Themen unserer Zeit sind mit dem Gefühl verbunden, dass wir uns in einer Krise befinden, die

von der Politik offensichtlich nicht bewältigt wird. Das Gefühl der Ohnmacht, nicht zuletzt ausgelöst durch eine zunehmende soziale Ungleichheit, erzeugt Realitätsverweigerung und Wut. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Kontrollverlust und Verschwörungstheorien. Die nun auf uns zukommende enorme wirtschaftliche Rezession und der lebensbedrohliche Klimawandel werden diese Entwicklung beschleunigen.

In einer Gesellschaft, die sich intellektuell und emotional in selbstgewählte virtuelle Räume zurückzieht, verkommt eine wesentliche Säule der Demokratie: der politische Streit. Wenn Kontroversität als Feindseligkeit oder Bedrohung empfunden wird, kommt es zu Polarisierung, Andersdenkende werden gemieden. Doch Demokratie ist im Grunde ein gelungener Wettstreit der Meinungen, wären wir nämlich alle einer Meinung, lebten wir längst nicht mehr in freien Verhältnissen.

Wie also kann über schwierige Themen gestritten werden, ohne dass man nach wenigen Minuten aufgeben möchte? Wenn der „Gegner“ aggressiv auftritt, Behauptungen aufstellt und nicht mit sich reden lässt? Ob ein Gespräch für alle Beteiligten gelingt oder nicht, entscheidet sich in den ersten Minuten. Dafür gibt es einige Grundregeln, die sich bewährt haben. Am Anfang jeder Auseinandersetzung sollte die Erkenntnis stehen, dass ihr niemanden, der eine andere Meinung hat, überzeugen möchtet. Dies mag überraschen, und auch die Strategie, nicht gleich zu reagieren und stattdessen tief zu atmen, ist ungewohnt. Wohltuend ist es auch, nicht sofort „dagegen“ zu argumentieren, sondern zunächst ausführlich nachzufragen, was denn überhaupt gemeint sei. Dies sollte nicht abprüfend sein, „woher weißt du das überhaupt?“, es genügt, echtes Interesse zu zeigen. Einer der wesentlichen Momente in einem Gespräch ist, wenn es gelingt, das gegenseitige Vertrauen herzustellen, sodass alle Meinungen gehört und verstanden werden können. Augenhöhe und Respekt sind die Voraussetzungen für einen Meinungsaustausch, nicht Belehrung und Abwertung. Ihr könnt dabei zusehen, wie sich das Gegenüber entspannt, und euch vielleicht ein Zeitfenster für gute Argumente öffnet. Vermeidet, dass Themen vermischt werden, und diskutiert nicht über Verallgemeinerungen wie „die Politiker“. Achtet auf das Tempo, und vor allem darauf, den Gesprächspartner nicht in die „rechte Ecke“ zu drängen. Dort kommt er nämlich kaum mehr heraus, vor allem wenn moralisiert wird. Was auch immer Menschen dazu bringt, aggressiv zu argumentieren, antwortet nicht mit Tiefschlägen. Wer einen Streit als freundschaftliches Sparring und nicht als Kampf um Punkte sieht, hat bereits gewonnen. Gute Kommunikation ist Beziehungsarbeit, kurz gesagt, von wem man geschätzt wird, dem glaubt man eher. Nicht recht haben zu müssen, öffnet Spielräume, in denen es zu einem sachlichen Gespräch kommen kann. Wenn das Gegenüber sich dem völlig verweigert, dann könnt ihr noch immer das Thema wechseln oder das Gespräch beenden. Aber ihr habt es zumindest versucht.

Es bedarf manchmal des Mutes, seine Meinung zu sagen, mit der Chefin zu diskutieren, im Freundeskreis zu widersprechen, und zu intervenieren, wenn über andere Menschengruppen gehetzt wird. Und vielleicht sind wir ja selbst manchmal im Irrtum, an diese Möglichkeit denken wir oft zuletzt. Doch es geht nicht um Niederlage oder Sieg, sondern um ein gutes Miteinander, gerade wenn uns die Unterschiedlichkeit scheinbar im Wege steht. Kampfkunst bedeutet eine Haltung einzunehmen, die vieles möglich macht, und vor allem, als Freunde auseinanderzugehen.

Marion Wisinger  
[www.zeitweise.at](http://www.zeitweise.at)

## Die Kata Tensho

Wurde von dem aus Okinawa stammenden Karate Meister Chojun Miyagi aus dem Süd Chinesischen Weißen Kranich Stil, den er in Süd China erlernte, in seinen Karate Stil GOJU RYU (Hart Weiche Schule) übernommen und adaptiert. In Wikipedia steht, dass er dort die Kata Tao Rokishu erlernte.

Nur, ist das schon eine Übersetzung in das okinawanesische Japanisch Rokishu, - glaube ich - kein chinesisches Wort?

Tensho bezieht sich auf das Kakite (Kleben und Drehen der Hände).

Mit der Kata Sanshin bildet die Tensho das weiche Gegenstück zur harten Sanshin.

Im klassischen Goju Ryu beginnt ein Training mit der Tensho und endet mit der Sanshin.

Heute gibt es diese Kata in vielen Stilrichtungen. Hier nur ein kleiner Auszug: Goju Ryu, Shito Ryu, Uechi ryu, Kyokushinkai, Doshinkan und Chi Too Ryu.

Sie ist eine der am wenigsten veränderten Katas im Karate, sie ist auch ein in sich geschlossenes Nahkampfsystem und ein Gesundheits-System.

Ihr kennt sie als unsere Schlussübung. Ich glaube nach einem harten Training ist sie notwendig, um zurück zu kommen, sich zu beruhigen, die Atmung zu kontrollieren, die Meridiane zu dehnen.

Fast jede Selbstverteidigungs-Anwendung kann man in ihr finden. Als Atmungs Kata - tiefes Trinken der Luft durch die Nase, weiches Ausatmen durch den Mund - spült sie die Lungen durch. Die Meridiane sind ein Energie System in unserem Körper, sie werden beim Shiatsu mit Fingerdruck, beim Moksa mit rauchendem Räucherwerk, sowie bei der Akupunktur mit Nadeln stimuliert. In der Tensho werden sie durch Streckung der Hände angeregt sowie durch das Anspannen und Entspannen der Muskulatur.

Zum Thema Corona, unser Freund, der Medizinische Chef vom Lorenz-Böhler-Krankenhaus Primar Dr. Thomas Hausner, ist Anfang September leider an Corona erkrankt. Er hat berichtet, dass ihm als er selber im Spital war, die Kata Tensho sehr geholfen hat.

Ich selber halte die Tensho für ein Wunder. Es ist alles darin zu finden, was man braucht.

Selbstverteidigung, Gesundheit, motorische Übung.

Interessant finde ich, im Wing Tsun, Wing Chun, Ving Chun - hier gibt es viele Schreibarten - gibt es eine Form Siu Nim Tao (kleine Idee) die Ähnlichkeiten aufweist. Beide Formen, Siu Nim Tao und Tensho, haben über das Shaolin Kung Fu auch einen gemeinsamen Vorfahren.

Im Wing Chun wird sehr über die Zentrallinie gearbeitet. Der Fauststoß ist aufgestellt, getroffen wird mit den Knöcheln von kleinen Finger und Mittelfinger. Auch wird der Ellenbogen durchgestreckt.

In der Tensho arbeiten WIR mit drehender Hüfte. Im Kyokushinkai ist der Hüfteinsatz fast nicht sichtbar.

Vielleicht ist das auch nur meine Beobachtung. Ich habe mir die Mühe gemacht, die Siu Nim Tao zu erlernen. Mir ist aufgefallen, dass beide Formen Ähnlichkeiten haben. Die Aufgabestellung ist fast ident, nur die Umsetzung ist eine andere.

Im Gegensatz zum Kyokushin oder Goju Ryu verzichte ich auf den Ibuki (Laute Bauchatmung) und die Muskelverspannung bei den Shotei (Handballen) Techniken.

Ich lege mehr Wert auf den Fluss der Bewegung, leise Atmung mit dem Gefühl die Luft zu trinken.

Gesamte Muskelverspannung nur bei den 3 Nukite (Fingerspitzen) Techniken. Damit sind wir näher am chinesisches Original.

Mein Rat an euch, gerade jetzt in dieser gefährlichen Zeit: übt euch in der Tensho Kata als vorbeugende Maßnahme für die Gesundheit. Platzprobleme gibt es ausnahmsweise auch nicht, das geht sich überall aus, auch in der Dusche.

Man könnte z.B. versuchen, die Kata mit eingeschalteter kalter Dusche und geöffnetem Fenster im Winter zu üben. Wer das überlebt, überlebt alles. 😊 Achtung! Das war ein Witz, bitte nicht nachmachen. Außer Frido und Consti, unseren Eisschwimmern. Für die zwei ist das wahrscheinlich nur eine Aufwärmübung.

LG bis bald Didi



# Zen in der Kampfkunst

oder

## Kampfkunst und Zen

Ist Zen eine Religion oder eine Philosophie? Das ist die Frage. Ich glaube beides. Ein religiöser Mensch, egal welcher Religion, oder ein Atheist, können Zen praktizieren.

Ein Kampfkünstler oder Kampfsportler kann Zen praktizieren, ohne das er es weiß bzw. merkt. Ohne zu sitzen und bewusst zu meditieren.

Wie ist das gemeint? Für mich ist das Ziel des Zen/Chan das Erlangen von Satori, die Erleuchtung. Das kann erreicht werden durch das bewusste Erleben jedes Augenblickes im Leben.

Eine Möglichkeit ist es, wie ein Kind das jeden Tag Neues erlebt, es aus diesem Blickwinkel zu erleben. Oder minimalistischer: wenn ich müde bin schlafe ich, wenn ich Hunger habe esse ich.

Im Zen gibt es keinen Anfang und kein Ende, für Fortgeschrittene keine Geburt, keinen Tod, darum kann man nicht sterben, wenn man nicht geboren wurde. Alles ist eine Illusion.

Wir ändern nur die Daseinsform. In meinen Artikel über die Herz Sutra gehe ich drauf schon ein. Habt ihr ja sicher schon gelesen, in der Klubzeitung von 2019 ☺. Wehe, wenn nicht.

Ich möchte aber bei unserem Thema bleiben: der Kampfkunst. Jeder Endlos-Drill, also eine Kampfkombination ohne Anfang und Ende, mit oder ohne Partner, ist meiner Meinung nach schon bewegte Zen Meditation. Bzw. jede Bewegung, die mit diesem Geist „Im Jetztsein“ ausgeübt wird.

Mein Lehrer hatte einmal erzählt, dass es egal ist, welchen Weg man geht, Hauptsache man geht einen.

Original Zitat: Zum Beispiel kann man jeden Tag eine Flasche Whisky trinken, das ist auch ein Weg. Der ist zwar nicht gesund und empfehlenswert, aber es ist ein Weg. Darüber kann man diskutieren.

Auch über die verschiedenen Auslegungen (Schulen) des Zen, ob die Sitzmeditation mit Blick zur Mauer oder mit Blick in den Raum die richtige ist, möchte ich nur so stehen lassen.

Was man wissen sollte ist, dass der buddhistische Mönch Bodhidharma der erste Patriarch des Chan war. Er lehrte diese Art des Buddhismus im Shaolin Kloster. Da er anfangs nicht so erwünscht war, richtete er sich in einer Höhle oberhalb des Klosters häuslich ein. Dort meditierte er bewegungslos, vor einem Stein (viele Zahlen gibt es, 6 Jahre, 9 Jahre, usw. kursieren) so lange, bis sich auf diesem Stein sein Schatten eingebrannt hat. Dieser Stein steht heute im Shaolin Tempel, habe ihn gesehen diesen Stein, da braucht es sehr viel Fantasie, um Umrisse eines Menschen zu erkennen.

Über Bodhidharma, Chan und Zen gibt es unzählige Literatur, das sprengt diesen Artikel. Ich möchte hier meine Meinung zum Thema Zen in der Kampfkunst darstellen.



Was uns zum Thema bringt, ist die Geschichte, dass Bodhidharmas Schüler körperlich nicht in der Lage waren, die Meditationsübungen - langes Sitzen im Lotussitz und das Loslassen des Geistes - wirklich durchzuhalten. Als Angehöriger einer höheren indischen Kaste - er war wie Buddha ein Adelliger (ob ein Prinz so wie Buddha ist nicht so wichtig) - lernte er die indische Kampfkunst Kalarippayat. Aus diesem Wissen schöpfte er und unterrichtete seine Schüler. Ich bin sicher, dass sehr schnell auch chinesische Einflüsse dazukamen. Denn auch das Kalarippayat hatte vorher schon Bekanntschaft mit anderen Kampfsystemen gehabt. Berühmtes Beispiel ist das griechische Pankration, das Alexander der Große im Gepäck hatte. Auf der ganzen Welt hatte es ja schon seit der Zeit, wo wir vom Baum gestiegen sind, Kampfsysteme mit und ohne Waffen gegeben. Diese Systeme haben sich immer vermischt. In Asien vermischte sich aber Kampfkunst mit heilenden Berufen. Fast alle Kampfkunst Lehrende in Asien waren zugleich Ärzte und Kampfkünstler. Nach dem Motto, wenn ich weiß wie du funktionierst, kann ich dich besser umlegen - oder auch zusammenflicken.

Ab diesen Zeitpunkt mit Bodhidharma beginnt die Zeitrechnung des Karate. Alle heute bekannten Stilrichtungen berufen sich auf das Shaolin Kloster und seine Stilrichtungen des Kung Fu (Wu Shu). Der Weg führte von Nord China zu Süd China, Okinawa, Japan auch noch Korea. Das ist die Suppe, aus der unsere heutigen Kampfkünste entstanden sind.

Heute ist der Unterschied nur durch die Kampfregeln ersichtlich. Früher wollte keiner in den Bauch treten, eher in die Leiste oder in die Weichteile, Blase oder so. Nicht mit der Faust in die Zähne, eher Finger in die Augen, Kehlkopf, Schläfe usw. Mannstoppende Techniken waren das Ziel, nicht eine sportliche Begegnung, wo der Zweite nach dem Anzählen wieder aufstehen kann.

Wo ist da das Zen? Für Krieger aller Kulturen war es wichtig, die Angst vor dem Tod zu überwinden. Der Buddhismus ist wie der Hinduismus eine Religion mit Wiedergeburt. Ok, das Endziel bei beiden ist: das Durchbrechen dieses Zyklus und nicht mehr wiedergeboren zu werden. Aber sind wir kleinlich? Und gehen wir von der Wiedergeburt aus. Werde ich in einem Kampf, Unfall, Krankheit getötet, naja nicht so schlimm, ich komme ja wieder.

Das ist auch ein Grund, warum es in solchen Ländern eine relativ hohe Selbstmord Rate gibt. Wie in einem Computerspiel habe ich einen Reset Knopf und kann neu starten. Das ist jetzt mein Versuch das Ganze zu verstehen. Ich halte es nicht für richtig, bitte nicht falsch verstehen.

Diese Verschmelzung von Religion, Philosophie, Medizin und Kampfkunst ist so nur in Asien passiert.



Wir hatten im Dojo Eslarngasse (auch schon ein Zeiterl her) einen Zen Roshi (Zen Meister) aus Japan zu Gast. Auf Einladung vom Nestor Kapusta, der jetzt Professor für Psychiatrie am AKH ist. Damals ein echter Zen Jünger (Zen Deshi). Auf dessen Einladung hin hatten wir den Abt eines japanischen Tempels zu einem Zen Lehrgang bei uns im Dojo. Dieser Abt leitete weltweit Zen Dojos (bissel reiselustig, der Gute). In Wien hatte er in der Nähe des Stephansdoms ein Dauer-Apartment. Schlecht lebt man nicht in diesem Geschäft.

Der Anfang hat sich damals um eine Stunde verzögert - der Meister wollte zu Fuß vom Stephansplatz in die Eslarngasse gehen. Das Warten auf das Mondo (Fragen und Antworten) war schon die erste Übung. Eigentlich sah der Meister aus, wie ich mir einen Zen Roshi vorgestellt habe: Glatze, Brille, volles, gütiges (vergeistigtes) Gesicht, das immer lächelte.

Nach der Begrüßung bat der Meister um ein Glas Wasser. Dankte, trank, lächelte, sagte das Wasser in Wien schmeckt ihm am besten, jetzt muss er leider wieder gehen. Er hat die Zeit übersehen. Bum Zack in die Goschn, so haben wir uns gefühlt.

Dass er uns einen der berühmtesten Zen Koan - oder Lektion - gezeigt hatte, haben wir in diesem Moment nicht wirklich kapiert. Ein Koan ist eine Frage an den Schüler vom Meister, die nicht beantwortet werden kann. Zum Beispiel: Höre den Ton der einen klatschenden Hand. Der Wolf heult den Mond an, warum heult der Mond nicht zurück. Und gibt der Schüler eine Antwort, ist die Antwort vom Meister meist: Falsch, komm wieder.

Heute glaube ich zu verstehen, dass er uns eine Lektion im Hier und Jetzt gegeben hat. Und nicht, das er einfach nicht gewillt war, sich von uns ausfragen zu lassen.

Und das ist das Ziel in der Kampfkunst: den Moment bewusst zu erleben, ohne Emotionen. Sieg oder Niederlage, das ist egal. Wenn das verinnerlicht ist, kann man nicht mehr verlieren.

Gassho

## Trainingsplan – immer entsprechend den COVID19 Maßnahmen

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 – Constantin Perner	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	Karate, IADO, Kobudo, Training ALLER Gruppen gemeinsam - DIDI	1030 Wien, Fiakerplatz 7 im Chinesischen Kultur- und Kunstzentrum Wien (Hainburgerstraße Ecke Leonhardgasse)

Homepage: [www.chitooryu-karate.at](http://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](mailto:didi_wien@yahoo.de)

Homepage: [www.chitooryu-karate.at](http://www.chitooryu-karate.at)