



1

2017

Seite 8

Im Dezember letzten Jahres fand die jährliche Weihnachtsfeier der Karate-Kindergruppe statt. Bedanken möchte ich mich bei den Teilnehmern für die tatkräftige Unterstützung bei der Organisation und Umsetzung.

Mittlerweile zeigen die jungen Damen eine gewisse Routine so daß alles wie am Schnürchen läuft. Wie im letzten Jahr wurde wieder das Schokofondue aufgestellt um die verschiedenen exotischen Früchte zu verhüllen. Zu den mitgebrachten Leckereien, welche teilweise von den Teilnehmern selbst hergestellt wurden, gereichte man Kinderpunsch. Bei unterhaltsamen Spielen verging

die Zeit sehr schnell. Das beliebte Werwolfspiel durfte natürlich nicht fehlen. Die Wölfe hatten es dabei diesmal wirklich schwer da sie immer wieder recht schnell enttarnt wurden. Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist demnach im letzten Jahr stärker gestiegen als die Fähigkeiten zu Lügen und zu Manipulieren. Aufgrund der Sichtbarkeit der Vereinszeitung im Internet können leider keine Bilder von den heißen Diskussionen präsentiert werden. Zwischenzeitlich fand auch die Bescherung statt, bei der der Krampus leider fehlte. Scheinbar war er andernorts zu stark eingebunden.

Für die häufigste Trainingsteilnahme wurde Christina geehrt. Sie konnte nur zwei

Weihnachtsfeier

Mal nicht teilnehmen! Ophelia, Lili und Lisa folgten ihr dicht auf den Fersen. Dieses Jahr scheint es wohl ein Kopf an Kopf Rennen zwischen Christina und Jessica zu geben. Wir werden sehen, wer am Jahresende die Nase vorn haben wird.

Besonderen Dank an Willi, mittlerweile "Braungurt", der die Kindergruppe bereits vor vielen Jahren verlassen hat und darauf achtete, daß während der Weihnachtsfeier kein Unsinn angestellt wurde. Wenn man bedenkt, was für ein Spitzbube er früher im Kindertraining war...

Claus Krause

14 Teilnehmer erhalten die Trainer-Lizenz Stufe 3 für das Fach Tai Chi im Bayerischen Karate-Bund

Erschöpft, aber glücklich und stolz hielten wir sie in Händen: Die Trainer-Lizenz-Stufe 3 Tai Chi des Bayerischen Karatebundes. Das Zertifikat wurde uns am Sonntag, den 25. Juni von unserem Lehrer Hilmar Fuchs überreicht und markiert das Ende eines intensiven Ausbildungsweges, der vor einem Jahr in Ingolstadt begann.

Der Weg ist das Ziel: In der Turnhalle der Schule in Oberhaunstadt machten wir uns damals gemeinsam auf den Weg – wir, das waren anfangs 16 Tai-Chi-begeisterte Männer und Frauen – um die 24-er Form („Peking-Form“) des Tai Chi Chuan zu erlernen und uns mit den Prinzipien dieser Kampfkunst vertraut zu machen.

Meisterlich unterrichtet von unserem Trainer Hilmar Fuchs (8.Dan Karate), erlernten wir in insgesamt 3 Intensivwochenenden nicht nur den genauen Ablauf der Form; durch das umfangreiche Hintergrundwissen unseres Lehrers, der zugleich auch Heilpraktiker ist, erfuhren wir dabei auch sehr viel über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Tai Chi. In theoretischen Einheiten wurden wir unterrichtet über den Verlauf der Meridiane, die 5 Elemente, die komplexen Abläufe im menschlichen Körper (z.B. was bei Streß im Körper passiert und das Zusammenspiel der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrin-



Tai Chi Trainerausbildung im Freien

denachse und die Ausschüttung der Hormone). Außerdem wurde jede Figur der Form ausführlich besprochen und erklärt und auch die praktische Anwendung im Nahkampf demonstriert und geübt. Zwischen den drei Ausbildungswochenenden musste auch eine schriftliche Hausarbeit angefertigt werden. Zusätzlich besuchten wir regelmäßige Übungstage, die Siegfried Hübner für uns anbot, um das Gelernte zu vertiefen. Dank seiner Ausdauer und Geduld fühlten wir uns am Schluss richtig gut auf die Prüfung vorbereitet.

Die Prüfung: Da wir ja die Lizenz zum Trainer erwerben wollten, war es nun in der Prüfung an uns, Lehrer zu werden und die einzelnen Bilder der Form vorzuführen und zu unterrichten. Es war schön für uns, voneinander zu sehen, wie wir uns in dem einen

Jahr weiterentwickelt hatten, und voneinander zu lernen. Dabei leuchtete auch die Persönlichkeit jedes einzelnen auf, die ja beim Lehren immer eine entscheidende Rolle spielt.

Trotz der 35 Grad im Schatten (schwitz!) erreichten wir alle unser Ziel dank des abwechslungsreichen Unterrichts von Hilmar, der uns mit Charme und Humor durch das Wochenende führte (DANKE!!!) und dank der Unmengen grünen Tees von Siegfried (nochmals DANKE!!!).

Die Kunst des Zanshin: Bei aller Nervosität konnten wir gleich einmal einüben, was uns unser Meister diesmal auf den Weg gab: Die Kunst des Zanshin – die „ruhige Beweglichkeit des Geistes“, wie sie auch im Zen geübt wird. Zanshin bedeutet: Alles bewusst wahrnehmen, aufmerksam sein. Nicht nur ir-

Die Kunst des „Zanshin“



1

2017

Seite 9

gendeinen Lehrer kopieren, sondern auf seinen Körper hören. Achtsam sein mit sich und den anderen. Trotzdem nichts festhalten, den Geist an nichts anhaften lassen, sondern auch alles wieder loslassen können. Dazu gehöre auch, so Hilmar, offen zu sein, mitmenschlich, sich zu trauen, festgefahrene Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen.

Was bleibt: Wir wurden sehr ermutigt, als Trainer Vorbild zu sein, offen, höflich und tolerant, auch wenn jemand eine andere Mei-

nung habe. Die Kampfkunst sei eine Kunst zu Leben, das Training diene dazu, in guter Weise zusammenzukommen.

„Eure Schüler sollen sich gut fühlen, wenn sie aus Eurer Stunde kommen“, empfahl uns Hilmar. „Seid peaceful warriors“ (Kämpfer für den Frieden), rief uns unser Trainer am Ende des Wochenendes auf. Da wurde uns klar: Das ist erst das Ende der GRUNDAusbildung, jetzt geht's erst richtig los!

Bettina Kufner



Siegfried Hübner erhält seine Dan-Urkunde von Shihan Roland Habersetzer

Ein Ort jenseits aller Worte

Abermals bot der Bayerische Karatebund seinen Mitgliedern ein Seminarwochenende im Benediktinerkloster „Benediktushof“, einem Zen Kloster bei Würzburg an.

Karate Do – Der Weg der leeren Hand

So wie in allen Kampfkünsten, ist es auch im Karate Do, ein lebenslanger Weg der stetig nach oben weist wie eine Spirale. Es soll „Zanshin“ ein körperlicher und geistiger Zu-

stand der erhöhten Wachsamkeit erreicht werden, indem ein Kampf nicht nur angehalten sondern erst gar nicht stattfinden soll. In absoluter Stille, kehren wir in uns, besinnen uns auf das Minimalistische, auf den Augenblick des „Hier und Jetzt“. Der Körper soll einen Zustand des „Mushin – dem nicht mehr Denken“ erreichen, ein intuitives Handeln soll das Geschehen sein. Alles in allem hatten wir ein straffes Programm, aber was uns hier geboten wurde war einmalig.

4. Dan Tengu Ryu Karate-Do

Am 25. März erhielt Siegfried Hübner von Shihan Roland Habersetzer (9. Dan) den 4. Dan im Tengu Ryu Karate-Do verliehen. Die Verleihung fand in Straßburg (Frankreich) im Rahmen eines CRB Wochenendes mit Dan-Prüfungen sowie einem Koshiki Kata-Lehrgang statt.

Glück und Glas . . .

zum Glück gibt's die
Glaserei

Zenz Kraus

Inhaber: R. Weber

Bei der Schleifmühle 26
85049 Ingolstadt · ☎ (08 41) 3 42 77

Gürtelprüfungen der Kinder

Im Dezember 2016 legten einige Karate-Kids ihre Prüfung zum nächsthöheren Gürtelgrad erfolgreich ab.

Die Ergebnisse:

Arianna Adams	9. Kyu Weißgurt
Jessica Blum	8. Kyu Gelbgurt
Elisabeth Nakvos	5. Kyu Blaugurt
Valentina Schoppmeyer	Zwischenstufe zum 7. Kyu Gelbgurt mit orangen Streifen

