

Erfolgreiche Prüfungen auf den 3. Kyu in der Aikido-Abteilung

Jetzt hat es uns doch noch ereilt und mit dem Lockdown (light) ist der Trainingsbetrieb für November wieder eingestellt. In Zeiten von Kontaktbeschränkungen war es über das vergangene halbe Jahr ohnehin schwer geworden Aikido zu betreiben. Da wir größtenteils mit Partner trainieren mag es manchem sogar gänzlich unmöglich erscheinen. Aber Budo kennt keinen Stillstand. Und deshalb haben viele von uns den Corona-Sommer genutzt, um zu Hause und unter freiem Himmel mit Stock und Schwert anstatt einem Partner zu trainieren. Und auch als wir zum Herbst hin wieder in die Halle zurückgekehrten konnten, stand der Stock im Fokus unserer Übungen. Ob im alleinigen Training mit der Waffe (buki waza) oder mit dem Stab als Abstand erzeugenden Werkzeug in Partnerübungen, ist der Jo ein wunderbares Mittel um die Prinzipien des Aikido zu vertiefen. (Wer mehr über „Aikido auf Abstand“ erfahren möchte sei auf den gleichnamigen Bericht in der Aikido aktuell hingewiesen. <https://www.aikido-bund.de/pdfs/aikido-aktuell/aa180.pdf>) Und es ist toll, welcher enormer Trainingsfleiß trotz der widrigen Bedingungen über das letzte halbe Jahr zu beobachten war.

Daher freut es mich sehr, dass wir im letzten Training vor dem zweiten Lockdown zwei Prüfungen auf den 3. kyu abhalten konnten. Natürlich musste das Prüfungsprogramm angepasst werden. Aber das hat es für die Prüflinge Steffi und Rene keineswegs einfacher gemacht. Im Zentrum der Prüfung standen Formen mit dem Jo, die normalerweise erst ab den Dan-Graden Bestandteil der Prüfungen sind. Nun musste für den 3. kyu, den Grüngurt, die 13-Formen-Jo-kata demonstriert werden. Weiterhin

haben Steffi und Rene verschiedene Wurftechniken, wie shihonage und kokyonage, mit dem Stock (jo nage waza) gezeigt. Dabei haben sie ihre Sache sehr gut gemacht. Und zum Schluss konnte ich ihnen hochzufrieden und stolz gratulieren. Herzlichen Glückwunsch, Steffi! Herzlichen Glückwunsch, Rene! Ihr habt tolle Fortschritte gemacht! Weiter so! Bleibt gesund! Liebe Grüße Andy

Weihnachts-Karate-Specials im Tendokan Stade e.V.

Am vergangenen Freitag, den 13.12.19, hatte unsere Karate-Freitags-Gruppe wieder zusätzlichen Grund zur Freude; Kirsten Manske (5. Dan) leitete an diesem Abend das Karate-Training! Die mehrfache Europa- und Vizeweltmeisterin folgte wieder unserer Einladung, um in guter Tradition das letzte Freitags-Training des Jahres zu übernehmen. Der Schwerpunkt lag diesmal auf Kihon-Ippon-Kumite unter der Anwendung u.a. von Shuto-Uchi- und Haito-Uchi-Konter. Diese Techniken ließ Kirsten Sensei uns vorher immer wieder als Einzel- und Kombiniertechniken in Kihon üben. Der „roten Faden“ ging dann weiter vom Kihon-Ippon- ins Jiyu-Ippon-Kumite. Nach Abschluss des Trainings kamen wir noch beim „Vietnamesen unseres Vertrauen“ zusammen, um in geselliger Runde diesen schönen Abend ausklingen zu lassen. Wir freuen uns schon jetzt auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!



Am Montag, den 09.12.2019, führten wir bereits schon unser Karate-Kinder unsere Weihnachtsfeier durch. Nach Training, Spiel und Spaß, fanden sich die Kleinen noch in besinnlicher Runde zusammen, um sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen ☐

Oss, Jörg Gissel

AIKIDÔ Anfängerkurs – Januar/Februar 2020 (6 Abende) !!!

AIKIDÔ Anfängerkurs

Januar/Februar 2020 (6 Abende)

Termine:

13.01.2020

20.01.2020

27.01.2020

(03.02.2020 kein Kurs wegen Schulferien!)

10.02.2020

17.02.2020

24.02.2020

Zeit: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 30 EUR

Voraussetzungen:

Aikido erfordert keine speziellen Voraussetzungen außer einer grundlegenden Fitness (wer gesundheitliche Bedenken hat oder nach sehr langer Sportabstinenz wieder einsteigt sollte vorher einen Arzt



aufsuchen wie bei jeder anderen Sportart auch). Ansonsten kann gerade Aikido unabhängig von Körpergröße und Kraft in jedem Alter und von jeder/jedem erlernt und ausgeübt werden. Begonnen wird mit einfachen Techniken und grundlegenden Fallübungen.

Kleidung:

Für den Anfängerkurs reicht eine Trainings- oder Jogginghose und ein T-Shirt. Trainiert wird barfuß auf Budo-Matten, für die Wege außerhalb der Matten empfiehlt es sich außerdem, Badeschuhe oder Flip-Flops mitzubringen.

Ort:

Turnhalle Burggraben

Neubourgstr. 8

21682 Stade

Anmeldung:

Per Telefon oder Mail über

(04141) 79 64 79 oder info@tendokan-stade.de

**Karate-Lehrgang am 23.11.19
in Heilshorn**

Auf Einladung der Karate-Abteilung des SF-Heilshorn e.V. und deren Dojoleiter Andreas und Birte Seebeck machte ich mich am Samstag, den 23.11.19, auf den Weg nach Osterholz-Scharmbeck, um dort in Heilshorn einen dojo-internen Karate-Lehrgang zu

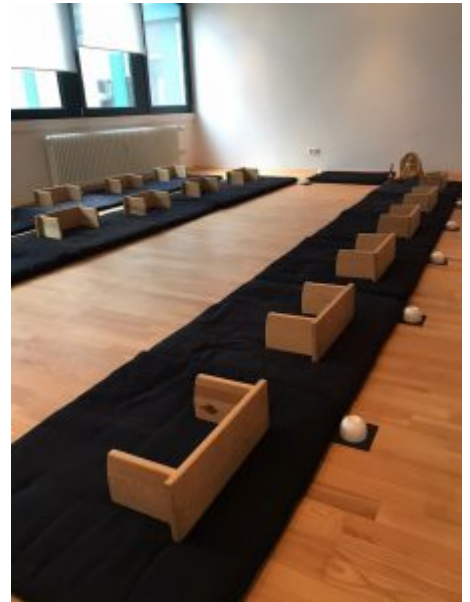


geben. Beim Training legte ich dieses Jahre meinen Schwerpunkt auf die Fokussierung des Blickes auf den Gegner bzw. Partner (jap. Metsukau – „*die Augen benutzen!*“) während des Üben von Kihon, Kumite und Kata. Im Anschluss erfolgte noch für 8 Karateka des SF-Heilshorn e.V. die Prüfung zur nächst höheren Graduierung. Die Prüfung endete für alle mit erfolgreichem Ergebnis. Im Anschluss kamen wir dann noch bei Speis und Trank zusammen. Liebe Birte und Andreas, herzlichen Dank noch einmal für die nette Einladung! Ich wünsche euch auf diesem Wege noch eine weiterhin tolle Entwicklung eures Dojo!!!

Jörg Gissel

1. Zen-Workshop des Tendokan Stade e.V. am 16.11.2019

Am Samstag, den 16.11.2019, haben wir zum ersten Mal für unsere Mitglieder einen mehrstündigen Zen-Workshop angeboten. In Zusammenarbeit mit der Zendo-Gruppe aus Stade und unter Leitung von Steffen Jantzen gab es für alle Zen-Interessierten eine Einführung in die Zen-Meditation. Unterstützt wurde Steffen dabei von Zen-Praktizierenden aus einem Allgäuer Zen-Kloster sowie der Hamburger Zen-Gruppe.



Als perfekt geeignete Örtlichkeit für die 17 Teilnehmer wurde der stimmungsvolle Übungsraum der Praxis für Yoga, Hypnose und Tiefenentspannung von Imke Kittelmann ausgewählt. Hierfür noch einmal an alle herzlichen Dank!

Nach einer geschichtlichen Einführung zum Buddhismus und dem hieraus entstandenen Zen-Weg, ging es schon gleich mit der ersten Meditationsphase los. Es sollten einige folgen. Neben der Zen-Meditation im Zen-Sitzen, rezitierten wir gemeinsam (so gut jeder konnte) das Herz-Sutra (einen uralten japanischen buddhistischen Text) der schon allein durch den Klang und den damit verbundenen Schwingungen der Stimmen tief wirkte. Wir versuchten unseren Einklang von Körper und Geist durch Gehmeditation zu schulen und übten uns in der „Königsdiziplin aller Achtsamkeitsübungen“, der japanischen Teezeremonie. Unser Energiefluß wurde mit der Form des Pferdes aus dem Qigong weiter in Bewegung gesetzt. Wer mochte, hatte die Chance zu einem Taiwa, einem 4-Augen-Gespräch, mit einer Zen-Lehrerin.



Gruppenfoto mit allen, die den 1. Zen-Workshop ermöglicht haben :-)

Alles in allem passte so harmonisch ineinander, dass die Zeit der Ruhe und des eigentlichen bewußten „Nichtstun“ wie im Flug verging. Für die meisten war es die erste intensive Berührung mit dem Zen-Weg, aber dem Feedback nach, wohl bestimmt nicht die letzte. Wir möchten das auf jeden Fall gerne wiederholen!!!

Daher einen herzlichen Dank noch einmal an Steffen für die schöne Zeit, die Du uns um das Zen geschenkt hast! Auch natürlich ein großes Dankeschön an alle die mit dazu beigetragen haben, dass wir einen tollen Tag in den Räumen der Paxis für Yoga, Hypnose und Tiefenentspannung erleben durften!!!

Auf ein Wiedersehen,

Jörg Gissel

Iaido-Lehrgang mit Patrick Fehr Sensei (8. Dan Kyoshi) im Tendokan Stade e.V.

Der vergangene Samstag (09.11.2019) stand in unserem Dojo ganz wieder im Sinne des Schwertes: Der Cheftrainer der Europa-Shibu (unserer dem japanischen iaido-Verband angeschlossenen Sektion), Patrick Fehr Sensei (8. Dan Kyoshi), folgte unserer Einladung, um wieder einen Iaido-Lehrgang hier in Stade zu geben. Und dies bereits schon zum 9. Jahr in Folge!



Neben Teilnehmern aus unserem Dojo konnten wir auch wieder Gäste aus unserem befreundeten Dojo Kenshinkai Berlin e.V. von Dojoleiter Christoph und Martina Kopp, begrüßen.

Den Lehrgangsinhalt legte Patrick Fehr Sensei diesmal auf den Schwerpunkt der Toho- wie Battoho-Kata. Bemüht jedes auch noch so winzige und dennoch wichtige Detail zu erklären und durch Übung zu vertiefen, verging der Tag wie im Flug. Ein



Schwerpunkt des Lehrgangs bildete am Ende auch das Üben der Reiho, d.h. der An- und Abgrüßetikette. Diese ist ja auch immer wichtiger Mitbestandteil von Prüfungen und ggf. Wettkämpfen im iaido. Ein, meines Erachtens, schönen Erklärungsansatz für das Üben der Reiho besteht lt. Patrick Fehr Sensei auch insbesondere darin, seinen Geist dadurch zu beruhigen, um mental gestärkter auf Herausforderungen wie z.B.

Prüfungen, zu reagieren.

Zum Ende des Lehrgangs hatten zwei Iaidoka unseres Dojo die Möglichkeit dies gleich in der Praxis zu demonstrieren; so stellten sich Mirko Gehring der Prüfung zum 1. Kyu und Lars Heyer zum 3. Kyu und bestanden diese erfolgreich. Herzlichen Glückwunsch noch einmal an Mirko und Lars zum Erreichen der nächst höheren Graduierung!!!

Ein Wiedersehen wird es mit Patrick Fehr Sensei spätestens im Sommer 2020, wenn er wieder in Begleitung von Motomu Tanaka Sensei (9. Dan Hanshi) unser Dojo aufsuchen wird. Bis dahin heißt es weiterhin Üben, Üben, Üben ...

Ganbatte kudasai

Jörg Gissel

Neue Kyu-Grade in der Aikido-Abteilung des Tendokan Stadel e.V.



Das A-Team: Andreas, Andy
und Annette

Am Samstag, den 28.09.2019, sind Annette und Andreas nach Hamburg aufgebrochen um die Prüfungen für ihre nächsten *kyu*-Grade abzulegen. Unterstützt wurden sie sowohl von Aikido-Übenden aus dem Hamburger Dojo, als auch aus Stade. Herzlichen Dank dafür an dieser Stelle!

Unter den wachsamen Augen von Werner Conradi *sensei* haben Annette und Andreas dann sehr schön die Formen ihrer jeweiligen Stufe demonstriert und zeigten sogar, zu meiner großen Freude, spontan Techniken, die über das Prüfungsprogramm hinaus abgefragt wurden.

Insgesamt war es eine ganz wunderbare Demonstration im Aikido. Es ist immer wieder schön einen solchen Fortschritt bei seinen Schülern beobachten zu können. Und so darf ich voller Stolz zur nächsten Stufe gratulieren:

Herzlichen Glückwunsch, Annette, zum 2. Kyu!

Herzlichen Glückwunsch, Andreas, zum 1. Kyu!

Weiter so!

Liebe Grüße

Andy

Karate-Lehrgang mit DJKB-

Nationalcoach Sensei Thomas Schulze (6.Dan) und ehem. Nationalkämpferin Sensei Kirsten Manske (5. Dan) im Tendokan Stade e.V.

Am Samstag, den 31.08.19, war es wieder soweit: der jährliche Karate-Lehrgang mit Sensei Thomas Schulze (u.a. mehrm. Kumite-Weltmeister) und Sensei Kirsten Manske (u.a. mehrm. Kata-Europameisterin) in unserem Dojo. Wohl aufgrund des guten Wetters und diverser Parallelveranstaltungen fanden sich zwar diesmal gegenüber den Vorjahren weniger Karateka ein, diese kamen aber umsomehr auf Ihre Kosten.

Beide Sensei legten bei Ihren Ausführungen wieder Fokus auf die absolut korrekte Ausführungen beim Aufbau der Angriffs- bzw. Kontertechnik von der Ruhephase bis zum Ziel. Wie so oft ist weniger mehr, sofern alles für die optimale Technik – nahezu nach einer eigenen Checkliste – abgearbeitet wird. Dieses Herangehensweise vollzog sich von Kihon bis letztendlich der korrekten und wirklich sinngemäßen Umsetzung von Jiyu-Ippon-Kumite. Die eigentliche Aufgabe von Jiyu-Ippon-Kumite ist nicht ein weiterer Punkt bei Prüfungen (was nach außen gezeigt wird), sondern die Vorbereitung auf den freien Kampf. Ohne absolute Beherrschung von Jiyu-Ippon-Kumite ist eine Weiterführung ins Jiyu-Kumite (Freikampf) nur schwer möglich! Insofern fand der Lehrgangstag hier seine Zielsetzung.

Zum Ende des Lehrgangs gaben noch drei Teilnehmer aus Münster im Rahmen ihrer Prüfungen zum 2. und 1. Kyu alles und bestanden diese erfolgreich. Als Ausrichter an alle Drei noch einmal unseren herzlichen Glückwunsch!

Wir danken an dieser Stelle unseren beiden Sensei für das inhaltreiche und intensive Training und freuen uns schon jetzt auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!!!

Osu,

Jörg

Zendo: Zen-Meditation ab August 2019 in Stade!

Am Samstag, den 17.08.2019, habe ich auf persönliche Einladung unseres Mitglieds Steffen Jantzen, an einem Workshop teilgenommen, welcher die Zen-Meditation zum Schwerpunkt hatte. Als Budoka war bzw. ist mir Zen natürlich ein Begriff, aber weitgehend tiefer hatte ich mich damit noch nicht befasst. So war ich natürlich sehr neugierig, was mich wohl an dem Nachmittag in Stade-Ottenbeck bei der neugegründeten Gruppe für Zen-Meditation (Zendo-Stade) erwarten wird?



Geleitet wurde der Workshop von Steffen, der sich schon seit vielen Jahren in der Zen-Meditation übt und damit über die entsprechende Erfahrung verfügt, und einem Meditationslehrer aus Hamburg. Freunde und langjährige Weggefährten des Zen-Weges (u.a. aus Oldenburg und Hamburg) der beiden kamen ergänzend hinzu. Den Rest bildete ein Kreis von Neugierigen, mich eingeschlossen.

Nach einer geschichtlichen Einführung zum Zendo, ging es schon gleich in den Ablauf und hiernach direkt in die Meditation. Die Formen zur Meditation, Bewegung und Verhalten im Dojo welche die Lehrer vorgaben, wenn auch neu, wirkten in mir seltsam vertraut und sprachen mich somit gleich von Beginn an. So begann die 1. fast halbstündige Meditation im Sitzen mit der Konzentration auf sich selbst im hier und jetzt. Nach kurzer Pause begann die 2. Runde und hiernach erfolgte Gehmeditation. Der anschließenden 3. Runde folgte dann das gemeinsame Rezitieren

eines uralten buddhistischen Textes („Herz Sutra“) auf japanisch und der Abschluss bildete dann die Teezeremonie. Von der Möglichkeit eines Vier-Augen-Gesprächs (Sog. Taiwa) mit dem Meditationslehrer Henning machte ich gerne Gebrauch und nahm die Ratschläge bzgl. Ausatemungsverlängerung mit auf „meinem Weg“.

Obwohl an diesem Nachmittag rein augenscheinlich nicht viel passiert ist, ist doch viel passiert!!? Der Geist und auch der Körper – trotz oder gerade wegen des vielen „Nur-da-Sitzens“ – wirkten erfrischt. Ich fühlte mich sehr wohl nach diesem Nachmittag des gemeinsamen Meditierens. Ähnlich wie nach einem harten Training □ Auch hier fand ich die Gemeinsamkeit von Zen und Budo: Beides beinhaltet harte Arbeit.



Wer das Zen-Meditieren unter kompetenter Anleitung mal probieren möchte, findet zukünftig unter www.zen-stade.de den passenden Lehrer und Ort.

Ich wünsche Steffen auf diesem Wege weiterhin viel Freude bei der Vermittlung des Zen-Weges und bedanke mich noch einmal für diesen tollen Nachmittag!!!

Jörg Gissel

Iaido-Lehrgang mit Tanaka Sensei und Fehr Sensei am 06./07.07.2019 in Berlin



Motomu Tanaka Sensei mit den Iaidoka des Tendokan Stade e.V.

Im Rahmen des jährlichen Deutschlandbesuches des Präsidenten des Europa Shibu, Tanaka-Sensei, 9. Dan Hanshi, haben sich 6 Iaidoka des Tendokan Stade e.V. am 06. Juli 2019 wieder auf den Weg nach Berlin gemacht, um unter der Leitung von Tanaka-Sensei und Patrick Fehr-Sensei, 8. Dan Kyoshi, am Wochenende zu trainieren. In intensiven Trainingseinheiten am Samstag und Sonntag wurden Formen aus den Gruppen Seiza, Tatehiza, Battoho und Toho erlernt und vertieft. Zu Ende des Lehrganges stellte sich Sascha Birkner noch der Herausforderung, als einziger Prüfling des Lehrganges zur Kyu-Prüfung anzutreten. Ergebnis: Bestanden. Wir gratulieren zum 2. Kyu-Grad, Herzlichen Glückwunsch!

Unser Dank geht an die Unterrichtenden Tanaka-Sensei und Fehr-

Sensei und an die Ausrichter vom Kenshinkai Berlin e.V..

Bis zum nächsten Jahr! Ganbatte kudasai!

Andreas Brzezinsky