

# Karate: Kata-Spezial 2019 in Groß-Umstadt



v.links: Hernando Marin, Seizo Izumiya Shihan, Jörg Gissel, Michael Hensel

Ende Mai machten sich drei Dan-Träger unseres Dojo (Hernando, Michael und meine Wenigkeit) auf den Weg nach Groß-Umstadt, um am diesjährigen Kata-Spezial teilzunehmen. Trotz einer Anreise mit Hindernissen und Herausforderungen (u.a. beidseitige Vollsperrung der A7) erreichten wir am Mittwoch, den 29.05., späteabends unsere Unterkunft und konnten trotzdem einigermaßen ausgeruht am nächsten Tag in den Kata-Gasshuku einsteigen.

Namhafte Trainer wie Hideo Ochi Shihan, Toribio Osterkamp Sensei, Thomas Schulze Sensei, Julian Chees Sensei, Jean-Pierre Fischer Sensei und insbesondere der vom JKA-Headquarter aus Tokyo angereiste Seizo Izumiya Shihan gaben ein breites Trainingsspektrum um die Thematiken der verschiedenen auf dem Lehrplan stehenden Kata. Das Training war auch dieses Jahr wieder sehr ausgewogen hinsichtlich Wiederholung, technischer Schwerpunkte innerhalb der Kata und Bunkai. Also insgesamt 4 Tage voller schöner intensiver Trainingseinheiten mit einer Menge an Input, welches wir dann am Sonntag mit Nachhause

nehmen konnten. Nächstes Jahr steht beim Kata-Spezial Magdeburg als Ziel. Wir werden wieder dabei sein!

Osu,

Jörg Gissel

---

## **Karate-Lehrgang bei Tatsuya Naka Shihan (7. Dan) vom 15.-17.02.19 in Bad Camberg**



Christian Bülow, Jörg Gissel, Michael Hensel, Hernando Marin

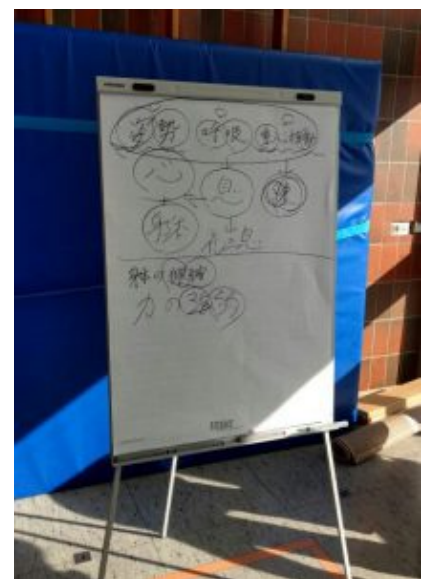
Am vorletzten Wochenende (15.02.-17.02.19) machten sich aus unserem Dojo vier Danträger (Christian, Hernando, Michael und ich) nach Bad Camberg auf, um bei dem JKA-Instructor Tatsuya Naka Shihan (7. Dan) zu trainieren. Freitag Abend war bereits das 1. Training, gefolgt von 2 Trainingseinheiten am Samstag (jeweils 2 Std.) und Sonntag dann noch einmal 3,5 Std.

Insgesamt hatten wir damit die Chance über 8 Std bei diesem absoluten Top-Trainer trainieren zu dürfen!

Kennen wir Naka Shihan zwar schon von den großen nationalen und internationalen Trainingsevents in Form der Gasshuku oder Kata-Specials – Christian und ich haben darüber hinaus bei ihm auch schon mehrfach in Tokyo trainiert – war ein Lehrgang mit ihm

alleine (also quasi Naka Shihan pur) doch für Deutschland jetzt Premiere. Entsprechend groß war auch unsere Erwartungshaltung.

Soviel ist sicher: wir wurden nicht enttäuscht!!!



Grundlegende  
Karateprinzipien;  
erklärt von Naka  
Shihan

Seine Interpretation von Karate und die damit verbundene Analyse von Techniken und uns Karateka, wie wir sie und warum ausführen, waren schon mehr als verblüffend. Oftmals waren gerade die Kleinigkeiten im Fokus des Sensei, die je nach korrekter und eben auch auch unkorrekter Ausführung, über die Wirksamkeit einer Technik entschieden. Die Fragen die Naka Shihan immer wieder aufwarf, waren so von grundlegender Bedeutung für unser Karate, dass nicht wenige Karateka ihr Karatetraining ernsthaft auf den Prüfstand brachten.

Exemplarisch möchte ich hier nur die Prinzipien der 3 Körperachsen, der korrekten Ein- und Ausatmung, des inneren und äußeren Gleichgewichten und der richtigen geistige Haltung/Einstellung erwähnen. Die Arbeit über die 3 Schwerpunkte (Seika tanden, chutanden und jotanden) spiegelte sich in allen seinen Trainingseinheiten immer wieder.

Naka Shihan Zuzusehen; faszinierend!! Die Umsetzung von dem Gesehenen; wohl ganz harte immerwährende Arbeit für uns alle! Die Chance einer Wiederholung bietet sich im März 2020 an. Dann sucht Naka Shihan wieder Bad Camberg auf, um uns wieder mit seinem Karate zu verblüffen und zu faszinieren... und wir werden wieder dort sein!

Oss,  
Jörg Gissel

---

## **Karate-Training und Kyu-Prüfungen in Heilshorn (Osterholz-Scharmbeck) am 08.12.2018**

Am Samstag, den 08.12.2018, habe ich auf Einladung der Karate-Abteilung des Sportfreunde Heilshorn 1971 e.V. und der dortigen Trainer Andreas und Birte Seebeck wieder das jährliche – immer zum Jahresende – stattfindende Karate-Gasttraining im dortigen Karate-Dojo gegeben.



Nach dem Training von Kihon, Kumite und Kata wurde es für 27 Karateka noch einmal richtig ernst; die nächste Kyu-Prüfung stand an! Hier sollte sich jetzt die sehr gute Trainingsarbeit von Andreas und Birte auszahlen; alle Prüflinge zeigten entsprechend der Prüfungsanforderungen die geforderten Leistungen und gerade auch die kleinen Karateka des Heilshorner Dojo konnten vor dem großen Publikum von Elternschaft und Trainer den Prüfer überzeugen. So gab es dann zum Abschluss der Veranstaltung nur zufriedene Gesichter ☐

Liebe Birte und lieber Andreas auf diesem Wege noch einmal herzlichen Dank für eure Einladung zum Training sowie Prüfung und euch und eurem Karate-Dojo ein „weiter so“!!!

Osu, Jörg Gissel

---

## **Karate-Weihnachtsspecial mit Kirsten Manske Sensei am 07.12.2018 im Tendokan**

Am Freitag, den 07. Dezember 2018, hatten wir wieder – in gut gewordener Tradition unseres Dojo – die Bremer Karatelehrerin Kirsten Manske Sensei (5. Dan, u.a. mehrfache Europameisterin, Vizeweltmeisterin und langjähriges Mitglied der deutschen Nationalmannschaft) in der Vorweihnachtszeit für eine Karate-Training zu Gast in unserem Verein.



Trainingsschwerpunkt des Abends war eine abgewandelte Kihon-Ippon-Variante, bei der Angreifer und Verteidiger durch Veränderung des Angriffs-/Block-Konter gefordert waren. Vorausgehendes Kihon für unsere Trainingsgruppe, vom 8. Kyu bis 5. Dan, baute darauf auf. Die Kata Heian Shodan mit geänderten Rhythmus zu durchkämpfen, bildete den dann Abschluss.

Nach dem Training fanden sich noch einmal alle Teilnehmer im Restaurant „Scheune“ ein, um in geselliger Runde den Abend ausklingen zu lassen. Eine Fortsetzung dieser guten Tradition folgt dann auch im nächsten Jahr.



Osu,

Jörg Gissel

---

## **Herzlichen Glückwunsch, HNT-Aikido, zum 10. Geburtstag!**

Als ich im Frühjahr 2009 zur Aikidogruppe der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft in Hamburg-Harburg gestoßen bin, war die Abteilung noch sehr jung. Werner Conradi hatte, damals

noch als 2. Dan, die Gruppe nicht mal ein halbes Jahr zuvor mit einer handvoll seiner Schüler gegründet. Und seit dem ist die Abteilung mit Werner als Lehrer nicht nur an Mitgliedern deutlich gewachsen. Auch in sich hat sich die Gruppe enorm entwickelt. Aus vielen Anfängern sind nunmehr erfahrene Dan-Träger geworden, die das Training an der Seite von Werner mitgestalten.

Vieles wurde erlebt und vieles erreicht. Und so hat die Aikido-Abteilung in der HNT das inzwischen zehnjährige Jubiläum am 3. und 4. November mit einem großen Lehrgang gefeiert.

Ein Anlass, zu dem Karl Köppel, 8. Dan und mehrjähriger Bundestrainer des DAB, als Lehrer gewonnen und über 40 Aikido-Übende von nah bis 650-km-fern angelockt werden konnten. In drei Trainingseinheiten haben wir



zusammen geübt und geschwitzt. Das Programm war mit Karls fachkundiger Anleitung gewohnt vielfältig und anspruchsvoll. Aber neben dem gewissenhaften Training wurde natürlich auch viel gelacht – auf und neben der Matte und nicht zuletzt im Clubraum der HNT beim gemeinsamen Abendessen.

Ein Highlight war am Ende des Lehrgangs eine Vorführung im Taiko – dem japanischen Trommeln. Tama Daiko aus Hamburg haben uns in einer mitreißenden Performance ihre Kunst nahe gebracht. Der antreibende Rhythmus aus den Großtrommeln hat direkt das Hara, das Zentrum, erreicht und aus Musik eine großartige, körperliche Erfahrung gemacht.

Es war ein würdiger Abschluss für ein rundherum gelungenes und erfolgreiches Jubiläum.

Ein Erfolg der aus dem Wirken eines tollen Lehrers erwachsen

ist und auf den Schultern seiner Schüler weitergetragen wurde und hoffentlich noch lange wird.

Und deshalb möchte ich mich ganz herzlich bedanken – nicht nur für einen großartigen Lehrgang, sondern besonders, dass ich viele Jahre Teil dieser Gruppe sein durfte. Danke, Werner, danke, HNT-Aikido, für den gemeinsamen Weg und die vielen wertvollen Momente!

Alles Gute und noch zahlreiche, weitere erfolgreiche Jahre!

Domo arrigato gozaimashita!

Andy Scheffer

---

## **Karate-Lehrgang mit Ochi Shihan in Bremen / Karate-Dan-Prüfungen Okt./Nov. 2018**

Am Samstag, den 03.11.18, machte sich die norddeutsche JKA-Karate-Familie (und einigen Teilnehmern aus dem Süden der Republik) auf nach Bremen, zum alljährlichen Karate-Lehrgang mit Ochi Shihan (9. Dan). Trotz der immensen Teilnehmerzahlen bei dieser Lehrgangsveranstaltung (bis ca. 350 Personen) gleicht das Zusammenkommen, gerade bei den älteren „Haudegen“, teilweise einem großen Familienfest. Die Top-Ausrichtung durch das Karate-Dojo Shogun Bremen von Thomas Schulze Sensei und Kirsten Manske Sensei trägt sicherlich erheblich dazu bei.





(v.links): Jörg Gissel,  
Michael Hensel, Stanley  
Schröder, Oliver Scharff

Im Vordergrund stand natürlich das Training, welches sich traditionell bei Ochi Shihan im ersten Oberstufen-Training (ab 4. Kyu) und – mit Hinblick auf die anstehenden Dan-Prüfungen – auf umfangreiche Kihon-Kombinationen, wie auch auf verschiedene Kumite-Übungen von Kihon-Ippon bis Jiyu-Ippon, konzentrierte. Die zweite Trainingseinheit war geprägt von Kata aus den Heian-, Tekki- und Sentai-Bereich. Jiyu-Kumite (Randori) mit mehreren Partnerwechseln zum Ende der Trainingseinheit bildete dann den Abschluss.

Nach ein kurzer Pause wurde es dann für zwei Karateka aus unserem Dojo ernst; Michael Hensel und Stanley Schröder stellten sich nach langer Vorbereitung der Prüfung zum 1. Dan bei Ochi Shihan und unter Beisitz von Thomas Schulze Sensei! Beide mussten jetzt noch mal alles geben, bevor es auch nach der letzten Herausforderung in Form von Freikampf ein erfolgreiches Ende für ihre Prüfungen nahm.

Parallel hatte ich das Vergnügen die Prüfungen bei den Kyu-Graden in Bremen abzunehmen. Alle 16 Prüflinge zeigten gute Leistungen und konnten durch bestandene Prüfungen wieder einen großen Schritt nach vorne machen, auf dem langen, langen Karate-Weg.

Hervorheben möchte ich an dieser Stelle auch Dennis Rademacker: Dennis stellte sich am 28.10.2018 am Ende des Lehrgang von Sensei Wolf-Dieter Wichmann (9.Dan) in Bremen der

Dan-Prüfungskommission. Auch hier sollte sich die intensive Vorbereitung im Vorfeld auszahlen und Dennis bestand erfolgreich die Prüfung zum 3. Dan!!!

Allen Prüflingen an dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch im Namen aller Karateka aus unserem Dojo und macht weiter so!!!!

Oss, Jörg Gissel

---

## **Iaido-Lehrgang mit Patrick Fehr Sensei (8. Dan Kyoshi) am 20.10.2018 in Stade**

Am Samstag, den 20.10.2018, hatten wir wieder die Ehre, unter der Trainingsleitung von Patrick Fehr Sensei einen Iaido-Lehrgang in unserem Dojo auszurichten. So fand sich dann am Samstag Morgen mit Lehrgangsbeginn eine kleine aber schlagkräftige Truppe von Iaidoka zusammen, um unter unserem Verbands-Cheftrainer zu trainieren. Aus unseren befreundeten Dojo aus Berlin und Karlsruhe sind auch Teilnehmer extra zum Lehrgang angereist. Vielen Dank noch einmal dafür!



Der Unterricht von Fehr Sensei begann, wie vertraut, mit dem intensivem Training der Elementarbewegungen jeder Iaido-Kata:

Nukitsuke, Furikaburi, Kirioroshi, Chiburi und Noto. Jedes wichtige Detail dieser fünf Elemente wurde angesprochen und ggf. korrigiert. So verstand es sich von selbst, dass es an dem Tag wieder nicht um das Wiederholen vieler Kata ging, vielmehr um die Arbeit an der Tiefe der Technik. Im Anschluss hieran unterrichtete unser Sensei die Gruppe ab 2. Dan in den anspruchsvollen Tatehiza-Kata. Diese Kata werden aufgrund ihrer Schwierigkeit auch erst als 2. Dan gelehrt. Die Gruppe bis einschließlich 1. Dan wurde zeitweise durch den Berliner Sensei, Christoph Kopp (7. Dan Renshi) und meine Wenigkeit in den Kata Zengogeri, Zantotsuto und Seiza Hidari unterrichtet.

Hiernach gab es noch eine intensive Wiederholung für alle Teilnehmer von Reiho, d.h. der An-/Abgrüßetikette. Die hohe Konzentration auf die korrekte Ausführung der Bewegungen sind letztendlich nichts anders als auch der höchste Anspruch an die kämpferische Ausführung der Kata, nämlich der Einheit von Körper und Geist in der Bewegung. Die rituellen Handlungen mit dem Schwert beruhigen und festigen damit die Geisteshaltung im Iaido über den Kampf hinaus.

Alles in allem war es wieder ein kurzweiliger Tag, aus dem jeder der Teilnehmer wieder einiges für sein Iaido-Training mitnehmen konnte.

Wir freuen uns schon jetzt auf nächste Training mit Patrick Fehr Sensei in unserem Dojo.

Jörg Gissel

---

# Unsere beiden Karateka Christian und Chris beim Training in Tokyo, Japan



Untere Reihe dritter v. links: Christian, 2 v. rechts: Chris, dazwischen: Seto Sensei

Unsere beiden Karateka Christian und Chris befinden sich zur Zeit in Tokyo, Japan. Gestern nutzen beide die Chance zum Training bei Seto Sensei. Es war ein sehr intensives Training. Zum einen weil es sehr warm und feucht war und zum anderen wurde eine ganze Reihe an Kombinationen, Jion und eine sehr schnelle Partnerübung geübt. Dabei hat Seto Sensei Wert auf einen starken und tiefen Kibadachi gelegt. Nach dem Training waren beide noch mit einigen Leuten in der Nähe japanisch essen. Rundum hat es Spaß gemacht und für einen guten Muskelkater gesorgt ;).

Beiden wünschen wir noch eine tolle Zeit in Japan mit ganz vielen schönen Eindrücken!!!

Oss, Jörg Gissel

---

# Karate-Lehrgang mit dem National-Coach Thomas Schulze Sensei (6. Dan) und der ehem. Nationalkämpferin Kirsten Manske Sensei (5. Dan) in Stade

Am 25. August 2018 konnten wir wieder – wie jedes Jahr im Spätsommer/Herbst – unsere beiden Karate Sensei aus Bremen, Thomas Schulze und Kirsten Manske, für einen Karate-Lehrgang in unserem Dojo gewinnen.



Beide Karate-Profis schafften es auch dieses Jahr, in beiden Trainingseinheiten einen didaktisch gut durchdachten „roten Faden“ von Kihon zum Kumite zu spannen. Wie in den Vorjahren wurde wieder, jeweils im Wechsel durch beide Trainer, die Unter- und Oberstufe trainiert.

Kirsten Sensei ließ die Teilnehmer den Aufbau einer Kihon-Kombination mit mehrfachen Richtungswechseln üben. Anschließend gab es die Vorgabe, diese trainierte Kombination gegen 2 Kumitepartner gleichzeitig durchzukämpfen. Die Bedeutung einer guten Kihon-Basis als Grundlage für gutes

Kumite wurde hier meines Erachtens ganz klar deutlich! Den Bogen spannte Kirsten Sensei dann weiter zurück zum Gohon-Kumite und wieder weiter zum Freikampf im verlangsamten Tempo aber dafür mit viel Aktion bei den Kämpfern bei mehreren Partnerwechseln.

Thomas Sensei gab uns in seiner Trainingseinheit die Vorgabe, mit druckvollen Kizami-Tsuki den Gegner zu „durchdringen“ und die Technik trotz Zielkontrolle weiterzuführen. Hierbei demonstrierte er deutlich für uns alle die mögliche Auswirkung



von starker Entschlossenheit bei der Ausführung dieser Technik. Um den entsprechenden Druck aufbauen zu können bzw. selbst erst einmal überhaupt zu finden, ließ er uns diese Angriffe immer und immer wieder durchführen – unterbrochen von entsprechenden Erklärungen und Korrekturen. Die sich hieraus entwickelten konsequenteren Angriffe setzten jetzt wiederum den Verteidiger bei Block und Konter zunehmend in Bedrängnis.

Wir haben uns wieder sehr darüber gefreut, dass doch recht viele auswärtige Teilnehmer wie aber auch Karateka anderer Stader Karate-Dojo an dem Lehrgang teilgenommen haben.



Herzlichen Dank an dieser Stelle noch einmal an das Organisations-Team, welches uns wieder fleißig bei der Durchführung dieses Lehrgangs unterstützt hat. Ein großes Dankeschön auch an Sascha, unseren „Lehrgangs-Fotografen“, für die vielen tollen Fotos und Filmsequenzen vom Training an diesem Tag!

Eine Fortsetzung mit beiden Sensei wird es in 2019 auf jeden Fall wieder geben!!!

Oss, Jörg Gissel

---

# Iaido: Besuch von Tanaka Sensei Sommer 2018

Auftakt der Sommerlehrgänge



Das Trainingsjahr der Iaidoka hatte sich dieses Jahr wieder einmal auf den Besuch von Tanaka Sensei und die anstehenden Prüfungen ausgerichtet. Prüfungsformen wurden geübt, Theorie gebüffelt und viel Schweiß ist geflossen.

Am 23.06. ging es nach **Berlin**, um an zwei Tagen unter Tanaka Sensei und Fehr Sensei zu trainieren. Zwanzig Iaidoka aus Berlin, Erkner, Karlsruhe, Basel, Zwickau und Stade hatten den Weg nach Berlin auf sich genommen. Das gemeinsame Abendessen beim Mexikaner des Vertrauens ist inzwischen schon gelebtes Brauchtum.

Stehende Formen aus der Battoho-Waza, sowie sitzende Formen der Seiza-Waza standen dieses Jahr an beiden Tagen im Mittelpunkt. Die erste Prüfungsform Maegiri aus der Toho-Waza

durfte natürlich auch nicht fehlen. Für die Fortgeschrittenen ab dem 2.Dan wurden auch Formen der Tatehiza-Waza geübt.

Am Sonntag hatten einige Kyu-Prüflinge die Chance, Prüfungen abzulegen.

### Direktes Training vom Großmeister



Nach 2011, 2012, 2014 und 2016 war Tanaka Sensei am 26.06. bereits das fünfte Mal wieder zu Besuch in **Stade**. 9 Teilnehmer aus Stade, Karlsruhe und Basel konnten 2 Stunden lang direkt von Tanaka Sensei und Fehr Sensei lernen. Diese Gelegenheit ist jedes Mal eine besondere Ehre für unseren Verein und sicher nichts selbstverständliches und alltägliches. Beide Trainer haben für ihre Schüler stets einen guten Rat und auch mal eine humorvolle Anekdote oder Erklärung einer Form / Technik parat.

Das anschließende gemeinsame Abendessen war ein gute Gelegenheit hautnah von Tanaka Sensei eigene Erfahrungen aus seiner langen Zeit als Iaidoka zu hören.

### **Prüfung bestanden**

Als Abschluss seines Besuches in Deutschland fand der Jahreshauptlehrgang in Kassel am 30.06. und 01.07. statt. Die



Teilnehmerzahl lag bei knapp 50. Erwähnenswert bliebe, dass alle Dojos des Europas-Shibu aus Deutschland, Belgien und der Schweiz vertreten waren.

Auch der Lehrgang in Kassel bot wieder viele Gelegenheiten, sein Wissen zu vertiefen und neue Aspekte zu erfahren. Same procedure as every year: Abendessen im „Alt Wehlheiden“. Am Sonntag wurde noch einmal intensiv trainiert, bis es dann



um 14 Uhr hieß: Prüfung! Alle vier Teilnehmer aus Stade stellten sich erfolgreich dieser Herausforderung.

Wir gratulieren Jörg Gissel Sensei zum 6. Dan Renshi, Andreas Brzezinsky zum 4. Dan, Nadja Dräger zum 3. Dan und Stefanie Wilkens zum 1. Dan.

Omedeto gozaimasu! Herzlichen Glückwunsch!

Andreas Brzezinsky