

Lehrgangsübersicht

2010

(2 Lehrgängen)

LG-Nr.: 144
Datum: 09.-10.04.10
Ort: Münster
Trainer: Jörg Gantert
Dojo: Budo-Sportcenter Münster
Verband: DJKB

An diesem Wochenende fanden zeitgleich 2 gute Lehrgänge statt, zum einen der Sugimura-Lehrgang in Osnabrück, zum Anderen der Lehrgang mit Jörg in Münster.

Gerne wäre ich natürlich auch mit unseren Leuten zu Sugi nach Osnabrück gefahren, insbesondere deshalb, da Sugi ein klasse Trainer ist und einige unserer Leute dort Prüfung machen wollten, aber da ich Jörg schon seit Jahren kenne (er ist ein "alter" Trainer, Vereins- und Trainingskamerad von mir - nebenbei hat er mir auch meinen Karate-Spitznamen verpasst... ;-)) und ich weiß, was für ein motivierendes Training er macht, war für mich keine Frage, dass ich zu Jörg fahre.

Ich wurde wieder (erwartungsgemäß) nicht enttäuscht!

Also, Marc und ich sind am 19.06.10 zusammen nach Münster gefahren, um bei Jörg mal wieder richtiges Karate-Feeling zu bekommen.

Wir haben in insgesamt 2 Einheiten trainiert, wobei alle Graduierungen zusammen trainiert haben. Das hat - trotz des hohen Niveaus der geübten Kata und des anspruchsvollen Partnertrainings - wie in den Vorjahren wieder sehr gut funktioniert.

In der ersten Einheit hat Jörg anfangs das von ihm zusammengestellte Partnertrainingsprogramm üben lassen. Zunächst haben wir die Angriffs- und die Abwehrkombination ohne Partner geübt.

Diese Kombinationen waren schon ziemlich komplex, wobei ich mich am Anfang gefragt hatte, wie man denn die Kombinationen behalten soll... Aber Jörg hat die Kombinationen Stück für Stück aufgebaut, sodass sie mit und ohne Partner dann sehr gut funktioniert haben.

Echt ge... - äh - klasse Kombinationen, besonders mit Partner!!! Hat super Spaß gemacht!

Weiterhin hatten wir in dieser Einheit die Kata Meikyo (Anm.: Kata = festgelegte Bewegungsabfolge gegen mehrere imaginäre Gegner) geübt, sowohl mit Hanbo (sehr gut!) und mit Bunkai (Anm.: Hanbo = halblanger, ca. 90 cm langer Stock. Bunkai = Kata in Anwendung am Partner).

In der Pause zwischen den beiden Einheiten wurde dann ein Essen in einem japanischen Restaurant in Münster angeboten. Ich war diesmal leider nicht mit dabei.

In der 2. Einheit haben wir zum Einen die Kombinationen am Partner weiter geübt und ausgebaut, zum Anderen wurde die Kata Chinte geübt, auch wiederum mit Bunkai.

Die Kata Chinte finde ich auch nicht schlecht, könnte mir liegen. Besonders die Bunkai fand ich gut.

Insgesamt war das ein klasse Lehrgang, der sich wieder wohltuend von vielen Standardlehrgängen abgehoben hat (und das schreibe ich nicht, weil ich Jörg kenne...).

Hier wurden u.a.

- Konzentration (durch anspruchsvolle Kombinationen)

Lehrgangsübersicht

- Kata (mit "wirklicher" Bunkai)
- Kampfgeist (insbesondere auch durch die Partnerübungen, auch mit Hebeln) geschult. Für mich genau das Richtige, s. auch meine Anmerkungen zu den Lehrgängen mit unseren Karatefreunden Conny und Sascha aus Dortmund!

Dieser Lehrgang ist sicherlich keiner von der Sorte, bei dem man sich "berieseln" lassen oder Kuschel-Karate machen kann (das zeigen meine blauen Flecken durchs Blocken... ;-), auch ist die Gangart erheblich höher als bei den "Standard"-Lehrgängen.

Aber das ist auch gut so, und es ist ein Lehrgang, der tierisch motiviert!

Echt klasse. Mehr davon!

Bin beim nächsten Mal hoffentlich wieder dabei.

LG-Nr.: 143
Datum: 09.-10.04.10
Ort: Münster
Trainer: Hideo Ochi
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

Mir gefällt auf diesem Lehrgang immer das Zusammentreffen mit alten Weggefährten aus dem Stadtdojo, dem Bushido und dem Budosportcenter sowie das Trainieren in einer großen Gruppe. Wo sonst kann man mit so vielen Braun- und Schwarzgurten zusammen trainieren?

Das Training selbst war aus meiner Sicht wie immer Vorbereitung für die Danprüfungen.

Ich frage mich bei einer mittlerweile gefühlten Durchfallquote auf Lehrgängen von 0,01% (u.a.) in den Kyuprüfungen bei teilweise fehlenden Grundlagen wie z.B. Kampfgeist mittlerweile, was die Prüfungen noch wert sind.

Ansonsten gebe ich hier besser keinen weiteren Kommentar hierzu ab... Traurig!

Nichts desto trotz möchte ich hier meinem ehemaligen Vereinskollegen aus dem Uni-Dojo Münster (jetzt Stadtdojo) Uli ganz herzlich zu seiner bestandenen (und ganz bestimmt verdienten!) Danprüfung gratulieren, auch im Namen von Richard. Wir freuen uns mit ihm!

2009 (5 Lehrgänge)

LG-Nr.: 142
Datum: 19.-20.12.09
Ort: Coesfeld
Trainer: Weihnachts- und Jahresabschlusslehrgang mit Norbert Dalkmann
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Alle Jahre wieder – fahre ich zu Norbert's Training nach Coesfeld. Ich brauche eigentlich nicht immer dasselbe zu schreiben, deshalb hier in Kurzform: Netter Trainer, nette Leute, klasse Training!

Es hat sich wieder gelohnt, nächstes Jahr bin ich hoffentlich wieder dabei.

LG-Nr.: 141
Datum: 28.-29.11.09

Lehrgangsübersicht

Ort: Dortmund
Trainer: „Shotokan Ryu“ mit Lothar Ratschke und Bernd Milner
Dojo: Karate-Dojo TSC Dortmund
Verband: DKV

Mann, war das ein superg... äh, superguter Lehrgang (sorry..)!

Teil 1: Samstag.

Der Lehrgang ist zwar noch nicht vorbei (ich hoffe, dass mein Muskelkater mich morgen hinfahren lässt), aber der Samstag war schon echt klasse! Trotzdem muss ich heute schon was schreiben, da ich vom Training wieder einmal begeistert war.

Aber Eins nach dem Anderen:

Unsere Karate-Freunde vom TSC Eintracht Dortmund haben uns wieder zu ihrem Lehrgang mit Lothar und Bernd eingeladen.

Leider bin ich alleine nach Dortmund gefahren, da zeitgleich ein Lehrgang in Münster mit Thomas Schulze stattgefunden hat und einige aus unserem Dojo ihre Gürtelfarbe ändern wollten (na ja, klappt ja nicht immer, da sich vom 5 auf den 4 Kyu oder vom 3. zum 2. oder 1. Kyu ja bekanntermaßen zumindest farbmäßig nichts tut... ;-)).

Aber Lothar's Training kann ich mir echt nicht entgehen lassen, und auch aufgrund der familiären Art ist der Lehrgang bei den Dortmundern einer der Besten in unserer näheren Umgebung (wie in Coesfeld). Hängt natürlich auch damit zusammen, dass ich mittlerweile neben Conny und Sascha viele Leute dort kennengelernt habe (in diesem Zusammenhang nochmal viele Grüße an Bernd aus Lemgo und Mathias aus Oldenburg - oder in der Nähe desselben... ;-). Natürlich auch an alle anderen wie Conny, Sascha, Wolfgang, Michael, Jessica etc.).

Also, in der ersten Einheit hat Lothar den Schwerpunkt u.a. auf saubere Stände gelegt. Ich hatte zwar Bunkai erwartet, aber die Übungen waren wirklich notwendig und die Anmerkungen von Lothar waren sehr gut. Bunkai sollte wahrscheinlich noch dran kommen. Klasse Training!

Er betonte z.B. wieder einmal (zu Recht), das man nicht alles gedankenlos übernehmen solle.

Wo fängt Kampfkunst an, was ist Kampfsport? Wenn man z.B. nur die Kata läuft (wie auf Turnieren oder in Prüfungen), ohne den Sinn verstanden zu haben, ist das sicherlich nur Kampfsport.

Wobei wir Otto-Normalkarateka von Kampfkunst noch weit entfernt sind (das ist jetzt hier meine persönliche Meinung). Aber wir können ja daran arbeiten.

Als ein Beispiel nannte Lothar auch die Handhaltung beim Morote-Uke (wir sprachen ja auch bei uns im Training darüber. Ich versuche ja, seine Ansichten im Dojo weiterzugeben, soweit ich das mit meinen bescheidenen Kenntnissen und Erfahrungen kann). Seine Beispiele waren absolut plausibel und für mich sehr motivierend.

Auch hat er nochmal verdeutlicht, dass wir Wendungen im Grunde falsch machen, da wir z.B. beim gedan-barai den hinteren Fuß nicht auf der Ferse drehen.

Nach der Pause war eigentlich zunächst Training für die Unter- und die Mittelstufe. Da ich aber - wie in Bad Bentheim bei den "Grafschafter Karate-Tagen" - soviel wie möglich von Lothars Training mitnehmen wollte, wollte ich vor der Oberstufeneinheit noch an der Mittelstufeneinheit teilnehmen. Ich dachte, ich sollte Lothar vorher fragen, ob er damit einverstanden sei, aber als ich in die Halle kam, waren schon sehr viele Braun- und Schwarzgurte anwesend, die auch sein Training in dieser Einheit "genießen" wollten.

Lehrgangsübersicht

Auch diese Einheit war extrem klasse. Wir haben die Bunkai zur Heian Sandan gemacht, auch in Lothar's Form der Heian Sandan Renshu-Ho (nach dem go-no-sen-Prinzip).

Die eigentliche Oberstufeneinheit der 2. Tageshälfte hatten wir dann bei Bernd. Das war wie letztes Jahr auch ein extrem klasse Training. Schwerpunkt war die Kata Sochin, und zwar in der Vorbereitung links- sowie rechtsrum. Die Halle war im Grunde zum Bersten gefüllt (zumindest hatte ich in meinem Umfeld das Gefühl, da man z.B. beim Yoko-Geri sehr aufpassen musste, den/die Nebenmann/-frau nicht zu treffen).

Die Vorbereitung der Kata-Kombinationen in der im Training geübten "Grundschule" (wenn ich das mal so nennen darf) links- wie rechtsrum war klasse (schon wieder...). Da ich die Sochin (die Kata des alten Mannes *grins*) sowieso sehr mag, war ich entsprechend motiviert!

Ich glaube, Bernd's Anmerkung zur Durchführung des Yoko-Geri's haben mir sehr geholfen. Werde versuchen, dies umzusetzen.

Danach haben wir die Bunkai der Sochin mit Partner geübt.

Dieses Partnertraining muss ich erwähnen! Ich hatte als Partnerin eine junge Braungurtin, ca. 1-1/2 Kopf kleiner als ich. Wir hatten zunächst überlegt, ob wir mit Conny und ihrem Partner, die neben uns standen und der ebenfalls größer war, tauschen sollten. Aber meine Partnerin sagte, sie müsse ja auch mit Größeren klarkommen. Richtig ist das! Ich muss dann ja auch mit einem kleineren Partner klarkommen, was auch nicht unbedingt einfach ist (weiß ich auch aus meinen bescheidenen Kumite-Turniererfahrungen...).

Mann, das war das beste Partnertraining, das ich seit Jahren hatte! Meine Partnerin war schnell, motiviert, hatte Kampfgeist - echt superklasse. So soll Partnertraining sein!

Als doch schon nicht mehr ganz junger Karateka (man muss den Tatsachen ja ins Auge sehen - *heul*) kam ich dann zum Schluss doch leicht an meine Konditionsgrenze - muss da unbedingt was dran tun. Vor Jüngeren möchte ich mich doch noch nicht geschlagen geben... ;-)

Ich hatte Ihr auf alle Fälle nach dem Partnertraining gesagt, dass ich das Partnertraining spitze fand!

So, jetzt geh' ich meinen Muskelkater pflegen - morgen ist ja der letzte Trainingstag. Ihr merkt: Training mit Lothar und Bernd lohnt sich echt!

Ach ja, das wollte ich schon immer mal loswerden: die Aussagen in einigen Karate-Foren, Kata und/oder Bunkai würde nichts bringen, kann ich überhaupt nicht nachvollziehen. Kommt drauf an, wie man das trainiert. Trainiert bei Lothar (oder Bernd), dann sprechen wir uns wieder...

Gute Nacht, Teil 2 folgt morgen...

Teil 2: Sonntag.

So, auch der 2. Teil des Lehrgangs ist geschafft.

Ich kam allerdings vor der Trainingseinheit doch in einige Gewissenskonflikte. Das Ober- und Unterstufentraining lief parallel in getrennten Hallen. Leider hatte die Gruppe bis 6. Kyu Lothar als Trainer, so dass ich mich entscheiden musste, ob ich bei Lothar trainieren sollte, oder ob ich zum sicherlich klasse Oberstufentraining gehen sollte.

Ihr kennt ja meine Meinung über Lothar's Training, weshalb ich mich entschlossen hatte, in der Gruppe bis 6. Kyu, also bei ihm, mitzutrainieren (hatte aber ein extrem schlechtes Gewissen dem anderen Trainer gegenüber, da dieser auch klasse ist...). Ich war dann aber auch nicht der Einzige aus der Oberstufe!

Lehrgangsübersicht

Wenn beide Einheiten nacheinander stattgefunden hätten, hätte ich beide mitgemacht...

Das Training war klasse. Auch hier diesmal kein Bunkai, dafür mehr Basics. Ich habe wieder einiges mitgenommen, beispielsweise die Ausholbewegung der Hand beim uchi-uke (an der Hüfte, nicht unter der Achsel, wie ich das gelernt und bisher immer weitergegeben habe). Konnte das Ausholen an der Hüfte bisher nicht nachvollziehen, jetzt kenne ich Lothar's Gründe für diese Variante. Werde darüber nachdenken.

Auch die Übung 3x vorwärts mit zuki unterschiedlicher Stufe gefolgt von mae-geri mit entsprechenden Blockbewegungen auf dem Rückweg fand ich klasse. Hört sich einfach an, aber Lothar's Variation der Übung hat unsere grauen Zellen doch zum Qualen gebracht. Wer da nicht konzentriert war, kam nicht mit. Also, liebe Mittwochseinheit, freut Euch drauf (*grins*).

Ich fand auch den Hinweis gut, Sachen zu üben, die außerhalb des Prüfungsprogrammes stehen ("wer nicht rückwärts einparken kann, kann auch nicht zum Einkaufen fahren..."). Zu dem Thema hab' ich ja schonmal was auf meiner Homepage geschrieben.

Alles in allem war das ein klasse Lehrgang und ein tolles Karatewochenende (auch Dank meiner Frau und meinem Sohn, die mir frei gegeben haben).

Mit Conny und Sascha hatte ich auch gesprochen. Ich hoffe, dass wir in 2010 wieder einen Dojolehrgang in Burgsteinfurt mit den beiden hinbekommen. Freut Euch drauf!

So, jetzt werde ich meinen Bericht beenden (der vermutlich der Längste gewesen ist, den ich bisher geschrieben habe), und unternehme ich noch was gegen meinen Muskelkater...

LG-Nr.: 140
Datum: 16.08.09
Ort: Bad Bentheim
Trainer: meine Trainer waren: Lothar Ratschke, Martina Lohmann, Brigitte Kipke Osterbrink
Dojo: KSG Bad Bentheim - Gildehaus
Verband: DKV

Super Lehrgang. Lothar's Training war natürlich wieder klasse (Befreiung aus Handgriffen, Bunkai Nijushiho und Heian Yondan). Auch bei Martina („kleine Kata Kombinationen“ aus dem Goju-Ryu) und Brigitte (ungewöhnliche Reaktionsübungen) war das Training klasse.

Werde – sofern es zeitlich klappt und Shotokanler wieder auf einem Goju-Ryu-Lehrgang mitmachen dürfen ;-) – nächstes Jahr gerne wieder dabeisein.

LG-Nr.: 139
Datum: 24.-25.04.09
Ort: Münster
Trainer: Hideo Ochi
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

Ich habe es schon mehrfach beschrieben: Wenn man zu spät kommt und die Karateka haben sich schon in Reihen aufgestellt, dann stellt man sich links bei den Karateka mit der niedrigsten Graduierung an, das gilt auch für Oberstufe, INSBESONDERE AUCH FÜR DANTRÄGER!!! Unglaublich.

Lehrgangsübersicht

Wenn jemand aus unserem Dojo auf einem Lehrgang zu spät kommt und sich in die Reihen quetschen würde, dann verspreche ich, dass er/sie die ganze nächste Einheit im Dojo nur Liegestütze macht (just kidding ;-)).
Grrrrrrrrrrrrrrrrrr!!!

Sowas geht gar nicht!

Ansonsten Standard-Prüfungsprogramm wie immer (nee, Kokutsu-Kombinationen erweitert). Klasse, mit soviel Leuten wieder zu trainieren. Die Menge an Danträgern ist immer motivierend! Schön, Erwin und Norbert wieder gesehen zu haben.

Ach ja, ich dachte, beim Sport, insbesondere Karate, „duzt“ man sich... Anscheinend nicht, oder nicht alle...

@ Sylvie: Danke für den Hinweis zum Nakadaka-Ken beim tzuki. Ich werde zukünftig darauf achten. Ist eine blöde Angewohnheit von mir.

Erlaubt mir eine Anmerkung zu Prüfungen:

Lehrgänge sind meines Erachtens kein Trainingersatz, sondern ein „on-top“, u.a. zur Motivations- und/oder Techniksteigerung oder Prüfungsvorbereitung.

Es kann nicht sein, dass auch laut Aussage anderer Trainer die Trainingseinheiten vor einem Lehrgang voll werden, da man Prüfung machen möchte, und man denkt, dass in 3 Wochen das fehlende Training aufgeholt wird. In einem Fußballverein würde man bei mangelnder Trainingsfrequenz auch nicht vom Trainer in die Mannschaftsaufstellung aufgenommen werden, sondern man darf dann auf der Bank sitzen!

Wie bitte soll ein Trainer bei nicht konstanter Trainingsfrequenz ein durchgängiges Training anbieten?

Ich möchte es nicht erleben, dass ein Prüfling bei mangelnder Vorbereitung in der Prüfung nach seinem Trainer gefragt wird und mein Name angegeben wird (es sei denn, mein Training ist schlecht...). Ob jemand Prüfung macht, muss der Prüfling selbst verantworten. Es macht aber Sinn, einen Trainer seines Vertrauens vorab zu fragen, sofern dieser auch eine ehrliche Einschätzung gibt...

LG-Nr.: 138
Datum: 24.-25.01.09
Ort: Steinfurt
Trainer: Conny Heinz & Sascha Wagener
Dojo: Karate-Abteilung des TB Burgsteinfurt
Verband: Verein: DJKB, Conny & Sascha: DKV

Am 24./25.01.09 hat mittlerweile zum 6. Mal unser Dojolehrgang mit unseren Freunden Conny & Sascha aus Dortmund stattgefunden. Es war wieder ein sehr lehrreiches und interessantes Karate-Wochenende.



Das Karate-Wochenende begann mit einer Einheit für die Unterstufe, die die Bunkai für die Kata Heian Sandan in der Renshu-Version üben durften (sofern ich das richtig

Lehrgangsübersicht

mitbekommen habe). Auf alle Fälle war es (nicht nur) für die Unterstufe wieder eine interessante Erfahrung, was man aus einer Kata „herausholen“ kann, wenn man sich von festgefahrenen Interpretationen löst und sich mal genauer die Techniken ansieht.

Nach einer kurzen Pause war die Oberstufe dann an der Reihe. Diese durfte sich an dem ersten Teil der Bunkai zur Kata Tekki-Shodan versuchen. Am Anfang dachten einige vielleicht noch: „Ach, halb so wild, die Kata kenn' ich ja“, aber hinterher wurden unsere grauen Zellen doch wieder ziemlich strapaziert, da Hebel und Würfe im DJKB ja leider nicht so oft gelehrt werden (sorry, ich glaube, ich wiederhole mich da in meinen Berichten... ;-), obwohl sich bzgl. dieses Thema mittlerweile in den Einstellungen der Verbands-Lehrgangstrainer erfreulicherweise was ändert!

Nachdem wir uns dann in der Mittagspause mit 2 unterschiedlichen Suppen gestärkt hatten, ging das Training parallel für Unter- und Oberstufe weiter. Für die Oberstufe stand Kumite auf dem Programm. Insbesondere der Beinhebel wird vielen bestimmt in Erinnerung bleiben... ;-)



Danach konnten wir uns wieder mit der Handhabung des Hanbo auseinandersetzen. Dies war für viele eine neue Erfahrung, da Hanbotraining im Shotokanbereich kaum vorkommt. Es war aber wieder sehr interessant und hat allen hoffentlich Spaß gemacht. Den Muskelkater im Handgelenk habe ich noch lange gespürt... ;-)

Den Abschluss des ersten Trainingstages bildete die Einheit zur progressiven Muskelentspannung bei Conny. Ich habe Conny's Einheit zur progressiven Muskelentspannung ja schon einige Male mitgemacht, und diese Einheit ist nach einem anstrengendem Trainingstag genau das Richtige!

Abends haben wir dann noch bei leckerer Pizza gemütlich zusammengesessen und gequatscht.

Der nächste Morgen begann mit einem leichtem Lauftraining und etwas Qi Gong.

Zur Vorbereitung auf das weitere Trainingsprogramm wurde nun aber zunächst mal ausgiebig gefrühstückt.

Danach wurde wieder das Privileg der Oberstufe außer Kraft gesetzt, dass diese eigentlich immer nicht die erste Trainingseinheit hat und somit normalerweise länger schlafen kann. Auf meine Frage, warum wir denn zuerst „ran mussten“, bekam ich zu hören: „Möchtest Du denn spülen?“. Hm, da war was dran... ;-)

Nachdem die Oberstufe also die Bunkai-Übungen zur Tekki Shodan vertieft hatte, war die Unterstufe mit der Heian Sandan an der Reihe.

Vor dem gemeinsamen Abschlusstraining stand aber nochmal eine Hanbo-Einheit auf dem Programm. Im Abschlusstraining hat jede Gruppe gezeigt, was sie sich in ihrer Trainingseinheit erarbeitet haben.

Dank der Hilfe aller Karateka hat auch das Aufräumen nach der letzten Einheit klasse geklappt.

Lehrgangsübersicht

So ging wieder ein interessantes und lehrreiches Trainingswochenende zu Ende. Eine Wiederholung des Lehrgangs ist geplant. Vielen Dank an Conny und Sascha für das tolle Training!

Auch habe ich mich sehr darüber gefreut, dass Andreas, ein „alter“ Vereinskamerad aus dem Shotokan Karate-Dojo Münster („Stadtdojo“) mittrainiert hat.

2008

(8 Lehrgänge)

LG-Nr.: 137
Datum: 20.-21.12.08
Ort: Coesfeld
Trainer: Weihnachts- und Jahresabschlusslehrgang mit Norbert Dalkmann
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Leider konnte ich aufgrund der noch anstehenden Weihnachtsvorbereitungen und entgegen meiner Ankündigung vom letzten Jahr wieder nur am Samstag mittrainieren.

Das Training bei Norbert war wieder einmal klasse. Dieses Jahr sind meines Erachtens doch mehr Karateka zu dem Lehrgang gefahren als in den letzten Jahren.

Norbert hat uns wieder gut motivieren können. Gut fand ich persönlich auch seine Aussage, dass er davon ausgeht, dass sich seines Erachtens die Prüfungsanforderungen in der nächsten Zeit erhöhen würden. Wenn ich ihn richtig verstanden habe, hat er das insbesondere auf die (m.E. zu verbessernde) Motivation und den Kampfgeist der Karateka bezogen. Diese „Erhöhung der Anforderung“ kann ich nur begrüßen – werde das in mein Training mit einbeziehen.

Das Thema „Motivation“ hatte er ja auch schon auf dem letzten Weihnachtslehrgang angesprochen – ist also immer noch ein aktuelles Thema.

Diesen Lehrgang mit Norbert werde ich hoffentlich auch im nächsten Jahr wieder besuchen können.

LG-Nr.: 136
Datum: 04.12.08
Ort: Dortmund
Trainer: Conny Heinz & Sascha Wagener
Dojo: Jubiläumstraining des Hakutsurukan – „Halle des weißen Kranichs“
1 Jahr Hakutsurukan
Verband: DKV

Ja, ich weiß, dies ist eigentlich wieder kein Lehrgang gewesen. Aber wie gesagt, wenn ich bei Conny & Sascha trainieren darf, lerne ich immer etwas neues dazu und mir wird wieder klar, wie wenig ich eigentlich karatetechnisch weiß...
Es ist also für mich quasi wie ein Lehrgang.

Auf alle Fälle sind Richard und ich am 04.12.08 zum Jubiläumstraining nach Dortmund gefahren, um unseren Freunden Conny & Sascha zum 1-jährigen Dojo-Jubiläum zu gratulieren.

Wir haben jeweils einige Zeit bei Conny und danach bei Sascha trainiert und jeweils die Eigenschaften eines Tierstiles etwas genauer herausgearbeitet.
Ich bleibe dabei – mein Stil ist zur Zeit eindeutig der Elefant (*heul*).

Danach haben einige Leute die Prüfung zum nächsten Gurt abgelegt.

Lehrgangsübersicht

Interessant finde ich die Einführung bzw. Überreichung der persönlichen Kampfkunstchroniken – eine tolle Sache!

Danach gab es noch ein leckeres Buffet.

Alles in allem ein gelungener Abend – nur die Parkhäuser in Dortmund könnten etwas übersichtlicher sein... ;-)

Herzlichen Glückwunsch an das Hakutsurukan zum Jubiläum und weiterhin alles Gute!

LG-Nr.: 135
Datum: 15.-16.11.08
Ort: Dortmund
Trainer: Lothar Ratschke und Bernd Milner
Dojo: TSC Dortmund
Verband: DKV

Wieder ein sehr lehrreiches Wochenende bei Lothar und Bernd. Immer wieder zu empfehlen!

LG-Nr.: 134
Datum: 25.10.08
Ort: Münster
Trainer: Jörg Gantert
Dojo: Budo-Sportcenter Münster
Verband: DJKB

Am Samstag, den 25.10.08, machten sich morgens um 08:50 Uhr insgesamt 6 Karateka aus unserem Dojo auf nach Münster, um an dem Bunkai-Lehrgang (Bunkai=Kata in Anwendung) mit Jörg Gantert teilzunehmen.

Da wir wussten, dass die Kata Kanku-Dai auf dem Programm stehen würde, haben wir im "Erwachsenentraining" diese Kata im Vorfeld intensiv trainiert, damit wir unsere Konzentration auf die im Lehrgang erwarteten Übungen mit Hebel- und Wurftechniken legen konnten.

Es sollte ein klasse Lehrgang werden!

Aber Eins nach dem Anderen:

Wir kamen ziemlich zeitig an der Trainingshalle an, weshalb wir uns z.B. über "Haribo-Zukis" unterhalten (es war wohl doch noch etwas zu früh für uns...) und darüber diskutiert haben, ob man am Gang eines Teilnehmers (vor dem Anziehen seines Gi's) Rückschlüsse auf dessen Kyu- bzw. Dangrad ziehen kann. Ein Ergebnis sind wir uns leider schuldig geblieben :-)

Um nicht noch weiteren Unsinn zu reden war es gut, dass es dann los ging...

Jörg sagte, dass er einzelne Passagen aus der Kanku-Dai mit anschließenden Heben, Würfen und Kontrollgriffen trainieren lassen wollte. Also genau, wie effektive Bunkai sein sollte - Karate hört ja nicht nach einem Zuki auf. Es soll ja Leute geben, die sowas behaupten (*grins*)!

Das Training war durch die vielen Hebel- und Wurftechniken bereits in der ersten Trainingseinheit sehr herausfordernd, da Hebel und Würfe ja (leider) nicht so oft auf dem Trainingsplan stehen. Uns hat das Training richtig Spaß gemacht, und nach einigen Wiederholungen funktionierten die Hebeltechniken am Partner immer besser - naja, wenn auch lange noch nicht so gut wie bei Jörg.

Lehrgangsübersicht

Nach der ersten Einheit wollten wir in Münster etwas Essen gehen. Nach einer mehr oder weniger gewollten kleinen Stadtbesichtigung (nach dem Motto: "Wo gehen wir denn nun Essen?") sind wir dann doch in einer Pizzeria in der Nähe des Kuhviertels gelandet. Das Essen war sehr lecker, obwohl es fraglich ist, ob eine Pizza kurz vor der nächsten Trainingsseinheit denn wirklich das Richtige ist...

Zum Beginn der 2. Trainingseinheit standen wir wieder in der Halle und waren voll konzentriert, um den 2. Teil der Bunkai-Kombinationen zur Kanku-Dai zu trainieren.

Ich persönlich fand das Training wieder klasse, Jörg's Training ist immer motivierend ("wie in alten Tagen").

Auch herrschte wie in Dortmund, Billerbeck und Coesfeld eine sehr familiäre Atmosphäre unter den Teilnehmern und zum Trainer. Es war klasse, wieder mit "alten Weggefährten" wie Icky und Andreas aus dem Stadtdojo oder Conny aus Billerbeck zu trainieren.

Ein Glück, dass Jörg solch einen Bunkai-Lehrgang in Münster anbietet, denn sowas hat meiner Meinung nach in der münsteraner Karate-Landschaft gefehlt!

Wir aus Burgsteinfurt freuen uns auf alle Fälle schon auf den nächsten Bunkai-Lehrgang mit Jörg.

LG-Nr.: 133
Datum: 06.-07.09.08
Ort: Münster
Trainer: Risto Kiiskilä
Dojo: Karate-Dojo Bushido Münster
Verband: DJKB

Wie erwartet hat Risto uns wieder mit seiner enormen Flexibilität insbesondere in der Hüfte beeindruckt und mich damit wieder zur Verzweiflung gebracht.

Der Lehrgang bei Risto hat mir wieder viel gebracht und sich wirklich gelohnt.

Beim nächsten Mal bin ich wieder dabei, wenn es zeitlich klappt.

LG-Nr.: 132
Datum: 21.-22.06.08
Ort: Coesfeld
Trainer: Thomas Schulze
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Auf die Lehrgänge in Coesfeld freue ich mich immer besonders, da diese immer in einer familiären und freundschaftlichen Atmosphäre stattfinden. Die Halle war sehr gut, ebenso die angebotene Verpflegung.

Dieser Lehrgang war diesmal ein Jubiläumslehrgang aus Anlass des 30-jährigen Bestehens des Karate-Dojo Coesfeld und aufgrund von Dieter's 40-jährigem Karatejubiläum. Herzlichen Glückwunsch meinerseits!

Das Training von Thomas war gut, ich hatte bereits Samstagabend einen tierischen Muskelkater (was aber hauptsächlich auf die geringe Trainingsfrequenz meinerseits in den vergangenen Monaten zurückzuführen ist – muss da dringend etwas tun).

Geübt haben wir neben Bassai Dai und Tekki Nidan unter anderem eine meiner Lieblingskatas, die „Nijushiho“.

Lehrgangsübersicht



Am Sonntag sind meine Frau und mein Sohn zum Training mitgekommen. Kai hat sich durch die vielen „weißen Leute“ nicht erschrecken lassen und hat munter die Tribünenseite erkundet.



Ich freue mich jetzt schon auf den Jahresabschlusslehrgang im Dezember mit Norbert Dalkmann in Coesfeld!

LG-Nr.: 131
Datum: 18.-19.04.08
Ort: Münster
Trainer: Hideo Ochi
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

Wie erwartet und wie immer Standard-Danprüfungsprogramm. Aber es hat wieder sehr motiviert, mit den vielen Braun- und Schwarzgurten zusammen zu trainieren, und es war nett, alte „Weggefährten“ wiederzusehen.

LG-Nr.: 130
Datum: 26.-27.01.08
Ort: Münster
Trainer: Julian Chees
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

2007 (7 Lehrgänge)

LG-Nr.: 129
Datum: 15.-16.12.07
Ort: Coesfeld

Lehrgangsübersicht

Trainer: Weihnachtslehrgang mit Norbert Dalkmann
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Norbert hat wieder einen motivierenden Lehrgang gehalten. Was hat er zu uns gesagt? "Karate besteht zu 50% aus Technik, zu weiteren 50% aus Motivation". Das kam mir doch irgendwie bekannt vor... Sascha sagte vor kurzem auch etwas ähnliches, er hat aber noch die Taktik mit ins Spiel gebracht.

Auf alle Fälle kann ich diese Aussage von Norbert nur unterstützen! Richard und ich waren auf alle Fälle motiviert! Auch wenn der Boden wieder kalt war, unsere Gi's wurden durch Norbert's Training ziemlich schnell nass...

Schwerpunkt war u.a. wieder der schnelle Antritt - hinteres Bein schnell ranziehen. Auch einige Kata sind wir gelaufen.



Warten auf die nächste Einheit



Für Sonntag wurde dann das Privileg der Oberstufe außer Kraft gesetzt, nicht die erste Einheit zu haben und länger schlafen zu können. Unsere Einheit wurde nach vorne auf 09:00 Uhr verlegt, wahrscheinlich damit die Prüflinge der Unterstufe nicht so lange warten mussten. Richard und ich haben uns nur ganz betroffen angesehen - ups, das wird hart...

Richard und ich hatten schon seit einiger Zeit geplant, an diesem Samstag zusammen mit unseren Frauen gemeinsam zu essen und zu quatschen – quasi als interne Weihnachtsfeier.

Das Ende vom Lied war, dass es doch ziemlich spät wurde, so etwa 03:30 Uhr, und wir deshalb am nächsten - äh, gleichen - Morgen verspätet aus den Federn gekommen sind... Ja, ich weiß, das ist eine schwache Begründung, eine Einheit bei einem so motivierenden Lehrgang zu verpassen.

Nächstes Jahr bin ich wieder komplett dabei. Sorry, dass ich in dieser Beziehung dieses Jahr leicht geloost habe... (Eigentlich gilt ja der Spruch: Wer feiern kann, kann auch trainieren...).

Richard und ich hatten so aber genügend Zeit, um uns gegenseitig unseren Muskelkater vorzujammern... Es ist schön, wenn der Schmerz nachlässt... (*grins*)

Es war auf alle Fälle wieder ein klasse Training, Norbert hat interessante Geschichten erzählt und wir beide waren im Training bestimmt motiviert...

Nächstes Jahr dürfen wir hoffentlich wieder in Coesfeld beim Weihnachtstraining mit Norbert dabeisein.

Lehrgangsübersicht

Ach ja, unsere Prüflinge haben - so wie Michael mir erzählt hat - übrigens alle bestanden.

LG-Nr.: 128
Datum: 04.12.07
Ort: Dortmund
Trainer: Conny Heinz & Sascha Wagener
Dojo: Eröffnungstraining des Hakutsurukan – „Halle des weißen Kranichs“
Verband: DKV

Na gut, das ist im engsten Sinne eigentlich kein Lehrgang gewesen, aber bei Conny & Sascha lerne ich immer etwas.

Anke und ich sind zum Eröffnungstraining des Hakutsurukan eingeladen gewesen, der neuen Kampfkunstschule von Conny & Sascha in Dortmund, die sich mit traditionellem Karate, d.h. insbesondere der Interpretation und Anwendung der Kata, beschäftigen. Hierbei ist auch die Beschäftigung mit den Tierstilen inbegriffen, deshalb auch der Name des Dojo, soviel ich weiß. Conny verdeutlichte dies am Beispiel der Kata Chinte, so wie sie es auch auf dem Ryu-Shukai getan hat (ich persönlich fühle mich nicht unbedingt dem Kranich- oder Tigerstil zugehörig, sondern eher dem „Elefantenstil“, wenn ich die beiden Karate machen sehe...).

Auf alle Fälle wurde den neuen Anfängern ein erster Eindruck in die Kampfkunst des Karate geboten.

Nach dem Training waren alle zu einem kleinen und leckeren Buffet eingeladen.

Über die Einladung zum Eröffnungstraining haben wir uns sehr gefreut und hoffen, Conny & Sascha sowie dem Hakutsurukan auch weiterhin verbunden bleiben zu können. Dem Hakutsurukan und den beiden Trainern wünschen wir viel Erfolg, den Dojo-Mitgliedern viel Spass und viele anstrengende, aber sicherlich lehrreiche Trainingseinheiten!

Vergesst mich bitte hier in der „Shotokan-Karate-Provinz“ ;-) nicht! Sofern ich es zeitlich mit meiner Familie abstimmen kann (die natürlich vorgeht), würde ich gerne zumindest an einigen Eurer regelmäßigen „Nyūmon Geiko“ teilnehmen wollen. Mal sehen, ob das klappt...

LG-Nr.: 127
Datum: 17.-18.11.07
Ort: Dortmund
Trainer: Lothar Ratschke und Bernd Milner
Dojo: Karate-Dojo TSC Dortmund
Verband: DKV

Ich muss ganz ehrlich sagen, dass dies für mich m.E. einer der besten Lehrgänge der letzten Jahre war. Aber von Anfang an!

Lothar und Bernd haben ein sehr überzeugendes und nach traditionellen Sichtweisen durchgeführtes Training gemacht („traditionelles“ Karate macht ja heute jeder Verein oder Verband, aber bei Lothar, Bernd, Conny und Sascha ist das auch wirklich der Fall, soweit ich das beurteilen kann). Lt. Lothar soll man nachdenken, was man in der Bunkai macht, und sich nicht unbedingt nur was „vorsetzen“ lassen.

Auch Bernd, bei dem ich bisher noch nie trainiert hatte, hat ein absolut motivierendes Training gegeben, so dass wir das „Salz in die Karate-Suppe“ tun konnten, wie er sich ausdrückte...

Wir sind u.a. die Kata Bassai-Dai, Chinte, Jion, Sochin u.a. gelaufen und haben einige Teile daraus als Bunkai geübt. Wie schon mal erwähnt ist der von Lothar (und somit auch von Conny und Sascha) aufgezeigte Weg derjenige, den ich im Karate zukünftig

Lehrgangsübersicht

gehen möchte... (was natürlich nicht leicht ist, ohne einen entsprechenden Trainer in der Heimatregion zu haben...).

Wie wichtig korrekte Atmung und vernünftige Spannung sind, hat ein Karateka am eigenen Leib erfahren (*grins*). Hat er aber gut weggesteckt, das ist Kampfgeist 😊!

Den Tag perfekt haben dann die folgenden Gegebenheiten gemacht:

- Meine ehemalige Trainerin Conny hat bei Lothar und Bernd am Samstag Abend ihre Prüfung zum 2. Dan abgelegt
- Eine Viertelstunde, bevor ich am Samstag zuhause ankam, hat mein 9 Monate alter Sohn lt. meiner Frau angefangen, vorwärts zu krabbeln... (*freu*). Jetzt ist zuhause keine Schublade mehr sicher...

Am Sonntag hat Lothar wieder einige sehr interessante Erläuterungen zu seiner Sichtweise gesagt, die ich gerne in meinem Training weitergeben möchte.

Sehr genossen habe ich auch die freundschaftliche Atmosphäre auf dem Lehrgang, auch vom Sensei zu seinen Schülern.

Echt klasse Training!!!

LG-Nr.: 126
Datum: 10.11.07
Ort: Dortmund
Trainer: 6. Ryu-Shukai
Unsere Trainer waren: Angelika Balaj, Thorsten Ritz, Sascha Wagener, Christian Winkler, Martin Nienhaus, Stefan Breiksch, Phong Nguyen, Dr. Hendrik Grund, Horst Kallinowski, Achim Keller, Wolfgang Stramka, Conny Heinz
Dojo: Karate-Dojo TSC Dortmund
Verband: DKV

An folgenden Einheiten habe ich teilgenommen bzw. wollte ich teilnehmen::

- **Tae Robic Kick Bo mit Angelika Balaj:**
Leider kam ich zu spät zu dieser Einheit, konnte also nicht dran teilnehmen. Mir machen diese Bewegungen nach Musik aber ziemlichen Spaß, nebenbei ist es super zum aufwärmen.
- **Anwendung Gangaku mit Sascha Wagener:**
Schöne Kata, interessante Bunkai
- **Kumiteformen mit Phong Nguyen:**
Hat echt Spaß gemacht und war sehr motivierend. Allerdings finde ich Kämpfen ohne Faustschützer besser... Hab' gemerkt, dass ich doch alt werde. Phong ist tierisch schnell, meine Mawashi's leider nicht mehr so...
- **Goju-Ryu-Einheit mit Christian Winkler:**
Hätte ich sehr gerne mitgemacht, da die Einheit letztes Jahr klasse war! Aufgrund einer Verletzung aus der Kumite-Einheit wollte ich aber erstmal abwarten, ob diese in der Pause und danach wieder besser wird, ansonsten hätte ich den LG abbrechen müssen, deshalb:
- **Geschichte der Kampfkunst mit Sascha Wagener:**
War sehr interessant! Sascha konnte das Thema sehr gut präsentieren, für mich ergaben sich neue Erkenntnisse. Mit den Teilnehmern haben sich auch lustige Gespräche ergeben.
- **Anwendung Chinte mit Cornelia Heinz:**
Ebenfalls sehr interessante und vom „Standard-Bunkai“ abweichende Übungen
- **Progressive Muskelentspannung mit Conny Heinz:**
Meine Teilnahme daran war natürlich selbstverständlich, wie immer. War wieder sehr entspannend...

Das war wieder „ein kleiner, aber feiner“ Lehrgang, der sich echt lohnt und sich von den üblichen Lehrgängen wohltuend abhebt!

Lehrgangsübersicht

LG-Nr.: 125
Datum: ??.06.07
Ort: Münster
Trainer: Koichi Sugimura
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

Habe leider nur an einer Trainingseinheit mittrainiert.

LG-Nr.: 124
Datum: 02.06.07
Ort: Münster
Trainer: Hanbo-Bunkai-Lehrgang mit Jörg Gantert
Dojo: Budo Sport-Center Münster
Verband: DJKB

Klasse Training bei Jörg!

*Da mein Sohn und meine Frau mir nur für 1 Einheit freigegeben haben, konnte ich leider nur an der 2. Einheit teilnehmen (oder sollte ich sagen „zum Glück“, da die Einheit zumindest für mich konditionell ziemlich anstrengend war [*grins*] – ganz nach altem Trainingsstil, ich bin halt nichts mehr gewohnt...).*

Wir haben die Kata Jitte geübt und diesmal die Bunkai als Abwehr gegen verschiedene Hanbo-Angriffe trainiert. Interessante Aspekte, meines Erachtens sehr effektiv, insbesondere mit den geübten Hebeln und Würfen.

Über das Thema Hebel und Würfe, das (nicht nur) in unserem Verband ja leider stiefmütterlich behandelt wird, habe ich mich ja bereits des Öfteren ausgelassen. Ich sag' hierzu besser nichts mehr, ansonsten rege mich nur auf.

Von daher freue ich mich aber echt, dass sich Jörg weiterhin dem Thema effektiver Bunkai widmet. Ich bin schon auf den nächsten LG mit ihm gespannt.

LG-Nr.: 123
Datum: 12.-13.05.07
Ort: Münster
Trainer: Hanskarl Rotzinger & Markus „Hübi“ Rues
Jubiläumslehrgang „40 Jahre Shotokan Karate-Dojo Münster“
Dojo: Shotokan Karate Dojo Münster
Verband: DJKB

Zunächst herzlichen Glückwunsch an meinen früheren Heimatverein zum 40-jährigen Vereinsjubiläum.

Mein 2 ½ Monate alter Sohn hat mir nur für die ersten beiden Einheiten „freigegeben“, deshalb konnte ich nur an diesen beiden Einheiten teilnehmen. War schön, mal wieder mit vielen alten Karatefreunden aus meiner Karate-Anfangszeit zu trainieren und zu quatschen!

Das Training in diesen ersten beiden Einheiten war sehr interessant. In der ersten hat Hanskarl uns u.a. einige Reaktionsübungen für das Kumite machen lassen. Hübi hat in seiner Einheit den Wert auf Flexibilität der Schrittbewegungen im Kumite gelegt („nicht immer nur vor und zurück...“), also auch auf die Themen, die ich im Uni-Dojo verfolgt habe.

*Schade, dass wir in den beiden Einheiten, an denen ich teilgenommen habe, kein Jiyu-Kumite gemacht hatten, da mir persönlich aus einem bestimmten Grund danach war, auch wenn ich nicht ganz fit gewesen bin... *grins**

Lehrgangsübersicht

2006

(11 Lehrgänge)

LG-Nr.: 122
Datum: 27.12.06
Ort: Dortmund
Trainer: „Anti-Weihnachtsspeck“-Training mit Conny Heinz & Sascha Wagener
Dojo: Karate-Abteilung des TSC Dortmund
Verband: DKV

Mann, hatte ich das Training nötig. Die 2 Runden um den Sportplatz gingen ja gar nicht! War echt schönes Training, wobei ich bei der abschließenden Hanbo-Einheit nicht mehr dabeisein konnte. Anstrengend war auch die Meditation mit 2x 10 Minuten im Seiza...

LG-Nr.: 121
Datum: 16.-17.12.06
Ort: Coesfeld
Trainer: Norbert Dalkmann
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Ich kann nur sagen: Wieder einmal echt super Training, wie erwartet. Ich fand, es war eine ideale Kombination aus dem Setzen bestimmter Schwerpunkte (schneller Antritt, Position der Hüfte, rechtzeitiges Treffen) und der Möglichkeit, sich auszuvernern. Nächstes Jahr bin ich hoffentlich wieder dabei.

Das Essen am Samstagabend im Restaurant „Burghof“ war sehr lecker, und es war ein lustiger Abend.



LG-Nr.: 120
Datum: 02.-03.12.06
Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt
Trainer: Kurisumasugeiko mit Conny Heinz und Sascha Wagener

„Kurisumasugeiko“ soll wohl so was wie „Weihnachtstraining“ heißen. Da ich aber nur auf Japanisch bis 10 zählen kann, kann ich die Übersetzung nicht beurteilen. Soweit ich weiß, kommt diese Bezeichnung aber von Sascha, von daher glaube ich das mal... ☺

Dojo: Karate-Abteilung des TB Burgsteinfurt
Verband: DJKB (Verband der Trainer: DKV)

Conny und Sascha haben wieder einmal einen interessanten Lehrgang abgehalten. Leider konnte ich nur in den beiden Oberstufeneinheiten mittrainieren, da ich auf unserem Bau arbeiten musste.

In der Oberstufe haben wir die Tekki Shodan „erarbeitet“. Mir waren die Hintergründe der Tekki Shodan, Nidan und Sandan so noch nicht bewusst (z.B. bzgl. Naihanchi-Dachi), es war also äußerst interessant und lehrreich.

Lehrgangsübersicht



LG-Nr.: 119
Datum: 29.11.06
Ort: Dortmund
Trainer: Dojo-Training mit Lothar Ratschke
Dojo: Karate-Dojo TSC Dortmund
Verband: DKV

Wieder einmal war das Uni-Dojo zum Dojo-Training mit Lothar Ratschke beim TSC Dortmund eingeladen. Diesmal ist mit mir nur Richard mit zum Training gefahren. Aus zeitlichen Gründen haben wir nur die 2. Einheit mitmachen können, aber es hat sich wieder einmal gelohnt.

Lothar hat mit uns die Kata Heian Sandan in der Form „Renshu Ho“ gemacht, inklusive Bunkai. Danach sind wir noch einige Male die Kata Chinte gelaufen. Es war für mich wieder einmal sehr lehrreich.

Die Einstellung von Lothar – und auch bekanntermaßen von Conny und Sascha – zu effektiver Bunkai bzw. zum Karate-Do allgemein ist die Richtung, in die ich zukünftig karatemäßig weitergehen möchte, zumindest werde ich mich dahingehend bemühen.

Die Aussagen in dem Buch, das ich am 01.12.06 von Conny und Sascha diesbezüglich geschenkt bekommen habe, haben mich auch in dieser Meinung bestätigt. Ich möchte hier keine Werbung machen. Wen das Buch interessiert, der kann mich gerne ansprechen.

Ich habe das Gefühl, dass ich, wenn ich bei Lothar, Conny oder Sascha trainieren kann, nach 20 Jahren Karate-Training erst wieder am Anfang stehe, da in meiner bisherigen Karate-Laufbahn das Thema Bunkai inkl. Hebel und Würfe viel zu kurz kam. Wenn ich in unserer Verbandszeitschrift Berichte über Bunkai lese, dann frage ich mich, ob ich in der ganzen Zeit immer auf den falschen Lehrgängen war oder nicht aufgepasst habe.

Ich kann sagen, dass ich Techniken wie bei Lothar, Conny und Sascha in 20 Karate-Jahren bisher vielleicht erst auf 1 DJKB-Lehrgang gemacht habe!

Ich hoffe, dass ich weiterhin nach Dortmund zu den Einheiten mit Lothar fahren darf...

Der Abend ist wieder mit einem leckeren Essen beim „Chinamann“ ausgeklungen, gegen 01:30 war ich zurück in Burgsteinfurt.

LG-Nr.: 118

Lehrgangsübersicht

Datum: 18.11.06
Ort: Münster
Trainer: Bunkai-Lehrgang mit Jörg Gantert
Dojo: Budo-Sportcenter Münster
Verband: DJKB

War wieder ein schöner Bunkai-Lehrgang bei Jörg.

Jörg hat sich für uns die Bunkai zur Bassai-Dai ausgesucht. Ich konnte leider nur in der ersten Einheit mittrainieren, aber die fand' ich schon echt klasse, anstrengend und motivierend.

Mir hat der Anfang der Bunkai zur Bassai-Dai gefallen, insbesondere wenn man die Sichtweise berücksichtigt, dass eine Kata immer mit einer Verteidigung beginnt.

Die von Jörg verlangten Übungen zu dem Beginn der Bassai-Dai habe ich dann auch in meiner dem Lehrgang folgenden Oberstufeneinheit machen lassen.

Das war ein schöner Karate-Samstag! Beim nächsten Lehrgang mit Jörg, der voraussichtlich im Mai stattfinden soll, bin ich hoffentlich wieder dabei (und hoffentlich wieder „voll einsatzfähig“...).

LG-Nr.: 117
Datum: 11.11.06
Ort: Dortmund
Trainer: 5. Ryu-Shukai und 30 Jahre TSC Dortmund
Unsere Trainer waren: Angelika Bajal, Thorsten Ritz, Martin Nienhaus, Christian Winkler, Sigrun Caspary, Horst Kallinowski, Achim Keller, Wolfgang Stramka, Sascha Wagener und Conny Heinz
Dojo: Karate-Dojo TSC Dortmund
Verband: DKV

An folgenden Einheiten habe ich teilgenommen:

- *Tae Robic Kick Bo mit Angelika Balai:
Super zum Aufwärmen!*
- *Ninjutsu mit Thorsten Ritz:
Sehr interessante Einheit mit klasse Selbstverteidigung. Die Rolle mit anschließendem Radschlag zum Aufwärmen hab ich dann aber doch besser gelassen...*
- *Vortrag „Sportverletzungen“ mit Wolfgang Stramka:
Sehr interessant*
- *Goju-Ryu-Einheit mit Christian Winkler:
Klasse Einheit! Hat mich an mein Training bei Alexandra Löcken (Goju-Ryu, klasse Trainerin!) beim TSC Münster erinnert.
Insbesondere Neko-ashi-dachi mit Mae-geri war super. Training wie in alten Zeiten mit einem guten Trainingspartner – so richtig Bauchmuskeltraining mit Mae-Geri. Super!*
- *Progressive Muskelentspannung mit Conny Heinz:
War doch klar, das ich die mitmache, oder? Klasse als Lehrgangsausklang.*

Danach: Nette Party zum 30jährigen Bestehen des TSC. Herzlichen Glückwunsch!

Es hat mich als ein Trainer des Burgsteinfurter Dojo und des Uni-Dojo Münster sehr gefreut, dass die beiden Dojo zahlenmäßig so gut vertreten waren!

Ryu-Shukai? Nur zu empfehlen!

LG-Nr.: 116
Datum: 20.06. – 22.06.06 (ich war nur am 21.06.06 dabei)
Ort: Münster
Trainer: Koichi Sugimura
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster

Lehrgangsübersicht

Verband: DJKB

Ich weiß, dass ich noch viel zu lernen habe, was z.B. Kata (Bunkai), saubere Stände und Hüfteinsatz angeht, obwohl ich mich im Training diesbezüglich immer bemühe (dafür müsste ich wahrscheinlich auch ein paar Kilo „abspecken“, was mir aber leider nicht so einfach fällt – in diesem Sinne ist „geduldig und beherrscht sein“ nicht so einfach). Aber wenn man nichts mehr zu lernen hätte, wäre Karate ja langweilig...

Es hat mich beruhigt, dass die auf diesem Lehrgang zum Thema Hebel und Würfe getätigten Aussagen meine derzeitigen Ansichten bestätigt haben, weil ich seit einiger Zeit mit einigen Leuten erhebliche (genauer gesagt heftige) Diskussionen darüber habe führen müssen, ob z.B. Hebel und Würfe zum Karate dazugehören, da ich bekanntermaßen seit einiger Zeit der Karate-Auffassung von unserer ehemaligen Oberstufentrainerin Conny Heinz und ihrem Sensei Lothar Ratschke versuche zu folgen (die in die Bunkai Hebel und Würfe einbauen), auch wenn ich Conny's Niveau, dass sie trotz ihrer jungen Jahre bereits erreicht hat, nie mehr erreichen werde (ich bin ja schon sooo alt...). Dabei habe ich von den eingangs erwähnten „Diskussions“-Partnern Aussagen erhalten, dass Hebel und Würfe z.B. eigentlich eher dem Aikido oder Jiu-Jitsu vorbehalten seien. Wegen meiner Karate-Auffassung, die ich wie gesagt von Conny versucht habe, zu übernehmen, wurde ich bereits unberechtigterweise mehrfach kritisiert (dass Conny – und auch damals Sandra – uns karatetechnisch und vom geschichtlichen Hintergrundwissen her alle „in den Sack“ stecken könnten, was aber einige Leute nicht wahrhaben wollten, möchte ich hier gar nicht näher erwähnen).

Ja ja, Shotokan-Karate hört nach einem Zuki auf, insbesondere im Bunkai... Wenn dem so wäre, würde ich sofort mit Karate aufhören...

Am 21.06.06 wurde im Training u.a. besonderes Augenmerk auf effektive Hebel und Würfe gelegt. Auch im aktuellen DJKB-Heft – das ich eigentlich aufgrund seiner Turnierlastigkeit (was man im DJKB ja angeblich dem DKV nachsagt - ich mag keine Verbandsdiskussionen, mir ist egal, zu welchem Verband man gehört. Hauptsache, in meinem Training wird Shotokan-Karate gemacht) nicht so sehr mag – steht geschrieben, dass u.a. auch Fugazza Hebel und Würfe für wichtig hält.

Ich bin ja jetzt mal gespannt, wie sich die bisherigen Kritiker von Hebeln und Würfen aus unserem Dojo nach der auf diesem Lehrgang getätigten Aussage diesmal verhalten... Nachdem nahegelegt wurde, sich auch mit Hebeln und Würfen (und damit mit einer effektiven Bunkai) zu beschäftigen, werden diese Leute wahrscheinlich sagen, dass sie dies schon immer so gesehen haben ...

Die Diskussion wird wahrscheinlich wieder so verlaufen wie vor einiger Zeit im Training die Diskussion über Körperkontakt und Trefferwirkung. Wie viele Leute kenne ich, die nie trainiert haben, vernünftig im Zeitpunkt des Treffens bzw. Getroffenwerdens anzuspannen und denen, wenn sie sich mal einen Chudan-Treffer einfangen sollten, aus diesem Grunde gnadenlos die Luft wegbleiben würde (Ich hoffe, dass ich nie so ein „Kuschelkarate“ vermitteln werde...). Auch das „getroffen werden“ (zumindest chudan) muss man trainieren. Wenn man die Atmung nicht trainiert (wie beispielsweise auf den LG's bei Risto Kiiskilä), ist alles nur Show. Auch mein ehemaliger Trainer aus der Leistungsgruppe hätte diese Leute bei so einer Einstellung ziemlich lang gemacht.

Mann, Leute, guckt mal über den Tellerrand! Diese Diskussionen gehen mir so was von auf den Keks...

Es sei mir noch ein Wort zur Prüfung erlaubt.

Ich war aus persönlichen Gründen an diesem Tag nicht da und sah mich nicht verpflichtet, mich abzumelden – ich bin ja schon erwachsen und kann das selbst entscheiden...

Lehrgangsübersicht

Persönlich bin ich auch der Meinung, dass man ab einem bestimmten Kyu-Grad auch Prüfungen nicht im eigenen Dojo absolvieren sollte. Das ist wie bei Lehrgängen. Wenn ich mich auf einem Lehrgang so hinstelle, dass ich nur mit den Leuten aus meinem Dojo trainiere, deren Eigenheiten ich kenne, dann lerne ich auch nie, mal mit anderen Partnern klarzukommen.

Weiterhin wollte ich so eine Sache wie bei der letzten internen Dojo-Prüfung nicht miterleben, wo der damalige Prüfer von einer Karateka zum Grüngurt einen Mawashi-Geri verlangte, diese aber sagte, dass sie diesen Tritt noch nie geübt hatte (wofür sie ja nichts kann, wenn die Trainer es nicht für notwendig erachten, solche Techniken im Vorfeld zu trainieren). Es wurde dann seitens einiger Trainer dem Prüfer die Antwort gegeben: „Das steht doch nicht im Prüfungsprogramm!“. Ich finde es peinlich, dass ein Karateka, der vor dem Eintritt in die Oberstufe steht (je nachdem, wie man die Kyu-Einteilung vornimmt), im Training noch nie einen Mawashi-Geri gemacht hat (auch, wenn dieser nicht im Prüfungsprogramm steht) und die Trainer dem Prüfer widersprechen müssen, der es für möglich hält, eine bestimmte Technik außerhalb des Prüfungsprogrammes zu zeigen – was Sugi früher übrigens auch verlangt hat. Ich hätte als Trainer dort nicht sitzen und diese Aussage der Trainer unterstützen wollen ... Von solchen Ansichten muss und möchte ich mich als Trainer ausdrücklich distanzieren.

Anmerkung v. 09.04.07: Auf dem Weihnachtslehrgang 2006 in Coesfeld hat Norbert Dalkmann beispielsweise gesagt, dass man den Ushiro-Geri auch nicht erst 3 Monate vor dem Termin anfangen sollte zu üben, an dem man die entsprechende Prüfung ablegen möchte, in der diese Technik vorkommt, da man doch mehr Zeit als 3 Monate hierfür benötigt, um ihn zumindest einigermaßen perfekt hinzubekommen... Solche Techniken kann man auch schon vorher üben, sie müssen dann ja nicht perfekt sein. Auch dies bestätigt meine Einstellung!

„Kuschel“-Karate machen möchte ich nicht – auch wenn meine Techniken im Vergleich z.B. zu Conny vielleicht ein „Rumgehüpfe“ sind (bin ja Realist).

Sorry, aber den Frust musste ich mir mal „von der Seele“ schreiben...

LG-Nr.: 115
Datum: 13.05.06
Ort: Münster
Trainer: JKA-Bunkai-LG mit Jörg Gantert
Dojo: Budosport-Center Münster
Verband: DJKB

Leider konnte ich aufgrund persönlicher Termine erst an der 2. Trainingseinheit teilnehmen.

Jörg, ein „alter“, ehemaliger Vereinskamerad von mir aus meinen Zeiten beim Stadtdojo, hat – soviel ich weiß – zum ersten Mal einen Lehrgang in Münster gegeben. Gekommen sind aus der Oberstufe ca. 30 Karateka (aus der Unterstufe schätzungsweise auch ca. 30, habe da aber nicht so darauf geachtet), teilweise auch alte Weggefährten aus den gemeinsamen Zeiten beim Stadtdojo.

In dieser Einheit wurde in der Oberstufe die Kata Bassai-Sho und Teile der dazugehörigen Bunkai geübt. Wie schon mehrfach erwähnt, halte ich das Thema Bunkai mittlerweile für sehr wichtig, da es eigentlich ziemlich vernachlässigt wird. Ich würde mir wünschen, wenn Jörg auf diesem (Lehrgangs-) Weg in Münster weitermacht.

Jörg hat mit seinen Übungen wieder einige Eindrücke zur Bunkai bei dieser (zumindest aus meiner Sicht) ziemlich selten geübten Kata gegeben.

Ich fand es schön, mal wieder bei Jörg zu trainieren, da er mich als Trainer damals (wie auch jetzt auf diesem Lehrgang) immer super motivieren konnte.

Lehrgangsübersicht

Auch hat es Spaß gemacht, mit Oliver Niessen zusammenzutrainieren und nach dem Training etwas zu quatschen. Oli hat einen Anfängerkurs vor mir mit Karate angefangen, und ich habe ihn schätzungsweise 15 Jahre nicht mehr gesehen.

Jörg, natürlich konnte ich mich noch an Oli erinnern... ;-)

Sofern ich es bei Jörg's nächstem LG in Münster einrichten kann, werde ich bestimmt wieder mit dabei sein und hoffe, dass meine Werbung beim Uni-Dojo und in Burgsteinfurt dann erfolgreicher ist, was die Teilnehmerzahl aus diesen Dojos angeht...

LG-Nr.: 114
Datum: 21.04.06 (eigentlich auch am 22.04.06, aber da hatte ich leider keine Zeit)
Ort: Münster
Trainer: Hideo Ochi
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

Es ist immer wieder lustig (und auch ärgerlich) zu sehen, dass Karateka, die auf einem Lehrgang (oder im Dojo) zu spät zum Training kommen, meinen, sich bei bereits ausgerichteten Reihen irgendwo reinquetschen zu müssen, anstatt sich ganz links in die Reihe zu stellen, und so die ganze Ordnung durcheinander bringen.

Ich meine hiermit auch ganz ausdrücklich die Schwarzgurte, die es eigentlich besser wissen sollten! Ist es eine Schande, neben Weißgurten zu trainieren?

Der Hammer war ein Danträger, der sich aufgrund seines verspäteten Erscheinens zum Training alleine in die 7. Reihe hinter die Danträger gestellt hat und sich dann aufgeregt, weil keiner mit ihm Partnertraining machen wollte, da alle die, die in den 6 Reihen standen, bereits einen Partner hatten.

Muss so was sein? Entschuldigung, aber ist doch wahr, bei einem Danträger verstehe ich das nicht mehr. Bei dieser Graduierung soll man doch in gewisser Weise Vorbild sein...

Genervt hat das schon, denn es hat tierisch lange gedauert, bis Ochi die 6 Reihen vernünftig ausgerichtet hat. Ist doch eigentlich nicht so schwer, besonders, wenn man bei der Bundeswehr war... (Kleiner Scherz).

Spass hat mir das Partnertraining mit „Icky“ gemacht, bei der ich vor fast 20 Jahren meine Karatelaufbahn im Anfängerkurs begonnen habe. Sie und Matthias haben uns damals im Anfängerkurs ganz schön „gequält“. Icky, schön, dass Du noch (oder wieder) dabei bist...

LG-Nr.: 113
Datum: 31.03.-02.04.06
Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt
Trainer: Sascha Wagener
Dojo: Karate-Abteilung des Turnerbundes Burgsteinfurt
Verband: DJKB (Verband des Trainers: DKV)

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: klasse Training und interessante Anregungen.

Oberstufe: Bunkai zur Heian Godan mit vielen Hebeln und Würfen – also genau das, was ich nicht kann ... ;-) Dies wird bei uns im Verband ja kaum gelehrt – leider!

In der Kumite-Einheit bei Wolfgang Stramka haben wir viele Techniken aus der Bewegung mit Hüftarbeit geübt (kein „statisches“ Kumite).

LG-Nr.: 112

Lehrgangsübersicht

Datum: 05.02.06
Ort: Münster
Trainer: Christoph Weiß
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

Klasse Training!!! Wieder einmal haben alle über Christoph's saubere und schnelle Techniken gestaunt.

2005 (11 Lehrgänge)

LG-Nr.: 111
Datum: 17.-18.12.05
Ort: Coesfeld
Trainer: Norbert Dalkmann
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Ein echt anstrengender und interessanter Lehrgang. Der Fußboden war zwar äußerst kalt, aber nach Norbert's Training hatten wir alle warme Füße... (jetzt hab' ich Muskelkater...).

Das war wieder einmal ein optimaler Jahresabschlusslehrgang!

Am Samstag haben wir Teile des Prüfungsprogramms durchgenommen, am Sonntag Partnertraining und Bassai-Dai. Mitnehmen werde ich besonders die Übung "Mae-Geri/Gyaku-zuki". Meine Oberstufeneinheit wird sich freuen...

@ KD Coesfeld: Bei der Party hinterher wäre ich gerne dabei gewesen, hat leider nicht geklappt, sorry. Trotzdem danke für die Info! Beim nächsten Mal werden Anke und ich bestimmt wieder dabei sein...

LG-Nr.: 110
Datum: 12.11.05
Ort: Dortmund
Trainer: Ryu-Shukai - Treffen der Stile
Aikido: **Manfred Antoni**
Partnerformen (Goju-Ryu): **Christian Winkler**
Progressive Muskelentspannung: **Conny Heinz**
Dojo: Karate-Abteilung des TSC Dortmund
Verband: DKV

Interessanter LG, von der Durchführung her ähnlich wie Pfingst-Yu-Ai in Overath (nur im kleineren Rahmen).

Aikido war sehr interessant. Hebel und die Kraft des Gegners gegen diesen zu verwenden kommen bei uns im Shotokan leider zu kurz, von daher interessante neue Aspekte.

Partnerformen aus dem Goju-Ryu waren mir zumindest noch bekannt aus dem Klasse Training von Alexandra Löcken beim TSC Münster. Kumite-Ura-Formen sind aus meiner Sicht insbesondere für den Selbstverteidigungsaspekt empfehlenswert.

Progressive Muskelentspannung bei Conny war natürlich wieder äußerst entspannend wie immer...

LG-Nr.: 109
Datum: 28.-30.10.05
Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt
Trainer: Burgsteinfurter Kangeiko mit **Sascha Wagener**

Lehrgangsübersicht

Dojo: Karate-Abteilung des Turnerbundes Burgsteinfurt
Verband: DJKB (Verband des Trainers: DKV)

Oberstufe Bunkai zu Bassai-Dai, Hangetsu und Kanku-Dai.

Interessante Bunkai-Variationen. Abwechslungsreich wieder das Hanbo-Training mit der Hanbo-Nidan.

LG-Nr.: 108
Datum: 22.10.05
Ort: Nottuln
Trainer: LG mit **Erwin Querl**
Dojo: Karate-Dojo Nottuln
Karate-Dojo Darfeld
Karate-Dojo Billerbeck
Verband: DJKB

Motivierender LG mit Erwin Querl. Schwerpunkt Bunkai (Heian 2, 5 und Bassai Dai) - auch wenn ich diesmal nicht ganz so fit war. Für mich genau das Richtige, insbesondere da es in eine ähnliche Richtung ging wie bei Lothar Ratschke (Bunkai).

Genervt hat, dass einige Oberstufenleute sich bei den Bunkai-Übungen unterhalten mussten, obwohl die Bunkai für uns alle ziemlich schwer war – da ungewohnt. Generell war meines Erachtens diesmal die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ziemlich schlecht, ebenfalls (meiner Meinung nach) die Leistungen in den Prüfungen. Auch Erwin schien ziemlich unzufrieden zu sein.

Aus meiner Sicht aber ein super Lehrgang und klasse Training.

Ein Training bei Erwin motiviert und lohnt sich immer...

LG-Nr.: 107
Datum: 12.10.05
Ort: Dortmund
Trainer: Dojo-LG mit **Lothar Ratschke**
Dojo: Karate-Abteilung des TSC Dortmund
Verband: DKV

Kata Gangaku mit dazugehöriger Bunkai

LG-Nr.: 106
Datum: 03.-04.09.05
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Risto Kiiskilä**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

Schwerpunkt Hüfte und Kata Jitte mit dazugehöriger Bunkai.

LG-Nr.: 105
Datum: 04.-08.07.05
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 104

Lehrgangsübersicht

Datum: 29.-30.04.05
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 103
Datum: 26.-27.02.05
Ort: Burgsteinfurt
Trainer: Burgsteinfurter Kangeiko mit **Conny Heinz & Sascha Wagener**
Dojo: Karate-Abteilung des Turnerbundes Burgsteinfurt
Verband: DJKB (Verband des Trainers: DKV)

*Schwerpunkt Bunkai der Kata Empi für Oberstufe, dazu Kobudo-Training (Hanbo).
Besseres Training als bei Conny & Sascha gibt's kaum!*

LG-Nr.: 102
Datum: 05.-06.02.05
Ort: Münster
Trainer: Dojo-LG mit **Christoph Weiß**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

"Spezial-Einheit" für Oberstufe: Tekki Sandan

LG-Nr.: 101
Datum: 22.-23.01.05
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Giovanni Torzi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

*Wert wurde im Kihon und im Kumite auf die verschiedenen Vorwärtsbewegungen
beim Konter gelegt.
Weiterhin haben wir die Kata Hangetsu geübt.*

2004 (6 Lehrgänge)

LG-Nr.: 100
Datum: 18.-19.12.04
Ort: Coesfeld
Trainer: Weihnachtslehrgang mit **Norbert Dalkmann**
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Lehrgang Nr. 100!

Die Wahl, für meine 100. LG-Teilnahme nach Coesfeld zu Norbert Dalkmann zu fahren, war richtig. Unter anderem deshalb, weil der erste Lehrgang meiner Karate-Laufbahn 1987 ebenfalls bei Norbert war.

Sehr guter Lehrgang. Wert wurde unter anderem auf das richtige Timing gelegt (z.B. nicht erst absetzen, dann schlagen). Das Partnertraining hat auch viel Spaß gemacht (Gruß an Bernd aus Darfeld). Am Sonntag haben wir u.a. die Gojushiho-Sho geübt.

Erwähnt werden muß ebenfalls der nette und lustige Abend im Kolpinghaus mit einem wirklich sehr guten Essen! So guten Kontakt zum Trainer hatte man in der letzten Zeit nur in Billerbeck zu Erwin und in Steinfurt zu Conny und Sascha. Ich komme im nächsten Jahr bestimmt wieder!

LG-Nr.: 99

Lehrgangsübersicht

Datum: 03.11.04
Ort: Dortmund
Trainer: Dojo-LG mit **Lothar Ratschke**
Dojo: Karate-Abteilung des TSC Dortmund
Verband: DKV

In der Unterstufe Bunkai Heian Shodan, in der Oberstufe Bunkai Gangaku. Dieser LG hat wieder gezeigt, dass man noch einen weiten Weg im Karate-Do vor sich hat, wenn man nicht nur das "Standard-Programm" machen möchte...

LG-Nr.: 98
Datum: 17.-18.07.04
Ort: Burgsteinfurt
Trainer: Burgsteinfurter Gasshuku mit **Conny Heinz und Sascha Wagener**
Dojo: Karate-Abteilung des Turnerbundes Burgsteinfurt
Verband: DJKB (Verband der Trainer: DKV)

*Super strukturierter und motivierend durchgeführter Dojolehrgang mit Conny und Sascha.
Interessante Bunkai-Formen.*

LG-Nr.: 97
Datum: 21.-25.06.04
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

Lehrreich wie immer.

LG-Nr.: 96
Datum: 19.05.04
Ort: Dortmund
Trainer: Dojo-LG mit **Lothar Ratschke**
Dojo: Karate-Abteilung des TSC Dortmund
Verband: DKV

Kata Meikyo in Anwendung. Keine Standard-Bunkaiformen. Sehr interessant. Hat gezeigt, daß im normalen Training z.B. Hebeltechniken viel zu kurz kommen.

LG-Nr.: 95
Datum: 24.-25.01.04
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Giovanni Torzi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

2003 (8 Lehrgänge)

LG-Nr.: 94
Datum: 20.-21.12.03
Ort: Coesfeld
Trainer: Jahresabschluß-LG mit **Norbert Dalkmann**
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

LG-Nr.: 93
Datum: 20.-21.09.03
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Risto Kiiskilä**

Lehrgangsübersicht

Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 92
Datum: 26.-27.07.03
Ort: Coesfeld
Trainer: Jubiläums-LG mit **Giovanni Torzi**
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld
Verband: DJKB

Wieder ein familiärer Lehrgang der Coesfelder, auch die Party war gut...

LG-Nr.: 91
Datum: 30.06.-04.07.03
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 90
Datum: 07.-09.06.03
Ort: Overath
Trainer: Pfingst-Yu-Ai mit **diversen Trainern, Referenten und Workshop-Leitern**
Dojo: Karate-Dojo Overath
Verband: DJKB

Interessante Workshops und Themen. Sehr große Teilnehmerzahl, Lehrgangsfeeling wie früher...

LG-Nr.: 89
Datum: 25.-26.04.03
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 88
Datum: ??-???.03.03
Ort: Billerbeck
Trainer: LG mit **Erwin Querl**
Dojo: Karate-Dojo Billerbeck
Verband: DJKB

Oberstufe leider nur schwach besetzt (6 Leute). Aber deshalb war ein Intensivtraining mit Erwin möglich. Klasse!

LG-Nr.: 87
Datum: 25.-26.01.03
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Giovanni Torzi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

2002 (6 Lehrgänge)

LG-Nr.: 86
Datum: 21.-22.12.02
Ort: Coesfeld
Trainer: Jahresabschluß-LG mit **Norbert Dalkmann**
Dojo: Karate-Dojo Coesfeld

Lehrgangsübersicht

Verband: DJKB

LG-Nr.: 85
Datum: 19.-20.10.02

Ort: Münster
Trainer: LG mit **Risto Kiiskilä**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 84
Datum: 17.-21.06.02

Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 83
Datum: 01.-02.06.02

Ort: Burgsteinfurt
Trainer: Kangeiko mit **Martin Günther**
Dojo: Karate-Dojo Burgsteinfurt
Verband: DJKB

LG-Nr.: 82
Datum: 21.04.02

Ort: Billerbeck
Trainer: Kata-LG mit **Erwin Querl**
Dojo: Karate-Dojo Billerbeck
Verband: DJKB

LG-Nr.: 81
Datum: 23.-24.02.02

Ort: Wattenscheid
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Okinawa-Te Wattenscheid
Verband: DJKB

2001 (5 Lehrgänge)

LG-Nr.: 80
Datum: 27.-28.10.01

Ort: Münster
Trainer: LG mit **Risto Kiiskilä**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 79
Datum: 25.-26.08.01

Ort: Unkel
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: JKA-Karate-Dojo Bruchhausen
Verband: DJKB

LG-Nr.: 78
Datum: 18.-22.06.01

Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 77

Lehrgangsübersicht

Datum: 20.-21.04.01
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 76
Datum: 31.03.-01.04.01
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Giovanni Torzi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

2000 (4 Lehrgänge)

LG-Nr.: 75
Datum: 14.-15.10.00
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Risto Kiiskilä**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 74
Datum: 15.-16.07.00
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Dieter Steinegg**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 73
Datum: 19.-23.06.00
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 72
Datum: 15.-16.04.00
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

1999 (7 Lehrgänge)

LG-Nr.: 71
Datum: 02.-03.10.99
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Toribio Osterkamp**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 70
Datum: 04.-05.09.99
Ort: Krefeld
Trainer: Instructor-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Karate-Dojo Krefeld
Verband: DJKB

Nach diesem LG habe ich mich aufgrund der gezeigten „Selbstdarstellung“ des Verbandes entschieden, mich nicht mehr als Instructor zu melden.

Lehrgangsübersicht

LG-Nr.: 69
Datum: 21.-26.06.99
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 68
Datum: 02.-05.04.99
Ort: Frankenthal
Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Toribio Osterkamp, Faustus Sauer**
Dojo: Bushido Frankenthal
Verband: DJKB
Prüfung: zum 2. Dan



Nach bestandener Prüfung zum 2. Dan

LG-Nr.: 67
Datum: 13.-14.03.99
Ort: Unkel am Rhein
Trainer: Kata-LG mit **Toribio Osterkamp**
Dojo: JKA-Karate-Dojo Bruchhausen
Verband: DJKB

Seit diesem Lehrgang bin ich mit meiner jetzigen Frau Anke zusammen... Wie man sieht, Karate verbindet... ;-)

LG-Nr.: 66
Datum: ???.?.99
Ort: Detmold
Trainer: LG mit **Sigi Hartl**
Dojo: Karate-Dojo Detmold
Verband: DKV

Lehrgangsübersicht



LG-Nr.: 65
Datum: 13.-14.02.99
Ort: Siegen
Trainer: LG mit **Marijan Glad**
Dojo: Karate-Dojo Siegen
Verband: DJKB

1998 (10 Lehrgänge)

LG-Nr.: 64
Datum: ???.???.98
Ort: Bonn
Trainer: LG mit **Wolf-Dieter Wichmann**
Dojo: Karate-Dojo Bonn
Verband: DKV

LG-Nr.: 63
Datum: ???.???.98
Ort: Büren
Trainer: LG mit **Eftimios Karatmitsos**
Dojo: Karate-Dojo VfL Büren
Verband: DKV

LG-Nr.: 62
Datum: 07.-08.11.98
Ort: Bottrop
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Arawashi Bottrop
Verband: DJKB

LG-Nr.: 61
Datum: 24.-25.10.98
Ort: Bremen
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shokado Bremen
Verband: DJKB

LG-Nr.: 60
Datum: 17.-18.10.98
Ort: Siegen
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan-Karate-Dojo Siegen

Lehrgangsübersicht

Verband: DJKB

LG-Nr.: 59

Datum: 03.-04.10.98

Ort: Bergneustadt

Trainer: LG mit **Pat McKay und Joeff Thompson**

Dojo: Karate-Dojo Bergneustadt

Verband: DJKB

LG-Nr.: 58

Datum: 12.-13.09.98

Ort: Münster

Trainer: LG mit **Toribio Osterkamp**

Dojo: Shotokan Bushido Münster

Verband: DJKB

LG-Nr.: 57

Datum: 22.-26.06.98

Ort: Münster

Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**

Dojo: Karate-Dojo Uni Münster

Verband: DJKB

LG-Nr.: 56

Datum: 25.-26.04.98

Ort: Münster

Trainer: LG mit **Hideo Ochi**

Dojo: Shotokan Bushido Münster

Verband: DJKB

LG-Nr.: 55

Datum: 10.-13.04.98

Ort: Frankenthal

Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Toribio Osterkamp**

Dojo: Bushido Frankenthal

Verband: DJKB

1997

(8 Lehrgänge)

LG-Nr.: 54

Datum: 01.-02.11.97

Ort: Hannover

Trainer: LG mit **Carlo Fugazza**

Dojo: Karate-Dojo Hannover

Verband: DJKB

LG-Nr.: 53

Datum: 25.-26.10.97

Ort: Münster

Trainer: Trainingsseminar mit den **Shaolin-Mönchen**

Dojo: TG Münster

Verband: DJKB

LG-Nr.: 52

Datum: 13.-14.09.97

Ort: Münster

Trainer: LG mit **Marijan Glad**

Dojo: Shotokan Bushido Münster

Verband: DJKB

LG-Nr.: 51

Lehrgangsübersicht

Datum: 14.-15.06.97
Ort: Iserlohn
Trainer: Jubiläums-LG "30 Jahre TUS Iserlohn Abt. Karate" mit **Hideo Ochi**
Dojo: TUS Iserlohn
Verband: DJKB

LG-Nr.: 50
Datum: 26.-27.04.97
Ort: Münster
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 49
Datum: ???.???.97
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 48
Datum: 28.-30.30.97
Ort: Groß-Schwabhausen (bei Weimar)
Trainer: Oster-LG mit **Risto Kiiskilä und Jürgen Gutmann**
Dojo: Karate-Dojo Ippon Weimar
Verband: DJKB

LG-Nr.: 47
Datum: 15.-16.03.97
Ort: Münster
Trainer: Jubiläums-LG "30 Jahre Shotokan-Karate-Dojo Münster" mit **Markus "Hübi" Rues und Hanskarl Rotzinger**
Dojo: Shotokan-Karate-Dojo Münster
Verband: DJKB

1996 (7 Lehrgänge)

LG-Nr.: 46
Datum: 14.12.96
Ort: St. Arnold
Trainer: Jahresabschluß-LG (Goju-Ryu)
Dojo: TUS St. Arnold
Verband: DKV

LG-Nr.: 45
Datum: ???.???.96
Ort: Troisdorf
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Karate-Dojo Ochi Troisdorf
Verband: DJKB

LG-Nr.: 44
Datum: 14.-15.09.96
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Marijan Glad**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 43

Lehrgangsübersicht

Datum: 07.-08.09.96
Ort: Coesfeld
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Karate-Dojo TUS Coesfeld
Verband: DJKB

LG-Nr.: 42
Datum: 24.-28.06.96
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 41
Datum: 16.-19.05.96
Ort: Groß-Umstadt
Trainer: Kata-Special-Course mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Toribio Osterkamp**
Dojo: Karate-Dojo Groß-Umstadt
Verband: DJKB

LG-Nr.: 40
Datum: 11.-12.05.96
Ort: Münster
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB
Prüfung: zum 1. Dan



*Das erste Training im Heimatdojo nach bestandener Prüfung zum 1.Dan.
Mein ehemaliger Vereinskamerad Jörg Greve hat ebenfalls die Prüfung zum
1. Dan abgelegt.*

LG-Nr.: 39
Datum: 17.-18.02.96
Ort: Bremen
Trainer: LG mit **Hideo Ochi, Katsushiro Tsuyama**
Dojo: Karate-Dojo Bremen
Verband: DJKB

1995 (1 Lehrgänge)

LG-Nr.: 38

Lehrgangsübersicht

Datum: 02.-03.12.95
Ort: Büren
Trainer: LG mit **Marijan Glad**
Dojo: Karate-Dojo VfL Büren
Verband: DJKB

1994 (4 Lehrgänge)

LG-Nr.: 37
Datum: 25.-26.11.94
Ort: Garrel
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Shodushi Garrel
Verband: DKV

LG-Nr.: 36
Datum: 30.04.-01.05.94
Ort: Münster
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DJKB

LG-Nr.: 35
Datum: 19.-20.03.94
Ort: Wersen
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Karate-Dojo VfL Büren
Verband: DKV

LG-Nr.: 34
Datum: 19.-20.02.94
Ort: Dörpen
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: SV Blau-Weiß Dörpen
Verband: DKV



*Bei Eftimios Karamitsos hätte ich gerne meine Prüfung zum 1. Dan abgelegt.
Dies ging leider nicht wegen der sch... Verbandspolitik!*

Nachtrag v. 27.12.08 zur Verbandstrennung:

Ca. 1993 hat sich der DJKB aus dem DKV heraus abgespalten (das genaue Datum weiß ich nicht mehr, auch durch googeln werde ich nicht viel schlauer). Da das Stadtdojo wie (fast) alle Shotokan-Vereine in Münster Ochi nahestand, sind wir damals zum DJKB übergewechselt. Eine Doppelmemberschaft – die ich favorisiert hätte, da ich damals meinen Dan auch gerne bei „Efti“ gemacht hätte – wurde damals meines Wissens nicht akzeptiert bzw gewünscht.

Lehrgangsübersicht

Leidtragende der Verbandstrennung waren wir „normalen“ Karateka.

Über die Gründe der Verbandstrennung und das Verhalten der Verbände möchte ich mich hier nicht weiter äußern. Meine Meinung behalte ich da lieber für mich, da dies (immer noch) ein zu heikles Thema ist. Ich möchte jedoch betonen, dass ich froh bin, dass meiner Erfahrung nach auf der „Basisebene“ die Verbandszugehörigkeit unter den Karateka zum Glück keine Rolle spielt und meines Wissens auch nie gespielt hat.

Ich habe nie Probleme bei Veranstaltungen anderer Verbände gehabt, auch zu Dojo bzw. Karateka aus anderen Verbänden gibt es freundschaftliche Beziehungen.

1993 (5 Lehrgänge)

LG-Nr.: 33
Datum: 23.-24.10.93
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 32
Datum: 02.-03.10.93
Ort: Bottrop
Trainer: JKA-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Arawashi Bottrop
Verband: DKV

LG-Nr.: 31
Datum: 21.-25.06.93
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: -/- Dojofahrt
Datum: Pfingsten 1993
Ort: Ameland/Holland
Trainer: Vereinstrainer
Dojo: Shotokan Karate-Dojo Münster
Verband: DKV



LG-Nr.: 30
Datum: 09.-11.04.93
Ort: Weimar
Trainer: Oster-LG mit **Risto Kiiskilä und Jürgen Gutmann**
Dojo: Karate-Dojo Ippon Weimar
Verband: DKV

Lehrgangsübersicht

LG-Nr.: 29
Datum: 13.-14.02.93
Ort: Garrel
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Shodushi Garrel
Verband: DKV

1992 (3 Lehrgänge)

LG-Nr.: 28
Datum: 07.-08.11.92
Ort: Garrel
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Shodushi Garrel
Verband: DKV
Prüfung: zum 1. Kyu

LG-Nr.: 27
Datum: 17.-18.10.92
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Toni Dietl**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 26
Datum: 17.-20.04.92
Ort: Frankenthal
Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Takashina, Marijan Glad, Jörg Reuß, Eftimios Karamitsos, Toribio Osterkamp**
Dojo: Bushido Frankenthal
Verband: DKV
Prüfung: zum 2. Kyu

1991 (4 Lehrgänge)

LG-Nr.: 25
Datum: 11.-13.10.91
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Toni Dietl**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DKV

Auf diesem Lehrgang hätten meine Frau Anke und ich uns schon zum ersten Mal begegnet sein können, da wir beide an diesem teilgenommen haben. Wenn ich das damals schon gewusst hätte...

LG-Nr.: 24
Datum: 23.-27.06.91
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 23
Datum: 29.03.-01.04.91
Ort: Maintal
Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Eftimios Karamitsos, Toribio Osterkamp**
Dojo: Shotokan Maintal
Verband: DKV

Lehrgangsübersicht



LG-Nr.: 22
Datum: 02.-03.02.91
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Werner Büttgen**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DKV

1990 (7 Lehrgänge)

LG-Nr.: 21
Datum: 29.-30.09.90
Ort: Garrel
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Shodushi Garrel
Verband: DKV

Einer der für mich wahrscheinlich schönsten Karate-LG's, was Training, Stimmung und Party anging.

Für einen Vereinskameraden (viele Grüße an Michi M.) wahrscheinlich weniger, der sich auf der Hinfahrt an einer Autobahntankstelle ein Mars für 1 DM gekauft, mit 100 DM bezahlt und auf 10 DM herausbekommen hat (also: 1 Mars = 91 DM). Ich hoffe, das Mars hat geschmeckt... :-)

LG-Nr.: 20
Datum: 21.-23.09.90
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Toni Dietl**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DKV
Prüfung: zum 3. Kyu

LG-Nr.: 19
Datum: 14.-28.07.90
Ort: Lloret de Mar/Spanien
Trainer: 10. Europa Sommer-LG mit **Ronny Repp und Jürgen Hoffmann**
Dojo: Shotokan-Karate Gießen
Verband: DKV

No comment zur erfolgten Organisation, Durchführung und Betreuung... Nie wieder!

LG-Nr.: 18

Lehrgangsübersicht

Datum: 15.-22.06.90
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 17
Datum: 26.-27.05.90
Ort: Büren
Trainer: LG mit **Risto Kiiskilä**
Dojo: Karate-Dojo VfL Büren
Verband: DKV

LG-Nr.: 16
Datum: 13.-16.04.90
Ort: Frankenthal
Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Eftimios Karamitsos, Toribio Osterkamo, Ralf Brachmann**
Dojo: Bushido Frankenthal
Verband: DKV
Prüfung: zum 4. Kyu



LG-Nr.: 15
Datum: 09.-10.03.90
Ort: Bottrop
Trainer: Jubiläums-LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: KDNW
Verband: DKV

1989 (6 Lehrgänge)

LG-Nr.: 14
Datum: 09.-10.12.89
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Hideo Ochi**
Dojo: Karate-Club Münster-Roxel
Verband: DKV

LG-Nr.: 13
Datum: 10.-12.11.89
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Toni Dietl**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 12
Datum: 23.-24.09.89
Ort: Siegen
Trainer: Kata-LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Shotokan Karate Niederschelden
Verband: DKV

Lehrgangsübersicht

Prüfung: zum 5. Kyu

LG-Nr.: 11
Datum: 19.-23.06.89
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 10
Datum: 24.-27.03.89
Ort: Frankenthal
Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Eftimios Karamitsos, Toribio Osterkamp**
Dojo: Shotokan-Karate-Club Frankenthal
Verband: DKV

LG-Nr.: 9
Datum: 18.-19.02.89
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Erwin Querl**
Dojo: Karate-Club Münster-Roxel
Verband: DKV

1988 (6 Lehrgänge)

LG-Nr.: 8
Datum: 17.-18.12.88
Ort: Lemgo
Trainer: LG mit **Eftimios Karamitsos**
Dojo: Karate-Dojo Lemgo
Verband: DKV

LG-Nr.: 7
Datum: 04.-06.11.88
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Toni Dietl**
Dojo: Shotokan Bushido Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 6
Datum: 08.-09.10.88
Ort: Essen
Trainer: LG mit **Albrecht Pflüger**
Dojo: PSV Essen
Verband: DKV
Prüfung: zum 6. Kyu

LG-Nr.: 5
Datum: 04.-08.07.88
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Koichi Sugimura**
Dojo: Karate-Dojo Uni Münster
Verband: DKV

LG-Nr.: 4
Datum: 01.-04.04.88
Frankenthal
Trainer: Oster-LG mit **Hideo Ochi, Marijan Glad, Angelika Förster, Toni Dietl**
Dojo: Shotokan-Karate-Club Frankenthal
Verband: DKV

Lehrgangsübersicht

Ich kann mich noch erinnern, wie Angelika einen Yoko-Geri ca. 1 Minute (!) auf Jodan-Höhe hielt und sagte, worauf man beim Tritt achten müßte. Echt klasse!

LG-Nr.: 3
Datum: 06.-07.02.88
Ort: Münster
Trainer: LG mit **Erwin Querl**
Dojo: Karate-Club Münster-Roxel
Verband: DKV
Prüfung: zum 7. Kyu

1987 (2 Lehrgänge)

LG-Nr.: 2
Datum: 19.-20.12.87
Ort: Coesfeld
Trainer: LG mit **Marijan Glad**
Dojo: Shotokan-Karate Dojo TUS Coesfeld
Verband: DKV

LG-Nr.: 1
Datum: 17.-18.10.87
Ort: Essen
Trainer: Kata-LG mit **Norbert Dalkmann**
Dojo: Karate-Dojo Uni Essen
Verband: DKV
Prüfung: zum 8. Kyu

Datum: 24.04.87
Ort: Münster
Trainer: Prüfung des Anfänger-Kurses
Andrea "Icky" Häusler und Matthias Elzinga
Beginn meiner Karate-Laufbahn: Dezember 1986
Dojo: Shotokan-Karate-Dojo Münster
Verband: DKV
Prüfung: zum 9. Kyu

