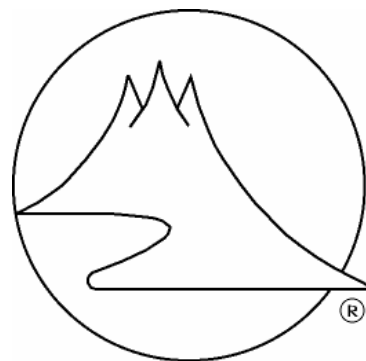


INFOBLATT

Des SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau

April 2009
Ausgabe 2



Vorwort

Liebe Mitglieder,

auch in der zweiten Ausgabe des Infoblattes werden wir euch mit interessanten Informationen rund ums Yoseikan beliefern.

Ihr werdet über die Anfänge unseres Vereines lesen, über die bisherigen sportlichen Erfolge der Saison 2008/2009 und die in der Zwischenzeit erschienenen Presseberichte. Weiters wird die Bedeutung des Grußes erläutert und im Fachwortschatz einige der Übungswaffen des Yoseikan Budo verbildlicht. Neben einigen Budo Weisheiten wird auch die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von M° Hiroo Mochizuki fortgesetzt. Neu in dieser Ausgabe ist die Rubrik „Unser Körper- Gesundheit und Fitness“, wo dieses Mal das Thema „Ausdauer“ behandelt wird. Abschließend findet ihr auch den aktuellen Veranstaltungskalender.

Viel Spaß beim Lesen wünscht,
das Presse- Team.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Verein: Chronik Teil 1 (1976-1990).....	3
Sportliche Erfolge.....	4
Einige Presseberichte Dezember bis April.....	5
Yoseikan Budo: Der Gruß im Yoseikan Budo.....	8
Kleiner Fachwortschatz – Einige Waffen im Yoseikan Budo.....	9
Budo Weisheiten und Sprüche.....	11
Geschichtlicher Teil: Die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von Hiroo Mochizuki....	13
Unser Körper- Gesundheit und Fitness: Ausdauer.....	14
Veranstaltungskalender	15
Impressum.....	16

Unser Verein

Chronik Teil 1 (1976 bis 1990)

Chronik der Sektion Yoseikan Budo Unionbau.

- 1976 Mitten in den 70er Jahren waren es eine handvoll Tauerer, welche begeistert Kampfsport betrieben. In Sand in Taufers gab es keinen Karate Verein, also mussten die Athleten damals nach Bruneck zum Training fahren.
- 1978 Unterrichtete u.a. Roman Patuzzi in Sand in Taufers Karate.
- 1979 Wurde durch denselben Patuzzi Roman in Taufers erstmals Yoseikan Budo bekannt. 19 Athleten trainierten damals 2-mal wöchentlich in der Turnhalle der Mittelschule bzw. im Pfarrheim.
- 1981 Gründung des Vereins. Unter Heinrich Niederkofler, einem Schüler von Roman Patuzzi wurde Yoseikan Budo eine Sektion des SSV Taufers.
- 1981 Lehrer waren u.a. Elmar Müller, Heinrich Niederkofler und Reinhold Harraser.
- 1981 Die Mitgliederzahl stieg auf 40 Aktive an. Schon damals wurde klar, dass auf Dauer eine öffentliche Turnhalle den Trainingsanforderungen dieses Kampfsportes hier in Taufers nicht gerecht werden konnte. Man hoffte auf den Bau der Tennishalle, in welcher Yoseikan Budo eigene geeignete Trainingsräume zugesagt wurden.
- 1983 Als Übergangslösung für eine Trainingsstruktur wird die Feuerwehrrhalle in Sand vorgeschlagen.
- 1985 Die Sektion findet keinen Sponsoren.
Viele in der Gegend wissen nicht einmal was Yoseikan Budo überhaupt ist.
- 1986 Der SSV Taufers Yoseikan Budo wird Vize Staatsmeister.
- 1987 Der Verein setzt es sich zum Ziel, Kinder und Jugend gezielter zu fördern. Dieses Vorhaben wird dadurch, dass man keinen eigenen Übungsraum hat fast gänzlich eingeschränkt.
- 1987 4. Platz der Mannschaft des SSV Taufers bei der Italienmeisterschaft in Parma.
- 1989 2. Platz bei den Italienmeisterschaften der Vereine bei den Senioren
2. Platz bei der Volksbanktrophy der Jugend im Mannschaftswettbewerb.
- 1989 Dadurch, dass Heinrich Niederkofler den Verein verlässt, fallen viele Mitglieder weg. Unter anderen bleiben Karl Kirchler, Siegmund Fuchsbrugger, Bernhard Engl und Bernhard Palma weiterhin diesem Kampfsport treu. Palma Bernhard übernimmt die Aufgabe des Sektionsleiters. Karl Kirchler, Siegmund Fuchsbrugger und Bernhard Palma sind die Trainer Des SSV Taufers Yoseikan Budo.
- 1990 Der SSV Taufers wird durch zahlreiche hervorragende Platzierungen Vizeregionalmeister und später sogar Vizestaatsmeister.

Sportliche Erfolge 2008/2009 des Vereins

Der **Februar** war ein sehr aufregender Monat für den SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau!

Einer der Höhepunkte war der Yoseikan Unionbau Cup 2009 in St. Johann. Nicht nur wegen den hervorragenden sportlichen Leistungen sondern vor allem auch Dank der guten Zusammenarbeit mit unserem Hauptsponsor Unionbau und einen vorbildlichen Zusammenhalt innerhalb Sektion war dieses Turnier ein Sportfest, welches in sehr positiver Erinnerung bleiben wird. Ausschließlich positive Feedbacks durfte der SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau entgegennehmen! Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich, als technischer Leiter dieses Vereins nochmals bei der Firma Unionbau und allen mitarbeitenden Mitgliedern des Vereins und allen, welche den Verein unterstützen bedanken. Wir freuen uns schon den nächsten Yoseikan Unionbau Cup organisieren zu können!

DANKE



Petra Niederkofler (rechts) in Aktion



Unser Sektionsleiter Jochen Erlacher (links) bei der Preisverleihung. Unter den Prämierten auch Markus Lahner (zweiter von links).

Mit **April** erreichen wir den Höhepunkt der Wettkampfsaison 2009, denn am 24/25 April finden in Varese die Italienmeisterschaften statt. Die Qualifikationsturniere (Yoseikan Unionbau Cup 09, Brunecker Landesmeisterschaft und Regionalmeisterschaft) verliefen äußerst erfolgreich, sodass wir mit Weltmeister André Pfattner, Weltmeisterin Judith Caneppele, Regionalmeister Michael Engl, Regionalmeisterin Julia Unterhofer, Regionalmeister Kevin Menghin, Regionalmeisterin Petra Niederkofler, Landesmeister Markus Laner, Landesmeister Manuel Laner, Landesmeisterin Jana Fuchsbrugger, Andreas Früh, Anna Laner, Nora Kottersteger, Felix Mantovan sowie die Regionalmeistermannschaft U11 mit Jana Fuchsbrugger, Nora Kottersteger, Anna Laner, Leah Zink Strobl, Felix Mantovan und die U14 Mannschaft mit Manuel Laner, Petra Niederkofler, Daniel Niederbrunner, Michael Oberbichler und Leo Kottersteger 17 Athleten zur Italienmeisterschaft schicken dürfen.

Aber auch die anderen Athleten, welche die Qualifikation knapp verfehlten oder beim Brunecker Stadtturnier ihre erste Wettkampferfahrung machten, haben sich tapfer geschlagen. Ich hoffe sie wurden an wertvoller Erfahrung reicher. Zum Budo und zu einem gut ausgebildeten Kampfsportler gehört auch die Kräftigung von Körper, Geist und Seele, wobei neben Erfolgserlebnissen auch der Umgang mit Niederlagen dazugehört. Für junge Athleten können die Wettkämpfe somit ein hervorragendes Übungsfeld bieten. Auch Gradierungsprüfungen und manchmal sogar ganz besondere Momente im Dojo können für ALLE (Nichtwettkämpfer, junge und ältere Mitglieder,...) ähnliche Erfahrungen bieten.



Die Regionalmeister der U11 Mannschaftsdisziplin.

EIN EXPERTE DER KAMPFKUNST

SIGMUND FUCHSBRUGGER SCHLIESST VIERTEN DAN AB

Zwischen 24. und 26. Juli wurde der sportlich, technische Leiter des Taufere Yoseikan Budo Vereins, Siegmund Fuchsbrugger mit seinem Kollegen aus Nals, Christian Malpaga nach Aix en Provence (Frankreich) bestellt. Direkt beim Großmeister und Begründer des Yoseikan Budo, Hiroo Mochizuki sollten die zwei Südtiroler ihr technisches Können präsentieren. Jahrelang bereiteten sich die beiden mit Unterstützung von Roman Patuzzi auf den 4° Dan vor. In Aix gelang eine Meisterleistung, die auch von Großmeister Hiroo Mochizuki gewürdigt wurde. Beobachtet wurden die Südtiroler vom Begründer des Yoseikan Budo schon seit Jahren. Denn zu Prüfungen gehört nicht nur technisches Können sondern auch spontane Reaktionen und Kontrolle, emotionale Ausgeglichenheit und Persönlichkeit.

TECHNISCHER LEITER

Seit seiner Kindheit ist Siegmund Fuchsbrugger vom Kampfsport begeistert und trainierte schon damals mit zehn Jahren fast täglich Karate-Techniken und Katas bevor er mit 14 Jahren mit dem Yoseikan Budo begann. Seit 1990 unterrichtet er das Yoseikan Budo im Taufere Verein, in dem er drei Jahre danach die technische Leitung übernahm. 1994 schloss Siegmund Fuchsbrugger den 1° Dan ab und wurde von Roman Patuzzi einige Jahre später in die technische Kommission berufen. Seit 1997 intensiviert Fuchsbrugger die Tätigkeit und wurde mit seinem Weggefährten Christian Malpaga

vom Kampfkunst Pionier und Weltdelegierten Patuzzi Roman ausgebildet. Fuchsbrugger und Malpaga wurden zu Patuzzis Assistenten und Mitarbeitern. Siegmund Fuchsbrugger, der dreifache Familienvater ist, durfte seine Tätigkeit als Trainer und Dozent auf nationale und internationale Ebene ausweiten.



Siegmund Fuchsbrugger

Wichtiger als persönliche Titel waren dem Taufere Yoseikan Budo Experten, jedoch immer der Aufbau und die Verbreitung dieser Kampfkunst in Südtirol und vor allem natürlich im Taufere Ahrntal, wo die Sektion Yoseikan Budo inzwischen eine eigene Trainingshalle (Dojo) hat und seit zehn Jahren mit rund 200 Aktiven die Mitgliedsstärkste Sektion im SSV Taufers ist. Bernhard Engl, André Pfatner, Siegfried Elzenbaumer und Gabi Caneppele brachte Fuchsbrugger bisher im 2° Dan und weitere sechs 1° Dan heraus. Auch bei den Wettkämpfen sorgte der SSV Tau-

fers Yoseikan Budo Unionbau längst international für Aufsehen. André Pfatner und Judith Caneppele wurden unter Fuchsbrugger Yoseikan Budo-Weltmeister 2007 und Astrid Abfalterer (2003) und Judith Caneppele (2006) bildete Fuchsbrugger zu Europameistern aus. Bei den nationalen Wettkämpfen gelangen den Taufere Athleten sowohl bei den Erwachsenen, als auch bei der Jugend zahlreiche Titel. Mittlerweile gehört der SSV Taufers Unionbau zu den Vorzeige-Vereinen des Landes.

NOCH VIEL VOR

Obwohl vieles erreicht wurde, sind die Ziele noch längst nicht ausgeschöpft. „Persönlich habe ich noch vieles vor. Der 4° Dan ist eine schöne Auszeichnung aber noch nicht das Ende der Fahnenstange, denn wer zu viel rastet, der rostet bekanntlich“, sagt Siegmund Fuchsbrugger. „Eine wichtige Basis wird für mich sicherlich das Yoseikan Budo in Taufers bleiben. Unsere Tätigkeit hat noch soviel zu bieten und kann vor allem in der heutigen Zeit von Jung und Alt als ganzheitliche Fitness, welche Körper, Geist, Gemüt und sozialen Umgang fördert, genutzt werden. Gesunder Geist im gesunden Körper und gesunder Körper durch gesunden Geist trägt zu erfolgreicher Stressbewältigung und mehr Vitalität bei. Die Kampfkünste befassen sich schon seit jeher damit und sind in der heutigen Gesellschaft, die nach Wellness, Ausgleich, Vitalität, Gesundheits-Prävention und energiesparender Effizienz strebt, aktueller denn je.“

Der „Samurai“ von Sand in Taufers

SAND IN TAUFERS – Schon mit acht Jahren hat er mit seinem Freund heimlich am Dachboden Karate trainiert. Die Leidenschaft zum Yoseikan-Budo-Kampfsport kam sechs Jahre später noch dazu. Heute ist Siegmund Fuchsbrugger ein Yoseikan Budo-Fachmann: technischer Leiter bzw. Trainer des SSV Taufers Yoseikan Budo. Der 4° Dan Träger sprach mit dem „Puschtra“ über seine Berufung, seine Definition von Erfolg und offenbarte den gesundheitlichen Aspekt dieser Kampfkunst.



» Siegmund Fuchsbrugger beim Training mit Roman Patuzzi.

Quelle: Siegmund Fuchsbrugger

Von Christine Lasta

Ein klarer doch klammer Sonntagmorgen. Starr vor Kälte steige ich vier Stufen kellerwärts in die Trainingshalle von Sand in Taufers. Keine unangenehme Transpirationsnote, kein couragiert-furioser Schrei ist zu vernehmen. Gähnende Leere, wen wundert's? Ist ja Sonntag. Mit einem flüchtigen Blick durch den Raum, fokussiere ich das Foto an der Wand. Ein Mann lächelt mir ins Antlitz! Seine Mandelaugen schenken mir die erste Wärme am heutigen Tag. Er wirkt überlegen, abgeklärt und strahlt eine wohlthuende Ruhe aus. „Hallo“, tönt es mir entgegen. Der ergraute Japaner hinter Glas kann sprechen? Starr, doch diesmal vor Schreck, mache ich eine ungelenke 180°-Drehung: Ein dunkelblonder Mann, durchschnittliche Statur, schenkt mir das zweite Lächeln: „Hallo, ich bin der Siggil!“ Etwas verhalten, doch besonnen, bittet er mich in den gläsernen Käfig, das Büro des Sportvereins, inmitten der Halle mit einem guten Durchblick zur „Kampfarena“. Wir setzen uns. Siegmund hantiert mit einem USB Stick, streckt ihn mir entgegen und meint: „Da sind Fotos von mir drauf und ein paar Infos zu meiner Person!“ Er ist gut vorbereitet, vergewissert sich, ob ich Zitate von ihm ausbessern kann, falls er stammelt. Das versichere

ich ihm und los geht es!

„Schon mit 8 Jahren habe ich mit einem Freund heimlich auf dem Dachboden Karate trainiert!“

„Eigentlich entwickelte sich meine Passion zum Kampfsport in der ersten Klasse Grundschule. Meine Schwester war im Karateclub, ich habe sie öfters zum Training begleitet, bis ich mir irgendwann selbst Trainingsprogramme geschrieben habe und mit einem Freund heimlich auf dem Dachboden Karate „gespielt“ habe. Zu der Zeit gab es das Yoseikan Budo hierzulande noch nicht! Erst Ende der 70-er hat der Pionier Roman Patuzzi aus Bruneck

den Kampfsport nach Südtirol gebracht.“ Aha, nun rechne ich mir in Bausch und Bogen Siggis ungefähres Alter aus! „Yoseikan klang für meine Ohren anfänglich nur misstönend. Für mich war Karate einfach der bessere Kampfsport“. Getrieben und motiviert vom „King of Kung Fu“-Schauspieler Bruce Lee- wagt

dass eben dieser Kampfsport einen großen Teil seines Leben einnehmen sollte.

„Beim Yoseikan ist ein Wettkampf Mittel zum Zweck.“

Und etliche Jahre später trainiert er immer noch täglich, ist stolzer Träger von 4° Dan, technischer

„Ich habe meine Schwester öfters zum Karate-Training begleitet, bis ich mir irgendwann selbst Trainingsprogramme geschrieben habe.“

Siegmund Fuchsbrugger

er sich mit 14 Jahren an seine heutige Berufung -das Yoseikan Budo- heran und wusste bald,



» Yoseikan-Kampfsport in der Trainingshalle.

Leiter und Trainer des SSV Taufers und sitzt in der technischen Kommission des Südtiroler Verbandes. Er „formte“ Weltmeister-Athleten wie André Pfaltner und Judith Caneppele. „Der Wettkampf ist wichtig, doch als Trainer ist ein Sieg meiner Schützlinge nur sekundär. Der Umstand des Wettkampfes –egal, ob Sieg oder Niederlage- fördert den Sportler, er macht ihn mutiger. Primär ist es wichtig, mit den unterschiedlichen Situationen im Kampf klarzukommen. Wie geht man mit Lampenfieber um? Wie ist es, wenn man auf dem Boden liegt und wieder aufstehen muss? Was tun, wenn man verliert und der Meinung ist, es war ungerecht? Diese Erfahrungen prägen.“

„Es gibt Momente, die einen niederhauen. Die Erfahrung macht jeder, der einen Sport auf diesem Niveau ausübt.“

Tatkräftige Unterstützung für sein „berufliches Hobby“ erhält der dreifache Familienvater von seiner Freundin Gabi Caneppele, sie ist Vize-Sektionsleiterin des SSV Taufers und von seinen Kindern, allesamt passionierte Budokas. Yoseikan ist bei uns ständig Thema.“

„Yoseikan ist ein großes Studium, seine Wurzeln finden sich im Samuraigeschlecht. Es ist eine Synthese aus verschiedenen Kampfkünsten.“

Siegfried Fuchsbrugger

„Yoseikan Budo ist eine ganzheitliche Fitness.“

In Anbetracht des vor mir sitzenden Sportlers, kann ich das nur bestätigen. „Yoseikan ist ein großes Studium, seine Wurzeln finden sich im Samuraigeschlecht. Es ist eine Synthese aus verschiedenen Kampfkünsten. Leider ist Yoseikan, trotz einiger Aufklärung, in den Köpfen der Menschen noch immer ein reiner Kampfsport, und noch lange nicht jeder verbindet ihn mit dem Gesundheitsprinzip, wie z.B. beim Yoga! Yoseikan ist ganzheitliche Fitness. Und Fitness bedeutet Wohlfühlen, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Im Yoseikan werden Emotionen auf-

gebaut, wie Mut und Rücksichtnahme, der gesellschaftliche Umgang wird geübt: Körper, Geist und Seele werden harmonisch zueinander gefördert. Yoseikan kann eine Lebenshilfe sein!“

„Mein größter Erfolg ist das Empfinden.“

Der Samurai lacht verhalten. „Man holt jeden Mensch dort ab, wo er ist. Und ich empfinde Erfolg, wenn ich merke, dass ich meinen Sportlern etwas mit auf-

den Weg geben kann. Wenn sie sich durch meine Mithilfe weiterentwickeln und mehr aus sich herausholen, dann tut mir das gut. Dasselbe gilt für meinen persönlichen Erfolg: Zu sehen, dass ich durch meinen Fleiß und natürlich durch die Hilfe anderer einiges bewältigt habe, und dass ich den Zenit noch lange nicht erreicht habe.“ Ein klein wenig erstaunt über seine Worte lächelt er wieder. Ich erwidere. Mein Blick streift die Wand und macht wieder auf dem Foto des ehrwürdigen Japaners halt: „Wer ist der Herr?“ „Der Meister und Begründer des Yoseikan Budo, Hiroo Mochizuki“, antwortet Siggé wohlgenut.



Zur Person

Name: Siegfried Fuchsbrugger

Geboren: 17. November 1972

Wohnort: Sand in Taufers

Ausbildung: 4° Dan Yoseikan Budo, Nationaler Yoseikan Lehrergang 3°, Internationaler Schiedsrichter.

Nachgehakt

Ihr schönster Kindheitstraum ...

... war die Kampfkunst, Amerika und vieles mehr ...

Der wichtigste Tag ...

... war jeder einzelne Tag.

Ein vollkommener Moment ...

... ist mir selten bewusst, auch wenn er immer gegenwärtig sein kann.

Yoseikan Budo

Der Gruß im Yoseikan Budo

Respekt

Beim Betreten und Verlassen des Dojo sowie bevor und nachdem man mit jemandem übt, wird in den Kampfkünsten ein einfacher Gruß (Rei) gepflegt, indem man sich verneigt. Rei bedeutet Gruß, Höflichkeit aber auch Dank und bringt Respekt zum Ausdruck. Somit erinnert der Gruß auch an die Tugend des Respekts, welcher im Budo eine wichtige Grundlage einnimmt.

Respekt zu sich selber, zum Partner, Lehrer und Schüler, Respekt zum Dojo (Übungshalle), dem Dojokun (Regeln im Dojo), der Lehre und Umwelt.

Der Gruß vor und nach der Übungsstunde

Im Budo findet man viele verschiedene Formen des Grußes vor und nach einer Übungsstunde.

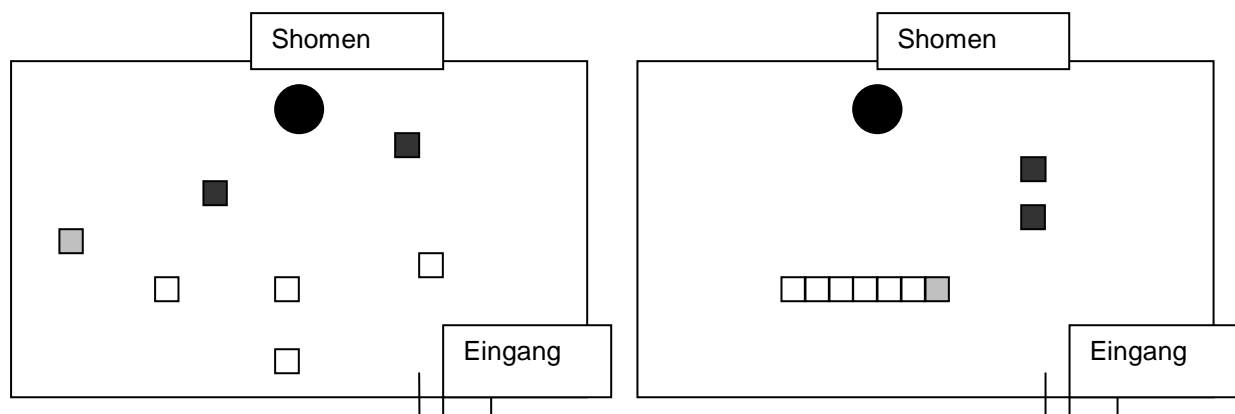
Im Budo Yoseikan Dojo von M^o Minoru Mochizuki in Shizuoka (J) war der Gruß ein längeres Ritual nach einer Shinto Tradition. In Europa pflegte Hiroo Mochizuki bedeutend kürzere Grußrituale.

Einige der am meisten üblichen Grußformen:

Ohne Tatami (Mattenboden) findet in der Regel die Form des Ritsu Rei (Gruß im Stehen) Anwendung. Auf dem Tatami hingegen Za Rei (Gruß im Kniesitz).

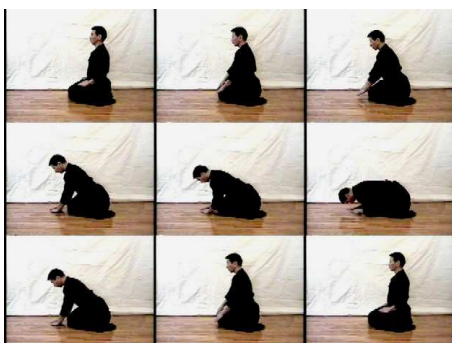
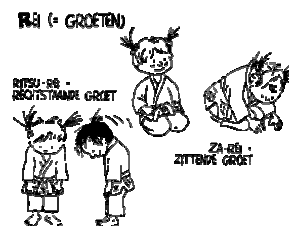
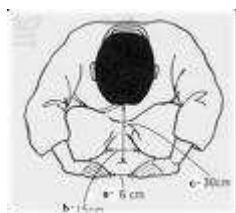
Nach traditionellerer Sitte befindet sich der Lehrer auf der Shomen Seite. Diese befindet sich an der Front- oder Vorderseite - meist gegenüber dem Eingang. An der Wand der Shomen Seite hängen meist Bilder des Soke (Oberhaupt der praktizierenden Kampfkunst), des Kaiso (Begründer der Kampfkunst) und dessen Lehrer. Die Übenden sind im Dojo verteilt. Nach dem Lehrer ist der dienstälteste Schüler am weitesten vorne platziert und spricht die vorgegebene Grußformel. Je jünger im Sinne der Erfahrung innerhalb der Kampfkunst, desto weiter hinten ist der Platz beim Gruß im Dojo (Vorbild...).

In einer jüngeren Form des Grußes sitzt der Lehrer ebenfalls vorne, die Schüler in einer Reihe gegenüber und die Assistenten auf der von den Übenden aus gesehenen rechten Seite. Die Grußformel wird vom dienstältesten Schüler in der Reihe der Übenden gesprochen.



Die Grußformel

<p>Seiza</p>	<p>Man begibt sich von einer geraden Standhaltung (linkes Bein vor dem rechten Bein) in einen Kniesitz. Die Haltung soll stets gerade aber entspannt sein- die Hände liegen auf den Oberschenkel. Männliche Budokas haben die Beine leicht geöffnet, weibliche Budokas geschlossen.</p>
<p>Shomen ni Rei</p>	<p>Verbeugung zur Dojo Hauptseite- Sich einer Sache anzuvertrauen und sie als größer als das eigene Ich anzuerkennen erinnert an die für die Kampfkünste wichtige rechte Haltung gegenüber dem Leben. (Beim Yoseikan Budo Unterricht findet dieser Teil des Grußes selten Anwendung). Atmung (ruhiges Ausatmen beim Verbeugen und Einatmen bei Aufrichten).</p>
<p>Sensei ni Rei</p>	<p>Verbeugung zum Meister oder Lehrer- Der Sensei (Hoher Lehrergrad) ist das Bindeglied zwischen Lehre und Schüler. Schüler und Lehrer verneigen sich zueinander und werden neben Respekt und Höflichkeit auch an die ihnen zugeteilten Aufgaben erinnert. Bei einem Großmeister (z.B. Hiroo Mochizuki) findet der Ausdruck O Sensei ni Rei oder Shihan ni Rei Anwendung. Den dienstältesten Assistenten grüßt man mit Senpai ni Rei (Vertretung zum Sensei)....</p>
<p>Otagai ni Rei</p>	<p>Verbeugung der Übenden zueinander- Otagai symbolisiert die Einheit und bezieht sich auf die intakten Zusammenhänge, welche nötig sind. Dieser Teil des Grußes drückt den Respekt der Übenden zueinander aus und erinnert auch an die Höflichkeit sowie Dankbarkeit welche dem Partner gebühren soll.</p>
<p>Ki Ritsu</p>	<p>Ki- Energie / Ritsu- Stand Aufstehen- Das rechte vor dem linken Bein. In dieser Haltung findet noch mal im Stand eine letzte Verneigung statt.</p>



Einige Waffen des Yoseikan Budo



Tanto



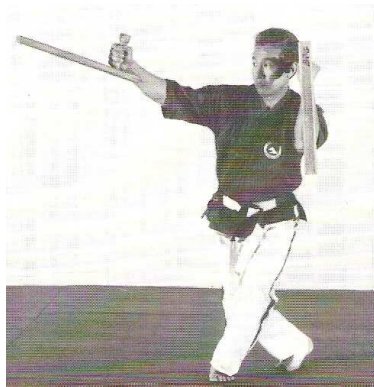
Jyo



Bo



Nun Chaku



Tonfa



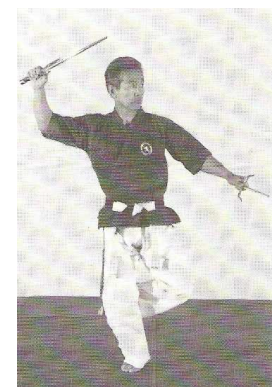
Daito / Katana



Naginata



Yari



Sai

Homologué Mochizuki
Officiel Compétition



YOSEIKAN
WORLD
FEDERATION



Tchobo 105cm
Tambo 75cm
Combo 35cm

Tchobo (Wettkampfschwert)
Tambo (Wettkampfstock)
Kombo (Wettkampfmesser)



Bokken (Holzschwert)



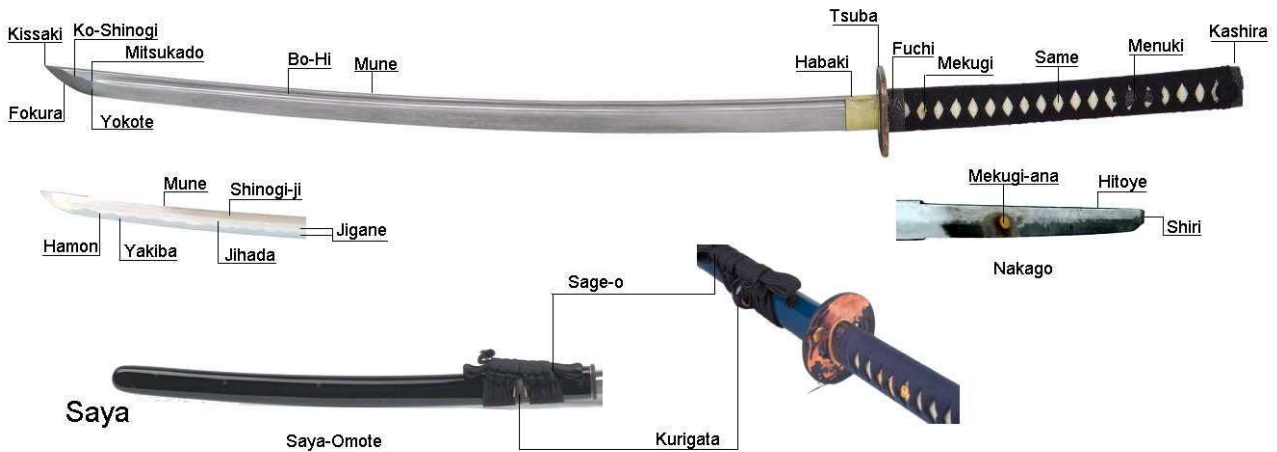
Bokken, Tonfa, Sai



Kyu-Jutsu- Pfeil und Bogen



Wakizashi, Katana, Tanto



Katana

Budo Weisheiten und Sprüche

Altes Wissen üben und nach neuen Kenntnissen streben, das ist es, wodurch man sich zum Lehrer anderer eignet.
(Konfuzius)

Ein Weg wird erst dann ein Weg, wenn einer ihn geht.
(Chuang-Tzu)

Wissen kann man mitteilen, Weisheit aber nicht. Man kann sie finden, man kann sie leben, man kann von ihr getragen werden, man kann mit ihr Wunder tun, aber sagen und lehren kann man sie nicht.
(Herrmann Hesse - "Siddhartha")

Wenn du sechs mal geworfen wirst, dann stehe sieben mal auf“
(Ichiro Abè)



O Sensei Ueshiba Morihei
(Begründer des Aikido und Lehrer von Mochizuki)

Geschichtlicher Teil

Die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von Soke Kaiso Hiroo Mochizuki (Teil 2)

Mein Großvater stammte aus einem Samuraigeschlecht, das in Tokaido ein bedeutendes Gasthaus führte, und zwar an der Straße, die Kyoto (die alte Hauptstadt Japans) mit Tokyo/Edo (die neue Hauptstadt, gegründet von den Tokugawa) verbindet. Die Daimyo (Fürsten, Feudalherren) logierten oft in diesem Gasthof, in dem auch ein Waffenraum bzw. ein Dojo eingerichtet war, wo mein Urgroßvater – wie seine Vorfahren – Kendo (Weg des Schwertes) unterrichtete. In jener Zeit musste man sehr gut und gebildet sein, um die Daimyo unterrichten zu können. Die Daimyo ihrerseits unterwiesen die Kinder in der Literatur, im Rechnen und in den Grundlagen der Künste. Mein Urgroßvater war der Letzte in dieser Familie der Gastwirte-Schullehrer-Meister der Waffen.

Mein Großvater, der sein Schüler war, heiratete seine Tochter. Ich glaube, er war sein bester Schüler, aber er war kein Adelliger. Die Heirat war nur möglich, weil sie zu Beginn der Meiji-Epoche stattfand und sich viele Dinge veränderten. 1868 eröffnete der Kaiser Mutsuhito (Meiji-Tenno) die moderne Ära Japans, indem er das Tragen der Katana, des Schwertes, verbot und sich dafür engagierte, die alten Gesellschaftsstrukturen zu ändern. Ein aussagekräftiges Symbol dieser neuen Zeit war die Geste meines Urgroßvaters, der sich den Tchonmague, den Zopf der Samurai, abschnitt, dessen Länge und Form die gesellschaftliche Stellung anzeigte. Dies war wie eine Art Seppuku (Hara-kiri). Meine Großmutter, seine Tochter, weinte, als dies geschah. Es war gewissermaßen das



Seppuku einer Kaste, ein Wandel in Bezug auf Politik und Lebenssystem. So kam es, dass mein Urgroßvater ohne Zögern einen Mann aus bescheidenen Verhältnissen zum Schwiegersohn nahm und ihn zu seinem Nachfolger machte. Die gesellschaftlichen Veränderungen, die gerade im Gang waren, erlaubten es ihm, seinen Nachfolger aufgrund von dessen menschlichem Wert und dessen technischen Qualitäten zu erwählen und nicht aufgrund seiner Herkunft bzw. Abstammung.

Mein Großvater züchtete Rinder, eine Idee, die von meinem Urgroßvater stammte, einem sehr modern eingestellten Menschen, der seinen Blick auf Europa richtete, wo er viele Schüler hatte. Die Rinderzucht war etwas Neues in Japan, aber die Leute konnten weder Käse noch Butter machen; die Milch wurde nur von jenen getrunken, welche die Neuheiten liebten, und das Niveau der Tierärzte war sehr niedrig. Als eine Epidemie die Herde vernichtete, zog meine Familie nach Tokyo, und mein Großvater begann bei den Flusstransporten zu arbeiten. Auch wenn man nicht von Armut sprechen kann, war das Leben sehr schwierig, und er starb jung. Es gelang ihm jedoch, seinen zwölf Kindern eine gute Erziehung angedeihen zu lassen - fünf davon schlossen die höheren Studien ab.



Mein Vater studierte Kinesiotherapie-Osteopathie und widmete sich der Politik: Er wollte die Einheit Asiens verwirklichen und den Kontinent aufrütteln, aber leider interpretierten die Militärs diesen Traum auf ihre Weise. Gleichzeitig beschäftigte er sich intensiv mit den Kampfkünsten. Meister Jigoro Kano (Begründer des Judo) gab ihm den Auftrag, zahlreiche Kampfkünste zu erlernen und zu lehren, weil er dachte, dass die traditionellen Ausbildungsmethoden der Samurai

allmählich verschwinden würden. Das Judo war eine moderne und verwestlichte Methode, und Meister Kano war von der Zukunft des Kodokan (zentraler Sitz des Judo, Hauptdojo) überzeugt; aber er hatte das Projekt, dort alle alten Kampfkünste zu bewahren. Er schickte deshalb meinen

Vater, die anderen Techniken zu studieren: zum Meister Ueshiba, um das Aikido zu lernen, zur Schule Katori Shinto Ryu für das japanische Kobudo und zu Hakudo Nakayama, einem sehr bekannten Meister und Schüler von Meister Takana Sasaburo, für das Kendo. Mein Vater war auf diese Weise bis zum Alter von 28 Jahren tätig, indem er sich von morgens bis abends von Dojo zu Dojo begab, da alle diese Meister damals in Tokyo lebten. Einmal in der Woche präsentierte er sich dem Meister Kano, der ihn fragte: „Was hast du gelernt? Was hast du gedacht?“ Meister Kano war Universitätsprofessor und ein großer Pädagoge; er regte meinen Vater dazu an, alles, was er aufgenommen bzw. gelernt hatte, in Diskussion zu stellen, indem er sich jedes Mal fragte: „Ist es richtig? Ist es realistisch?“



...FORTSETZUNG FOLGT!

Wie sein Vater M° Minoru Mochizuki das Yoseikan eröffnete und zur lebenden Legende wurde, sowie Anekdoten der Kampfkunst Erfahrungen in der Kindheit von M° Hiroo Mochizuki erfährt ihr in der nächsten Ausgabe.

Unser Körper - Gesundheit und Fitness

Bei jeder Ausgabe widmen wir uns unserem Körper. Informationen der Körper- und Sportlehre, Trainingsmethoden, Gesundheits- Tipps oder Ernährung. Dieses Mal werden wir unsere Aufmerksamkeit auf die Ausdauer lenken.

1. Ausdauer

Was ist Ausdauer? Ausdauer gehört zu den motorischen Grundeigenschaften/konditionellen Fähigkeiten. Ausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden Belastungen.

Da wir aber Ausdauerleistungen in den verschiedensten Formen vollbringen, wird eine Unterscheidung in verschiedene Ausdauerleistungsfähigkeiten vorgenommen:

Grundlagenausdauer - Allgemeine Ausdauer

Spezifische Ausdauerfähigkeit bei langandauernden Belastungen in aerober Stoffwechsellage. Sie ist Grundlage für umfangreiche Trainings- und Wettkampfbelastungen.

Spezielle Ausdauer

Sportart- und wettkampfspezifische Leistungsfähigkeit

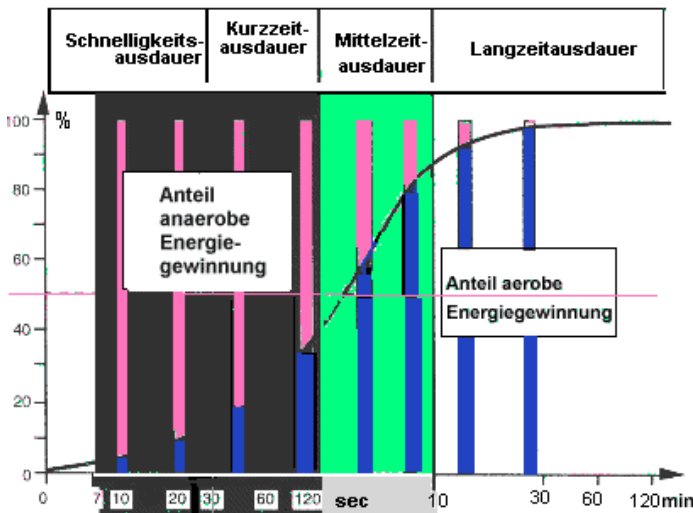
Aerobe Ausdauer

Die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen *mit* Sauerstoff ab

Anaerobe Ausdauer

Die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen *ohne* Sauerstoff ab

Eine zeitliche Einteilung von Ausdauerleistungen liefert folgendes Schema:



- **Schnelligkeitsausdauer:** Spezielle Ausdauerfähigkeit für zyklische Disziplinen mit einer Wettkampfdauer bis ca.30/35 sec
- **Kurzzeitausdauer** 35 Sekunden bis 2 Minuten
- **Mittelzeitausdauer** 2 bis 10 Minuten
- **Langzeitausdauer** 10 Minuten bis mehrere Stunden

Die Zeitangaben variieren etwas in der Trainingslehre.

Beachtet werden muss dabei, dass in der Fachliteratur auch keine Einigkeit über die verschiedenen Begrifflichkeiten besteht.

Die Ausdauer gilt als ein wichtiger Faktor der körperlichen Leistungsfähigkeit (neben Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit).

Ausdauer und Gesundheit

Für den Bereich des Fitness-/Gesundheitssports spielt die aerobe Ausdauer daher die weitaus größere Rolle, da durch die Notwendigkeit der O₂-Zufuhr das gesamte Herzkreislaufsystem beansprucht und dadurch verbessert wird;... und das ist dringend notwendig, da Herzkreislauferkrankungen mit über 50% als weitaus höchste Todesursache diagnostiziert wird. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang, dass Schnelligkeit um etwa 20%, Kraft um 360%, Ausdauer aber um 650% durch entsprechendes Training zu verbessern sind!!! Daneben ist die Ausdauer bzw. das Herzkreislaufsystem im Unterschied zu anderen Leistungsfaktoren bis ins hohe Alter trainierbar!!! Bei extrem langen und niedrigintensiven Belastungen wird Energie zu großen Teilen aus den körpereigenen Fettreservoirs gewonnen, so dass Ausdauertraining (vor allem lange, langsame Läufe, Fahrradfahren, Inline Skating, sanfte Kampfkünste, Schwimmen) sich hervorragend zur Gewichtsreduzierung eignet!!

Veranstaltungskalender: April – Mai - Juni

- | | | |
|-----------------|------------|---|
| • 4. April | Bruneck | Yudansha Kai- Weiterbildung (Prüfungsprogramm) für Dan. |
| • 18. April | Bruneck | Workshop- Weiterbildung für Assistenten, Trainer und Lehrer |
| • 18. April | Bruneck | Y Cardio Training – Ausbildung und Weiterbildung |
| • 19. April | Bruneck | Aikido Stage für Alle |
| • 25. April | Varese | Staatsmeisterschaft Yoseikan Budo für Erwachsene und Junioren |
| • 26. April | Varese | Staatsmeisterschaft Yoseikan Budo für U11 und U14 |
| • 09. Mai | Bruneck | Mudansha Kai- Vom Kyu zum Dan- Technische Weiterbildung für Kyu |
| • 09. Mai | Bruneck | Yudansha Kai- Weiterbildung (Prüfungsprogramm) für Dan. |
| • 10. Mai | Bruneck | Sichtungstraining im Rahmen der Jugendförderung- Für Mittel und Oberschüler |
| • 10. Mai | Bruneck | Aikido Stage für Alle |
| • 22/23/24. Mai | Lignano | Nationales Stage für Alle an der Adria |
| • 06. Juni | Bruneck | Trainerausbildung 4. Modul |
| • 06. Juni | Bruneck | Kyu, Dan und Trainerprüfungen |
| • 08. Juni | Sand i. T. | Interne Kyu Prüfungen für Jugendliche |
| • 12. Juni | Sand i. T. | Eltern Tag |
| • 15. Juni | Sand i. T. | Ab 15. Juni beginnt der neue Stundenplan und das Sommerprogramm |

Ein großes Danke an unsere Sponsoren



SSV Taufers Sektion Yoseikan Budo Unionbau
Industriestraße 21, 39032 Sand in Taufers
Telefon: 348 6675971
Home Page: www.yoseikan-taufers.it
E-mail: taufers@yoseikan.it

Impressum

Redaktionsleitung: Presse- Team des SSV Taufers Sektion Yoseikan Budo Unionbau
Mitarbeiter: Judith Caneppele, David Seiwald, Siegmund Fuchsbrugger

Grafik: Presse Team

Druck: Panther

Datenquellen: Yoseikan History YWF, BSFS, PA SSVTYBU, Werner Lind- Kampfkunst Lexikon, RP, YB Hiroo Mochizuki 1

Fotoquellen: YWF, SVYB, SSVTYBU, Bushido