

INFOBLATT

des SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau

Dezember 2009

Ausgabe 4



Vorwort

Liebe Mitglieder,

kurz vor Jahreswechsel erscheint die vierte Ausgabe des Tauferer Infoblattes. Dieses Mal beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Dojo und seinem Regelwerk. Natürlich findet ihr die Fortsetzung der Chronik unseres Vereins und der Erzählung von Hiroo Mochizuki. Zusätzlich wird die Rubrik „Unser Körper“ das Thema „Beweglichkeit“ eingeführt.



Viel Spaß beim Lesen, frohe Weihnachten und ein erfolgreiches, sportliches Jahr 2010 wünscht,
das Presse- Team.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Verein: Chronik Teil 3 (2000-2006).....	3
Mitteilungen.....	4
Presseberichte.....	5
Yoseikan Budo und Kampfkünste:Das Dojo – Bedeutung und Regelwerk.....	6
Kleiner Fachwortschatz: Karate Techniken Stil Mochizuki..	8
Die Geschichte des Yoseikan Budo.....	9
Kata Jùsan Jo Kata	10
Unser Körper- Gesundheit und Fitness: Beweglichkeit (Teil1).....	11
Impressum.....	12



Unser Verein

Chronik Teil 3 (2000 bis 2006)

- 2000 Bei der Jahreshauptversammlung der Tauferer Anlagen Gen. m b H wird der Sektion Yoseikan Budo seitens der Tauferer Anlagen Gen. m b H und des Sportassessors Weger Walter mitgeteilt, dass für die Zuweisung von Trainingsräumlichkeiten im Untergeschoß der Sporthalle jetzt ein Ansuchen einzureichen wäre, in dem auch die einzelnen Vorschläge, bzw. Wünsche zur Einteilung eingebracht werden sollten.
- 2000 Bei der Bozner Freizeitmesse sorgt der SSV Taufers Yoseikan Budo durch seine Vorführungen für großes Aufsehen.
- 2000 Die Saison 1999/2000 ist auch, was die Wettkämpfe anbelangt eine erfolgreiche Saison. Besonders im Kinder und Jugendbereich glänzte der SSV Taufers Unionbau durch die meisten Siege aller regionalen Yoseikan Budo Vereine.
- 2001 André Mameli, Moritz Grüner, Judith Caneppele, Daniel Kühbacher, Patrick Psenner, Astrid Abfaltrer und André Pfattner werden für eine regionale Auswahl nominiert, in der Trentino Südtirol gegen eine Auswahl der Provence (F) antritt. Trentino Südtirol gewinnt 7:2
- 2001 Im Dezember fand in Mestre eine große Kampfkunstgala der Kampfkünste statt. Es waren nationale und internationale Vertreter verschiedenster Kampfsportarten und Kampfkünste vertreten. Die Accademia Italiana Yoseikan Budo unter der Leitung von Roman Patuzzi wusste durch eine phantastische Show zu überzeugen und wird vielen noch lange in Erinnerung bleiben. Auch vom SSV Taufers Unionbau waren zwei Vertreter der AI Yoseikan Budo anwesend Siegmund Fuchsbrugger und Astrid Abfaltrer.
- 2002 Vorbereitungen für die endgültige Bleibe der Sektion Yoseikan Budo im Untergeschoß der Sporthalle laufen auf Hochtouren.
- Der SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau erringt 6 Italiencupsiege (Pfattner André, Caneppele Judith, Innerhofer Fabian, Grüner Moritz und Psenner Patrick gewann in 2 Disziplinen). 3 Athleten kamen in eine regionale Auswahl (Pfattner André, Michael Steinhauser, Kühbacher Daniel), welche den Vergleichskampf Provence(F) : Trentino Südtirol in Frankreich mit 47 : 19 gewann.
- 2002 Fuchsbrugger schließt die Prüfung zum 3 °DAN ab .
- 2002 Es wird ein neuer Sektionsausschuss gewählt. Jochen Erlacher Jochen übernimmt die Sektionsleitung.
- 2003 Endlich kann die Sektion Yoseikan Budo die eigene Trainingsstruktur in der Sporthalle von Sand in Taufers beziehen. Auch der Landeshauptmann Dr. Luis Durnwalder ist bei den Einweihungsfeierlichkeiten dabei. Das Platzproblem scheint vorübergehend gelöst. Diese eigene Trainingsstruktur ist zwar mit einem großen finanziellen Aufwand für die Sektion Yoseikan Budo Unionbau verbunden, nun können die Kurse jedoch so organisiert werden wie es notwendig ist.
- 2003 Wettkampfmäßig wird diese Saison zu einem Meilenstein. Regional unterstreicht man, dass man zu den führenden Vereinen der Region gilt. National schaffte André Pfattner und Astrid Abfaltrer den Italienmeistertitel und im Jugendbereich gelangen 12 Gold Medaillen beim Italien Cup. Sportlicher Höhepunkt aber war, der Europa Cup Sieg von Astrid Abfaltrer und der 4. Platz von André Pfattner beim Europa Cup 2003 in Paris.
- 2004 Diese Schulprojekte mit dem Sport Yoseikan Budo sind ab sofort Teil des Pädagogischen Ministeriums in Rom und wird als sehr wertvoll eingestuft.
- 2005 In Zusammenarbeit mit anderen Yoseikan Budo Vereinen des Landes wird in Brixen für ca. 400 teilnehmende Kinder unter dem Motto „Europäisches Jahr des Sports“ ein Event mit Kindern und Jugendlichen organisiert. Ein weiteres Treffen dieses Mottos wird in Zusammenarbeit mit den restlichen Sektionen des SSV Taufers am Festplatz in Sand organisiert.
- 2005 Das erste Mal qualifizierte sich mit André Pfattner ein Sportler des SSV Taufers für einen Welt Cup. André erreichte den 4. Platz. Auch auf nationaler und regionaler Ebene gab es sehr erfreuliche Ergebnisse. Vor allem der Nachwuchs behauptete sich wie kaum ein anderer Verein Italiens häufig auf den Podest Plätzen.
- 2005 In Zusammenarbeit mit dem Unterrichts Ministerium in Rom und der Rai wird ein Film über die Methode Yoseikan für Kinder und Jugendliche gedreht, bei welchem auch Siegmund Fuchsbrugger mitwirkte.
- 2006 André Pfattner, Judith Caneppele, Moritz Grüner und Petra Niederkofler, sowie die Senior und U11 Mannschaften des SSV Taufers Unionbau werden Italienmeister 2006 in Verona.
- 2006 Inzwischen sind es 195 aktive Mitglieder, welche am fast täglichen Training in den Sektionsräumen diesen Sport ausüben. Davon sind 56% Kinder und Jugendliche. Wöchentlich werden 25 Trainingseinheiten abgehalten.
- 2006 Europa Cup 2006: Judith Caneppele wird in Lyon (Fr) Doppel Europameisterin der offenen Damen Kategorie. André Pfattner schafft einen ausgezeichneten 3. Platz. Die Mannschaft des SSV Taufers Unionbau mit Judith Caneppele, André Pfattner, Moritz Grüner und Anton Oberhammer erreicht den 6. Platz.
- 2006 Der Verein feiert unter dem Motto:“ 25 Jahre Fernostexpress“ ¼ Jahrhundert Aktivität in Sand in Taufers. Im überfüllten Bürgersaal von Sand in Taufers präsentiert sich die Sektion Yoseikan Budo Unionbau mit einer großen Show, Dias und Bildern, sowie Speis und Trank. Die Gäste waren begeistert.

Mitteilungen

Die Saison 2009 /2010 hat hervorragend begonnen denn der Start in die Saison 2009/2010 ist **rekordverdächtig!**

Der Mitgliederzustrom wächst weiter und das Niveau in unserem Dojo* kann sich jederzeit auch im internationalen Vergleich sehen lassen. Für unseren Verein war es natürlich überfällig eine eigene Homepage zu führen (www.yoseikan-taufers.com). Diese Seite wird inzwischen sehr häufig benutzt. Alle Informationen über Verein, Neuigkeiten, Weiterbildungen, Kampfkunst und Yoseikan werden dort ständig aktualisiert. Fühlt Euch frei uns Anregungen und Wünsche diesbezüglich mitzuteilen.

Eine der jüngsten Aktionen auf der Homepage ist ein Gewinnquiz mit Inhalt über Informationen, welche unter Anderem in den ersten drei Infoheften zu finden sind.



Die Kurse unseres Vereins sind hervorragend besucht. Einen guten Start hatte z.B. der neue Goshin Jiutsu Kurs- Selbstverteidigungstechniken für Sie und Ihn jeden Niveaus üben sich in effizienten Übungen des Jiutsu Stils Mochizuki. Obwohl dieser Kurs und auch das Aikido für Einsteiger (in Zusammenarbeit mit dem Leader Plus) mit Jänner zu Ende gehen, werden Aikido für Einsteiger sicher auch kommenden Herbst wiederholt werden und auch eine Wiederholung und Fortsetzung des Goshin Jiutsu Kurses ist noch für 2010 geplant.

Stundenplan ab Jänner 2010				
DOJO - Yoseikan Budo Trainingszentrum Tauferer Ahrntal - Sand in Taufers, Industriestraße 21				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-10.30 Yoseikan Freitaining		16.30-17.30 Yoseikan Spiel Kinder		15.30-16.15 Mini Gym Spiel Spaß (Vorschulalter)
17.30-18.30 Yoseikan Technisch Jugend		17.30-18.30 Yoseikan Sport Kinder, Jugend		17.00-18.00 Yoseikan Sport Kinder
18.30-19.30 Individuelles Freitaining Akrobatik, Technik, Sport	18.30-19.30 MAF in Group Martial Art Fitness	18.30-19.30 Individuelles Freitaining Akrobatik, Technik, Sport	18.30-19.30 MAF in Group Martial Art Fitness	18.00-19.00 Yoseikan Sport Wettkampfsport
19.30-21.00 Yoseikan Fitness Yoseikan Cardio Training Sportliches Fitnesstraining mit Kampfsport Fitness Boxen	19.30-20.30 YCT Y Cardio Training	19.30-20.30 Yoseikan Technik Kampfsport, Kampfkunst 20.30-21.15 Yoseikan Anwendung Randori und Yaku Soku	19.30-20.30 YCT Y Cardio Training	19.30-20.30 AIKIDO und Kampfkunst Fernöstliches Budo 20.30-21.00 Prüfungsvorbereitungen Individuelle Betreuung
Individual FSF & MAF				
Free Specific Fitness und Martial Art Fitness Individuell und Coaching				
TÄGLICH- Individuelles Training im Dojo Sand in Taufers an allen Kursfreien Zeiten. Coaching durch Vormerkungen.				
Außensektionen des SSV Taufers Yoseikan Budo Unionbau				
Montag	Dienstag		Donnerstag	Freitag
St. Johann 18.00-19.00 Yoseikan Sport Jugend			St. Jakob 14.15-15.15 Yoseikan Spiel Kinder	Gais 14.00-15.00 Yoseikan Spiel Kinder
St. Johann 19.30-20.30 Yoseikan Fitness Boxen	St. Johann 19.30 - 20.30 Y Cardio Training		St. Johann 19.30 - 20.30 Y Cardio Training	St. Johann 16.00- 17.00 Yoseikan Spiel Kinder
			St. Johann 20.30-21.30 Kick Boxing und Yoseikan	

Änderungen des Stundenplans vorbehalten....

Wettkämpfe, Events, Veranstaltungen

Schon bevor die Wettkampfsaison 2010 am 17. Jänner mit dem **Yoseikan Unionbau Cup** in Sand in Taufers losgeht sind Athleten des SSV Taufers Unionbau bei nationalen und internationalen Freundschaftsturnieren gefordert. **Perta Niederkofler** gewann für eine Südtirol Auswahl gegen eine Norditalienische Auswahl ihren Kampf klar mit 6:0. Am 12. Dezember findet ein internationales Yoseikan Turnier der Nationen in Casablanca mit **André Pfattnr** für das italienische Team statt. Daumen drücken!!! Der Yoseikan Unionbau Cup 2010 wird diesmal das erste Mal in Sand in Taufers stattfinden. Das wird eine gute Gelegenheit sein, durch gute Organisation, Zusammenarbeit und Gastfreundschaft uns als hervorragend funktionierender Yoseikan Verein präsentieren zu können. In Zusammenarbeit mit unserem Hauptsponsor soll dieser Event jährlich wiederholt werden. 2010 werden auch Athleten außerhalb von Südtirol teilnehmen. 2011 ist in Rahmen der 30 Jahresfeier

unseres Vereins auch die Regionalmeisterschaft und ein Yoseikan Unionbau Cup mit internationaler Beteiligung geplant.

Presseberichte des Vereins

Tauferer Böttl 10.09

SOMMERCAMP WAR DER HIT

YOSEIKAN BOT EINEN BUNTEN MIX ZUM THEMA SPORT UND BEWEGUNG



Gespannt: Bogenschießen war eine von vielen Sportarten im Sommercamp

Mit Unterstützung der Gemeindeverwaltung veranstaltete die Sektion Yoseikan Budo Unionbau endlich das 1. Tauferer Sommercamp. Schon seit Jahren wünschten sich viele Eltern, Kinder und Jugendliche eine derartige Sommerbetreuung in Sand in Taufers.

Dementsprechend groß war der Andrang noch einen der freien Plätze ergattern zu können. Die Beteiligten waren begeistert. Nach den Reakti-

onen der Kinder, Jugendlichen und deren Eltern war es eine mehr als gelungene Betreuung, die unbedingt wiederholt werden müsse und eine große Bereicherung für die Umgebung in Sand in Taufers darstellt. Bewegungsfreude war ein besonderes Augenmerk des Tauferer Sommercamps. Die Teilnehmer/innen konnten täglich von 8 Uhr bis 13 Uhr größtenteils zwischen verschiedenen Angeboten selbst wählen. Neben

sportlicher Betätigung wie Yoseikan Budo, Tanzen, Baseball, Fußball und anderen Ballspielen, Schwimmen, Klettern, Akrobatik oder Bogenschießen standen mit Malen und Basteln auch künstlerische Tätigkeiten und kreatives Gestalten, mit Schach, Brettspielen Musik hören, Mandala malen und relaxen auch ruhigere Tätigkeiten im Programm. Die Wanderungen zu den Wasserfällen und die Führung im Naturparkhaus waren eine sehr gelungene Aktion, um bewusst Natur und Umgebung zu erfahren. Besonders abenteuerlich und beliebt waren verschiedene Spiele, welche in der Natur stattfanden.

DER IDEALE ORT

Sand in Taufers ist mit seiner Sportzone ein idealer Ort für eine solche Veranstaltung. Die Sporthalle, das Yoseikan Dojo, der Fußballplatz, der Naturbadeteich, der Tauferer Boden und die Wälder bei den Wasserfällen, alles ist in unmittelbarer Nähe zu finden und zu Fuß leicht erreichbar. Eine ganz besondere Bereicherung könnte bei zukünftigen Tauferer Sommercamps das Großprojekt „Cascade“ und die Kletterhalle sein. Nicht zuletzt war auch die kompetente Betreuung für die Qualität des Tauferer Sommercamps verantwortlich. Betreut wurden die Teilnehmer von pädagogischem Fachpersonal und Experten verschiedenster Bereiche. Grundlage war das pädagogische Konzept, das von Dr. Roman Patuzzi ausgearbeitet wurde und an mehreren Universitäten getestet wurde.

prd

Yoseikan Budo & Kampfkünste

Das Dojo

Das Dojo ist ein Ort, an dem der Weg (Do) geübt wird. Das Training und vor allem das Üben des Weges (Geiko) gewinnt auch durch die Verbindung von Wegschülern (Deshi) und Dojo. Das Dojo ist mehr als nur ein sportlicher



Trainingsraum. Ursprünglich kam der Begriff Dojo aus dem Buddhismus und bezeichnete einen Ort der Selbstfindung und Meditation. Mit der Zeit formte sich der Begriff indem man unter Dojo einen Platz verstand, an welchen die Kampfkunst geübt werden kann. Der Sinn blieb also in etwa derselbe. Es ist auch ein Ort an dem man seinen Charakter, seinen Geist und seine sozialen Umgang üben und formen kann. Im philosophischen Verständnis kann sich der Begriff Dojo auf einen Ort beziehen, an dem jemand im Sinne des Budo seinen Körper und Geist in der Wegübung konzentriert. Darüber hinaus kennzeichnet die Art der Beziehung, die ein Übender

zu seinem Dojo unterhält, seine Bemühungen um gerechtes Denken und Verhalten. Die rechte Beziehung zum Dojo ist ein Teil der Wegübung selbst. Das Dojo ist also ein Ort an dem man was Gutes für sich selbst tun kann, indem man sich unter Berücksichtigung verschiedener Regeln (Dojokun) fördern lässt.

Durch eine solche Dojo Beziehung entsteht also ein ausgleichendes Nehmen und Geben. Der Wegschüler (Deshi) kann also durch die rechte Beziehung zum Dojo reifen und der „Budo- Geist“ (Shin) kann somit gedeihen. Egoistisches Denken, welches das Dojo nur als körperlichen Trainingsraum sieht und nur auf den eigenen Vorteil aus ist, kann an einem solchen Prozess nicht teilnehmen.

In traditionellen Dojos gibt es einen Sensei (technischer Leiter – Lehrer oder Meister), einen oder mehrere Sempai (vorbildhafte Assistenten ab einem gewissen technischen Grad – Okuden), mehrere Kohai (dem Sempai untergeordnete Schüler), Yudansha (Dan Träger) und Mudansha (Schüler- Kyu Grade). Ein Schüler wird zum Wegschüler, wenn er die tiefere Bedeutung der Dojo Beziehung (Shitei) durch eine rechte Haltung (Shisei) verstehen und achten gelernt hat.

Es gibt keine Wegschüler, welche vom Dojo mehr nehmen, als sie zu geben bereit sind. Körperliche Übungen eines Dojo mögen von außen betrachtet denen von Sporthallen ähneln – einer der entscheidenden Unterschiede zwischen Dojo und einer Sporthalle besteht in der rechten Haltung (Shisei). Das Dojo ist ein Übungsfeld in welchem man für sich was Gutes tun kann. Jeder kann sich von seinem Standpunkt, unter Berücksichtigung von Regeln – entwickeln und ein Teil eines wertvollen Beispiels sozialer und gesellschaftlicher Umgangsformen beitragen.



Dojo Gestaltung

Die Gestaltung des Dojo sollte unter Anleitung des Sensei und Zutun der Schüler schlicht und sauber sein. Die Vorderseite des Dojo (gegenüber dem Eingang) wird Shomen bezeichnet. Das Shomen sollte unter anderem auch daran erinnern, dass das Dojo höhere Werte und Tugenden pflegen sollte. Ursprünglich wurde Shomen auch als Kamiza (Schrein-Heiliger Ort....) bezeichnet. Oft sieht man an der Shomen Wand ein Bild des Stilgründers hängen. Manchmal findet man in Dojos auch Kunstgegenstände, welche von Schülern angefertigt werden. Bevor man die Trainingsfläche im Dojo barfüßig betritt, wird durch Verneigung (Rei) Respekt und Ehre ausgedrückt. Diese Geste ist Inhalt des Dojokun (Regelverhalten) eines Dojo. Das Dojokun oder Kaisetsu (Regelwerk) ist oft im Dojo für alle sichtbar platziert.



Dokokun und Kaisetsu – Verhalten im Dojo



Das Dojokun ist eine praktische Anleitung zur Übung der rechten Haltung (Shisei) in vielen traditionellen Budo Kampfkünsten. Sie sollte eine Verbindung zwischen Philosophie des Weges (Do) und der formalen Technik (Jutsu) schaffen, damit sie nicht nur im Intellekt verhaften bleiben, sondern auch in der Haltung Inhalt gewinnen. Das Dojokun kann als Auftrag verstanden werden, diesen Weg nicht nur zu begreifen, sondern lebendig werden zu lassen. Ein übergeordnetes Regelwerk im Yoseikan Budo ist durchaus in der Bedeutung des Namens (Yo Sei Kan Bu Do) und der Symbolik (Siehe Heft 1) zu sehen.

Zusätzlich zu den übergeordneten Verhaltenshinweisen einer Kampfkunst, werden oft Leitsätze (Kaisetsu) in den verschiedenen Dojos gepflegt. Diese Verhaltensübungen sollen auch den Fortschritt der Schüler gewährleisten. Im bloßem Lernen und Interpretieren ohne Nachdenken und Hinterfragen der eigenen Haltung liegt kein Wert. Wird die theoretische Philosophie mit dem praktischen Sinn verwechselt, bleibt man in der ersten Entwicklungsstufen (Shu Stufe) stehen.

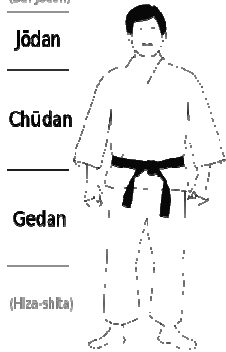
Dojokun Beispiel

Das Dojo ist ein Übungsort für körperliche und geistige Entwicklung.

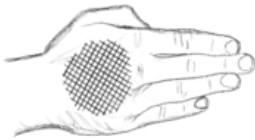
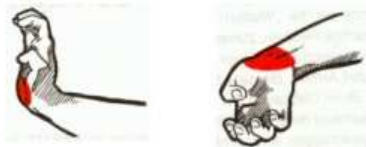
- **Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojos.**
 - o Respektiere die Regeln des Dojos (Kan).
 - o Gehe auch respektvoll mit den Geräten und Inhalten des Dojos um.
 - o Respektiere die Lehrer und Assistenten. Gegenseitiger Respekt zwischen Lehrer und Schüler soll individuellen Fortschritt gewährleisten.
 - o Eine Aufgabe eines Lehrers ist es die Schüler ehrlich, gerecht und gut im Sinne seiner Kampfkunst zu führen (Yo). Die Schüler vertrauen sich den Anweisungen eines Sensei an und respektieren dadurch dessen Verantwortung.
 - o Loyalität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit (Sei),... sollen geübt werden.
- **Verneige dich vor den Partnern**
 - o Gegenseitiger Respekt ist in einem Dojo von entscheidender Wichtigkeit.
 - o Geben und Nehmen soll kontinuierlich geübt werden. Dazu ist Sensibilisierung und Anpassung nötig.
 - o Die „älteren Schüler“ (Senpai und Yudanshas) sollen den „jüngeren Schülern“ ein Vorbild sein.
 - o Vermeide Vorurteile gegenüber dem Nächsten.
 - o Mehr Wissen und Können in den Kampfkünsten bedeutet mehr Verantwortung im Sinne vom harmonischen Zusammenleben.
- **Höflichkeit**
 - o Höflichkeit allen gegenüber.
 - o Vermeide Selbstüberschätzung und Überheblichkeit. Keine „falsche Bescheidenheit“, aber ehrliche Demut soll geübt werden.
 - o Sei gerecht und hilfsbereit.
 - o Kontrolliere deine Gefühle.
 - o Jeder ist für eine rechte Atmosphäre verantwortlich.
- **Sauberkeit**
 - o Halte deinen Körper und Geist beim betreten des Dojos sauber.
 - o Hygiene der Füße, Nägeln, des restlichen Körpers und der Kleidung.
 - o Jeder ist dafür verantwortlich, dass das Dojo sauber und ordentlich ist.
- **Bemühe Dich**
 - o Sei bestrebt Dein Bestes zu geben.
 - o Vertraue auf Deine Fähigkeiten
 - o Versuche stets (Unabhängig von Niveau und Erfahrung) zu lernen und zu üben. Sei also offen für eine persönliche Entwicklung. Sei bereit Dich zu hinterfragen und deine eigenen Ziele unter zu ordnen.
 - o Bemühe Dich um Geduld. Geduld ist eine der wichtigsten Tugenden in der Kampfkunst. Ist die Geduld am Ende, so bist Du am Ende.
 - o Bemühe Dich um Kontrolle Deiner Gefühle, Handlungen und deines Körpers.
 - o Bemühe Dich, dass Mut nicht zur Auflehnung, Aufrichtigkeit nicht zur Grobheit, Respekt nicht zur „Kriecherei“, Loyalität nicht zur blinden Befolgung, Demut nicht zur Unterwürfigkeit, Vorsicht nicht zur Furchtsamkeit und gesunder Stolz nicht zu Überheblichkeit und Angeberei wird.
 - o Sei mit Herz und Seele bei der Übung (Kokoro).

Kleiner Fach- Wortschatz

Deckungsniveaus:

Jyodan 	Tchudan 	Gedan 
Tchudan-Gedan 		(Daï-Jōdan) Jōdan Chūdan Gedan (Hiza-shita) 

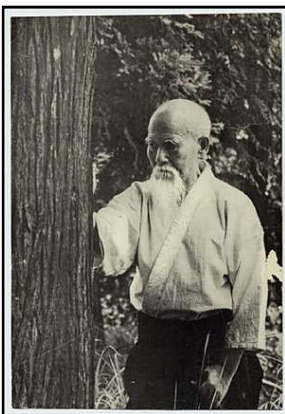
Handhaltungen:

Seiken Tsuki 	Tate Tsuki 	Tettsui Ura-Tettsui Tettsui 
Ipponken Tsuki 	Uraken 	Koken 
Haishu Utchi 	Tensho Utchi 	Shuto Utchi 
Haito Utchi 	Nukite 	Hiraken 

Geschichtlicher Teil

Die Geschichte des Yoseikan Budo, erzählt von Soke Kaiso Hiroo Mochizuki (Teil 4)

Eines Tages gab ich als Vertreter der Schule meines Vaters eine Vorstellung. Bei der Zeremonie waren viele Geladene anwesend: der Bürgermeister, viele wichtige Persönlichkeiten und der Meister Ueshiba. Ich zeigte einen Judo-Wettkampf und warf zehn Gegner; ich machte eine Karate-Vorführung, wobei ich Bretter zerschlug. Dies gefiel Meister Ueshiba nicht. Er sagte zu mir: „Nichts zerbrechen. Es ist nicht gut. Du hast den Weg verfehlt, die Kampfkünste sind nicht dies. Dein Vater, der dich in diesem Sinne unterrichtet hat, hat einen großen Fehler begangen. Du wirst zu mir kommen, und ich werde dich den wahren Weg der Kampfkünste verstehen lassen“. Diese Worte waren erschütternd für mich, hatte ich doch geglaubt, eine gute Vorführung gemacht zu haben. Die folgenden Reflexionen führten mich auf den Weg des Yoseikan Budo. Am Anfang machte ich in der Art und Weise meines Vaters mit dem Aiki-Jiu-Jitsu weiter, denn der japanischen Tradition entsprechend muss man zu Hause dem Vater folgen. Außerhalb des väterlichen Dojo änderte ich jedoch alle Techniken im Sinne des Unterrichts von Meister Ueshiba ab. Als ich auf die Universität kam, näherte ich mich dem Karate. Der Ruf des Karate war in Japan nicht besonders gut, da es keine Samurai-Methode war. Es war eine Technik der Bauern, und man dachte, dass es keine Klasse habe. Mein Vater mochte es nicht, und so praktizierte er es auch nicht. Das Training an der Universität war sehr streng. Einmal blieb ich den Wettkämpfen der Fakultät fern, und als ich zurückkehrte, führte mich der Professor auf die Terrasse: Es war mitten im Winter, im Jänner. Er gab Eisstücke in eine große Regenwasserwanne und befahl mir hineinzugehen. Ein anderes Mal prügelte er mich. Aber ich war dickköpfig. Viele meiner Kameraden gaben auf, da er zu streng und zu hart war. Mein Professor war gewalttätig, aber ich, der das Aikido von Meister Ueshiba liebte,



entdeckte in der Folgezeit, dass es auch im Karate einen tüchtigen bzw. bedeutenden Meister gab: Shinji Michihara, einen Mann, der den Frieden suchte und die Jugendlichen dazu erzog, pflichtbewusst zu sein. Er sagte zu mir: „Das Karate soll man nie zeigen: Wenn es jemand merkt, dass ihr ein Karateka oder ein Praktikant von Kampfkünsten seid, bedeutet dies, dass euer Niveau sehr niedrig ist, dass ihr die Kampfkünste noch nicht verstanden habt. Wenn man sie hingegen gut verstanden hat, sieht man dies nicht mehr; es wird natürlich, und ihr spürt, dass eure Sichtweise viel weiter ist. Bewahrt die Hitze wie ein glühendes Eisen, aber man muss es gut zudecken und darf sie nicht entweichen lassen. Es ist die Selbstkompetenz, die erste essentielle Basis der Kampfkünste. In diesem Zeitraum entzog ich mich dem elterlichen Schutz. All das, was lange Zeit unterdrückt worden war, explodierte nun. Ich hatte vorher weder getrunken noch geraucht. Ich beobachtete das, was die Erwachsenen machten, und ahmte sie nach. Ich hatte auch Schlägereien. Das erste Mal zitterte ich, ich wusste nicht, was tun; die Angst und die Nervosität dominierten. Ich erhielt einen ersten Schlag, und ich glaubte, dass man fallen würde, wenn man einen Schlag erhält. Ich fiel jedoch nicht hin, ich blieb stehen und verspürte den Stolz und die Wärme, die aus der

Tiefe des Körpers kommt. Es gelang mir, zwei Gegner auf den Boden zu bringen, der dritte ergriff die Flucht. Am folgenden Samstag suchte ich Typen, die wie ich den Kampf wollten, um mich abzureagieren. Es war für mich wie ein Sport, und über diese Erfahrung begriff ich die Realität des Kampfes.

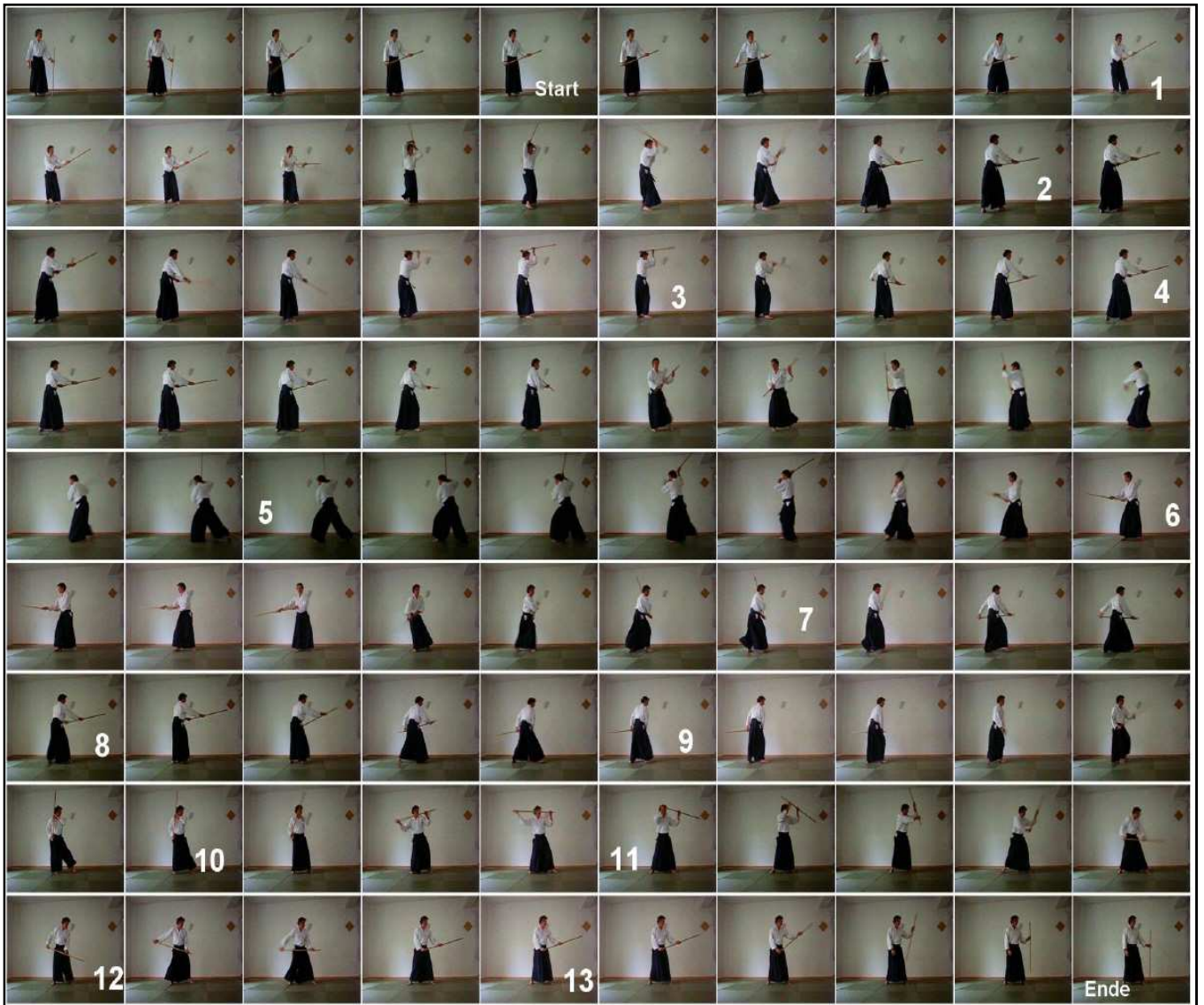
... FORTSETZUNG FOLGT!

Wie Hiroo Mochizuki seine Bestimmung fand und das erste Mal in Europa unterrichtete erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe.



Jùsan Jo Kata

Kata mit dem Jo aus dem Aikido



Dieser Kata mit dem Jo wurde von Meister Ueshiba gelehrt. Auch Minoru Mochizuki lehrte diesen Kata im Aikido Stil Mochizuki. Zurzeit ist dieser Kata jedoch nicht Inhalt eines Yoseikan Prüfungsprogramms. Der Jùsan Jo Kata kann in verschiedenen Anwendungs- und Distanzformen auch zu Zweit ausgeführt werden.

Genereller Hinweis zu Katas: laut Kaiso Hiroo Mochizuki dienen Formen von Katas zur Memorisierung von Techniken, Methoden und Inhalten. Nur das alleinige Üben der Form ist jedoch für das Erlernen dieser Anwendungen zu wenig.



2. Beweglichkeit (Teil 1)

Regelmäßiges Beweglichkeitstraining dient der Bewegungsqualität, Gesundheit, beugt Verletzungen vor und steigert motorische Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer. Durch Kräftigungstraining verkürzt sich der trainierte Muskel. Dadurch verkürzt sich automatisch auch der Arbeitsweg des Muskels. Das führt auch dazu, dass die erhöhten Kraftressourcen weniger ausgenutzt werden können. Auch deshalb ist es sinnvoll nach Kräftigungsübungen für entsprechende Muskelgruppen Beweglichkeitsübungen einzuplanen.



Beim Beweglichkeitstraining der Gelenkmuskulaturen unterscheidet man zwischen elastischem Dehnen und Stretching.

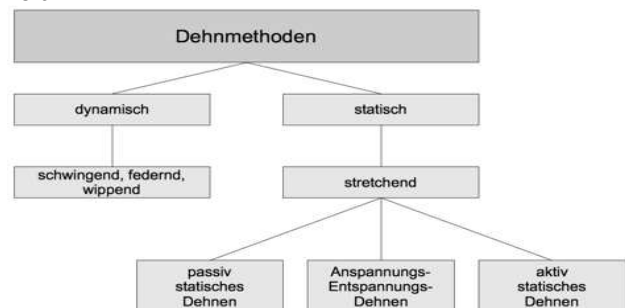
Bei elastischer Dehnung wird zum Beispiel ein Arm oder Bein rhythmisch bis zu deren Endstellung gependelt. Diese Art ist beim Aufwärmen oder Aufweichen der Muskulatur möglich und sinnvoll. Beim Stretching ist es hingegen möglich eine Muskelgruppe zu verlängern und dadurch die Beweglichkeit der Gelenke gesteigert.

Bevor verschiedenste Stretching Methoden und Arten beschrieben werden noch einige Informationen erläutert, um das Verständnis für Beweglichkeitstraining im Sport zu vergrößern.

Beweglichkeit wird durch Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit definiert.

Gelenkigkeit wird durch Knochen und Bandscheiben bestimmt. Hier geht es um die Winkeleinstellung der beteiligten Knochen. Die Gelenkigkeit ergibt sich also durch individuelle anatomische Voraussetzungen, welche durch Beweglichkeitstraining kaum sinnvoll verändert werden können.

Entscheidend für die Dehnfähigkeit sind dagegen Muskeln, Sehnen, Bänder und auch Gelenkapseln. Diese dehnfähigen Organe können Beugung und Streckung bis zur maximalen Grenze der Gelenke zulassen oder bei „Unbeweglichkeit“ auch dementsprechend einschränken. Bei Sehnen, Bänder und Gelenkapsel kann eine Verbesserung der Dehnbarkeit kaum erzielt werden, da sie in erster Linie für die Stabilisierung verantwortlich sind. Beim Beweglichkeitstraining geht es also vor Allem um eine Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskeln, bzw. der Muskelfasern und deren Bindegewebe- Hüllen.



Gründe der Verbesserung der Fähigkeit Beweglichkeit können Gesundheit, Leistungssteigerung und Ästhetik sein.

Gesundheitliche Gründe: Für allgemeine Bewegungen im Alltag braucht es keine besonders ausgeprägte Beweglichkeit. Ein eigentliches Beweglichkeitstraining ist aber dann angesagt, wenn sich eine funktionelle Unbeweglichkeit für einzelne Lebens- Situationen ergibt. Ist das Verhältnis vom „Spieler“ (Protagonist) und „Gegenspieler“ (Antagonist) stark außer Gleichgewicht, kann es auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Natürlich spielen auch genetische Voraussetzungen hier eine große Rolle, aber auch einseitige Bewegungsmuster oder zu wenig Bewegung führen derartigen Problemen. Zur Behandlung derartiger Ungleichgewichte (muskuläre Dysbalancen) sollten ganzheitliche Maßnahmen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft getroffen werden. Dauerhafte funktionelle Unbeweglichkeit unter Anderem zu degenerativen (rückbildenden) Gelenkserkrankungen führen (Arthritis).



Leistungssteigernde Gründe: Bei erhöhter Beweglichkeit können Übungen mit großem Bewegungsumfang kräftiger, schneller, leichter, fließender und ausdrucksvoller ausgeführt werden. Für die meisten Sportarten, wie zum Beispiel Yoseikan Budo, Leichtathletik, Turnen, Schwimmen, Tanzen, Klettern usw. ist diese Fähigkeit besonders vorteilhaft.

Ästhetische Gründe: Eine uneingeschränkte Beweglichkeit ermöglicht eine aufrechte Haltung, welche zum äußeren Erscheinungsbild einer Person beiträgt. Verbesserte Beweglichkeit führt zu einer harmonisierenden Beeinflussung der allgemeinen Bewegungsfähigkeit und damit zu einer Verbesserung der ästhetischen Wirkung. Somit kann Beweglichkeitstraining auch

für ein selbstbewusstes Aussehen bedeutend sein.

Im nächsten Info Heft stellen wir verschiedene Stretching und Dehnungsmethoden mit Beispielen und Tipps vor.

Ein herzliches 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, K. Albrecht, S. Meyer, L. Zahner: Stretching: Das Expertenhandbuch, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, YB Hiroo Mochizuki 1, SF
Fotoquellen: YWF, SVYB, SSVTYBU, Aikido Dojo Ro, Bushido