

-1978- **40 Jahre** -2018-

Kampfkünste in Barmbek

BUDOKAN



SPORTCENTER

KARATE • THAIBOXEN • KUNG-FU
JIU-JITSU • KICKBOXEN • LETHWEI



www.kampfsportcenter-budokan-hamburg.de

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Vorwort Norbert Saul | 3 |
| Grüße und Glückwünsche | |
| HKV Präsident Joachim Kraatz | 6 |
| Geert J. Lemmens | 7 |
| Holger Boldt | 8 |
| Lars Jensen | 9 |
| Dieter Teske | 10 |
| Kerstin u. Rainer Dwenger | 12 |
| Sportangebot | |
| Karate | |
| Karate Kinder | |
| Karate Senioren | |
| Thaiboxen | |
| Kung-Fu | |
| Jiu-Jitsu | |
| Kickboxen | |
| Lethwei | |
| MMA | |

Impressum

Herausgeber: Budokan Hamburg

Redaktion, Layout, Satz: W. Steinhauer
Tel: 040-641 52 77

Anschrift:
Budokan Sportcenter Hamburg
Steilshooper Str. 45 - 47
22305 Hamburg

Tel: 040 61 42 20
Mob: 0151-221 678 39

Mail: Budokan.Hamburg@t-online.de

Verantwortlich für den Inhalt: N. Saul

Am 8. April 2018 werden wir 40 Jahre alt!



Als auf einer Weihnachtsfeier 1977 in der Sportschule Nippon (Rolf Schmoll und ich waren dort Trainer) mich ein Karateschüler ansprach, ob wir nicht selbst eine Judo- und Karateschule eröffnen wollen ahnte ich nicht, dass daraus 40 Jahre werden würden. Mein damaliger Schüler Werner Nieendick kam 3 Tage später zu mir und sagte, er hätte Räumlichkeiten in der Nähe vom Bahnhof Barmbek gefunden. Eine Woche später saßen wir schon im Büro unseres Vermieters und unterschrieben den Mietvertrag. Mit sehr viel Eigenarbeit und Hilfe von Freunden fingen wir an, aus dem ehemaligen „Möbelhaus Barmbek“ unser Budokan zu bauen. Es wurde schon Anfang 1978 auf der

„Baustelle“ trainiert, aber nach 3 Monaten war fast alles fertig und wir konnten am 8. April unsere Eröffnung feiern.

Wer erinnert sich noch an das Budokan mit den Eisenfenstern und den Ölöfen an denen wir in den Wintermonaten kurz vor dem Training wie die Trauben hingen?

Angefangen hat der Trainingsbetrieb mit Judo und Karate, kurz darauf wurde er mit Fitnessstraining und Kung-Fu erweitert. Tae-Kwon-Do kam hinzu, als die Aerobic-Welle aus Amerika zu uns schwappte sprangen wir auch auf diesen Zug auf und 1982 kam dann auch noch Thai-Boxen hinzu.

Unser neuestes Kind ist die Karate Ü50-Gruppe. Das Training mit dieser Gruppe ist für uns eine echte Bereicherung und bringt mir viel Spaß.

Fitnesscenter sprossen wie Pilze aus dem Boden und wurden zu einer ernsten Konkurrenz. Budokan hat darauf reagiert und hat sich auf seine Ursprünge besonnen. Wir sind das was wir einmal waren, eine reine Kampfsportschule!

Ich freue mich auf die Zukunft und bin gespannt was sie noch an hoffentlich positiven Überraschungen für unser Budokan bringt.

Vielen Dank an all diejenigen, welche mir und dem Budokan auch in schwierigen Zeiten die Treue hielten. Ich sehe das Budokan als meine zweite Familie und bin stolz darauf, jedes Mitglied mit seinem Namen ansprechen zu können. Viele sind mir im Laufe der Jahre oder gar Jahrzehnte ans Herz gewachsen und einige gehören inzwischen zu meinen Freunden. Ich wünsche mir, dass meine Gesundheit so lange andauert und ich auch das 50. Budokan-Jubiläum feiern und so lange auf der Matte stehen kann.

Das Rückgrat unseres Budokans sind unsere Trainer! sie sorgen nicht nur für ein gutes Training sondern auch für die unvergleichliche Atmosphäre. Die Befürchtung, dass unser Budokan der Sanierung zum Opfer fällt hat sich inzwischen zerschlagen.

Der Vermieter hat im letzten Jahr mit Renovierungs- und Sanierungsarbeiten begonnen.

Unser Budokan bleibt also noch einige Zeit stehen. In und um Barmbek wird ja vieles abgerissen und neu gebaut. Es sind Freundschaften entstanden und einige Mitglieder haben ihren Partner fürs Leben gefunden. Inzwischen trainieren im Budokan Mitglieder der 3. Generation, also Enkel von ehemaligen Budokanern.

Zurzeit wird im Budokan Thaiboxen, Kickboxen, Lethwei, Karate, Kung-Fu und Jiu-Jitsu bei hochmotivierten und qualifizierten Trainern trainiert.

Ich freue mich auf die Zukunft und bin gespannt was sie noch an hoffentlich positiven Überraschungen für unser Budokan bringt.

Norbert

Auf die nächsten 40 Jahre Kampfsportkunst im Budokan Hamburg



NEVERÖFFNUNG!

ERÖFFNUNGS-
TAG :

8. APRIL 78

10⁰⁰ - 20⁰⁰ +



DIREKT

AM BARMBEKER

U- / S- / BUS-BAHNHOF!

**UNSER
PROGRAMM :**

JUDO - KARATE
SELBSTVERTEIDIGUNG
FITNESS - SAUNA
GYMNASTIK
KUNG - FU
KINDERTURNEN - SPIEL
SCHULARBEITEN

UND "DAS" FINDEN SIE NUR BEI UNS:

KINDER KÖNNEN IHRE SCHULARBEITEN VOR ODER NACH DEM TRAINING UNTER PÄDAGOGISCHER AUFSICHT BEI UNS ERLEDIGEN.

ELTERN KÖNNEN VORMITTAGS IHRE KLEINKINDER IN UNSEREM KINDERHORT UNTERBRINGEN, WÄHREND SIE AM GYMNASTIK-UNTERRICHT TEILNEHMEN ODER UNSERE SAUNA BESUCHEN.



Joachim Kraatz
HKV- Präsident



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Karateka, liebe Freunde der Kampfkünste,

es ist ein Jammer und nahezu unfassbar.

In der Chronik des Jahres 1978 findet man zwar Ereignisse wie:

„Erster Deutscher fliegt mit der Mission Interkosmos ins All“

„Drei Päpste in einem Jahr“

„1.FC Köln gewinnt die deutsche Fußballmeisterschaft“

„im Fernsehen beginnt die Serie „Dallas“

aber dass am 08.04. des Jahres 1978 ein neuer Stern am Karatehimmel über Hamburg aufgegangen war, findet keine Erwähnung.

Aus diesem Grunde nutze ich das 40-jährige Bestehen, an das Gründungsdatum unseres Mitgliedsvereins zu erinnern.

Dieser Stern mit der Bezeichnung 04007/BUDOKAN Sportcenter Hamburg e.V., erstrahlte von Jahr zu Jahr heller und entwickelte sich in der „Sportstadt Hamburg“ zu einer nicht mehr wegzudenkenden Größe.

Neben KARATE hat sich dieses Sportcenter mit seinen Sparten Jiu-Jitsu, Thai- & Kickboxen, Lethwei, MMA und Kung-Fu zu einer der führenden Kampfsportstätten in der Freien und Hansestadt Hamburg entwickelt.

Mir selbst ist die Ehre zuteil geworden, den Verein, insbesondere das Karate-Dojo, seit nunmehr 35 Jahren begleiten zu dürfen.

Eine Aufzählung der Aktivitäten und Erfolge der Karateka dieses Dojos würde hier den Rahmen sprengen, jedoch darf ich nicht versäumen, dessen unermüdlichen Einsatz zur Erreichung der Ziele des Karatesports unter dem Dach des DOSB/DKV sowohl in Hamburg als auch in Deutschland besonders hervorzuheben.

Jetzt auch noch die Leistungen von Norbert Saul im sportlichen und organisatorischen Bereich erwähnen zu wollen, hieße Eulen nach Athen zu tragen.

40 Jahre Vereinsgeschichte, eine beachtliche Strecke für einen Verein, jedoch nur ein kleiner Schritt der sportlichen Evolution in die Ewigkeit.

Das Präsidium des Hamburger Karate-Verband e.V. mit seinen und deren Mitgliedern gratulieren dem Verein, seinem Vorstand und all seinen Sport treibenden Damen und Herren, Freunden und Unterstützern zum 40-sten Geburtstag.

Ich wünsche dem Verein für die Zukunft weiterhin ein sicheres Gespür für gesellschaftliche Erfordernisse und Trends, Glück und Erfolg und vor allem so viel Elan und Tatkraft, wie er es in der Vergangenheit unter Beweis gestellt hat.

Mit freundlichen Grüßen

Joachim Kraatz



Geert J. Lemmens
„Living Legend“

Lieber Norbert,

Der Weg zum Erfolg jedes Budo Kan ist steil und steinig!

WAZA

Ohne **Wissen** und **Können** scheiterst du, bevor du richtig begonnen hast.

SHIN

Ohne **Geist**, ohne **Feuer** und ohne **Liebe** für deine Schüler, deine Schule und deine Arbeit gibst du auf.

KI

Ohne **Energie** schaffst du keine Hindernisse und überstehst keine Rückschläge.

KAN

Du leitest das Budokan mit **Wissen** und **Können**, mit **Liebe** und **Geist** und mit enormer **Energie**.

DO

In 2018 leitest du dein Budokan seit 40 Jahren auf dem **Weg** und du wirst es weiter führen.

Gratuliere! Du bist ein wahrer WAZA-SHIN-KI-KAN Do Samurai

In tiefer Freundschaft



Holger Boldt
9.Dan Ryoku
Shin Do Karate

Es war das Jahr 1972, als ich das erste Mal mit dem Karate in Berührung kam.

Mein Klassenkamerad Rainer Kubisch erzählte mir mal so nebenbei, dass sein Vater Rainhard Kubisch Karatemeister war. So sagte er, wir sollten doch mal in den Nippon Karate Club gehen. Durch die Bruce Lee Filme inspiriert, war ich sofort Feuer und Flamme. Zu der Zeit war der BC Nippon die erste Adresse für Karate in Hamburg.

Mein erster Meister war der unnachgiebige und strenge Rainhard Kubisch, eine schillernde Erscheinung, Respekt grenzenlos.

Ich drückte mir die Nase ein, an der Glasscheibe vorm Dojo, als die Kampfmannschaft trainierte! Dort fiel mir ein Kämpfer auf, der nicht nur kämpferisch und technisch Klasse war, sondern auch schon damals eine Wärme ausstrahlte:

das war Norbert Saul. Mein zweiter Meister Geert Lemmens gab mir den Tipp und den Rat, zum Samstagstraining zu Herrn Saul zu gehen! Ich hatte dann die Ehre und das Vergnügen, bei Norbert an seinem Training teilnehmen zu dürfen.

Ich habe Norbert Saul als tollen Menschen, hervorragenden Kämpfer und Super Trainer schätzen gelernt. Unsere Wege haben sich immer wieder gekreuzt und ich freue mich immer wieder, mit ihm über das Eine oder Andere philosophieren zu können.

Lieber Nobbi, ich gratuliere dir zu deinem 40. jährigen Budokan Jubiläum!

Du bist mit dem Budokan in Hamburg zu einer Institution geworden. Bleibe uns noch lange als Freund, Ratgeber und Karatemeister erhalten!

Osu und Respekt,

dein Freund Holger Boldt



Lars Jensen
ehemaliger
1. Vorsitzender

45 Jahre mit Sensei Norbert

Als ich mit gerade mal 20 Jahren beim damaligen, für Judo und Karate, größten Verein in Hamburg mit dem Karatetraining begann, trieb mich weniger die Kenntnis um diesen Sport als vielmehr Neugier und das exotische Flair, das diesen Sport zu der Zeit noch begleitete. Es war auch die Episode der Kung-Fu-Filme, die viele andere Neugierige wie mich veranlassten, ein Karatetraining aufzunehmen. Leider bin ich meines Wissens der einzige „Überlebende“, also noch aktive Karateka, dieser Gruppe. Den Verdienst hierfür möchte ich in erster Linie dem damaligen Trainer zuschreiben.

Nach kurzer Zeit wurde unsere Anfängergruppe von einem jungen Trainer übernommen. Dieser junge

Mann entsprach eigentlich nicht dem Bild eines Sporttrainers oder Karate-meisters, aber auf jeden Fall dem Bild eines Individualisten, mit langen Haaren und Vollbart, Name: Norbert Saul.

Damals noch Student, kam er in einem alten VW-Käfer vorgefahren, der aber nicht immer seinen Dienst verrichtete, wie er es sollte. Im Gegensatz zu seinem Käfer verrichtete Norbert seinen Dienst, nämlich das Karatetraining, hervorragend. Wohl auch aufgrund eigener Erfahrungen, legte Norbert schon zu jener Zeit viel Wert auf ein aufbauendes und gesundes Training, was mir damals aber nicht unbedingt bewusst war, worüber ich aber heute im Rentenalter durchaus froh bin.

Irgendwann, ich hatte es inzwischen bis zum Grüngurt geschafft, trat dann Norbert mit der Nachricht an unsere Gruppe heran, dass er mit Rolf und Sylvie Schmoll eine eigene Judo- und Karateschule aufmachen wollte. Keine Frage, dass wir, inzwischen auch freundschaftlich verbunden, unsere Unterstützung zusagten und auf jeden Fall bei 'unserem' Trainer unseren Karateweg weiter verfolgen wollten.

Nach Anmietung und Ausstattung der Halle im Zentrum von Barmbek trainierten wir also in seinem aber vor allem auch UNSEREM BUDOKAN. Wie bei jedem beruflichen Neuanfang, blieben die Schwierigkeiten auch hier nicht aus

und von den vielen Zusagen blieb letztendlich eine verschworene Truppe von Judo- und Karateka übrig, die dann aber dank der guten Trainingsarbeit stetig wuchs und BUDOKAN zu einem der größten Vereine für den Budosport in Hamburg machte. In all diesen Jahren durchlief vor allem das Karate diverse Wandlungen, die insbesondere das Verbandswesen und damit auch das Wettkampfkarate betrafen, vom Shobu-Ippon über das Semi-Kontakt-System mit ausgeprägtem Hand- und Fußschutz zurück zum Shobu-Sanbon mit leichten Handschützern und weiter zur heutigen Form mit allem möglichen Extremitäten- und Körperschutz. Trotz aller Veränderungen auf der Wettkampfebene und der damit verbundenen Oberflächlichkeit, stand für Norbert immer die Basis des Karate und der damit verbundenen Philosophie im Vordergrund. Egal, welches System im Wettkampf gerade angesagt war, Kihon, Kata und Kumite ohne Schützer aber mit Kontrolle werden ausgiebig geübt. Mit der Geduld und dem Einfühlungsvermögen des Meisters beschreibt er alle Aspekte des Karate und gibt jedem seiner Schüler die Möglichkeit, sich den für ihn passenden Weg zu suchen. Eine stattliche Reihe von Schwarzgurten bestätigt bis heute die gute und erfolgreiche Arbeit unseres Sensei.

Damit verbunden ist auch die soziale Komponente und der seelische

Beistand, den Norbert bei Bedarf seinen Budokanern zukommen lässt, frei nach dem Motto „Der Tresen im Budokan erspart die Bank beim Psychiater“. Bei einem Bier oder auch einem Kaffee wurde hier manches „Problem“ behandelt und dem einen oder anderen freundschaftlicher Beistand und Rat zuteil.

**Zusammenfassend auf Neudeutsch:
Karate at its best im Budokan!
Sensei Ni-rei.**

**Zum 40-jährigen BUDOKAN
herzliche Glückwünsche
verbunden mit dem Wunsch auf
viele weitere gemeinsame Jahre!**

Oss Lars Jensen



**“Individualist” Norbert...
...lang ist's her**

Seit 6 Jahren lebt Lars in Brasilien.

Anm. d. Redaktion



Dieter Teske

**4.Dan
Shotokan**

Ein einzigartiges Jubiläum

Am 15. April 1978 gründete Norbert Saul zusammen mit Rolf und Sylvia Schmoll die Sportschule „Budokan Sport Center“

Hier können Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den unterschiedlichsten Budo Sportarten regelmäßig in modernen Räumlichkeiten (mit Duschen und Sauna hinterher) trainieren.

Möglichkeiten um sich sportlich auszutoben sind. z.B. im Shotokan Karate, Kung-Fu, Jiu Jitsu, Lethwei und Kickboxen zu finden.

Die Trainer sind alle sehr erfahren und der Cheftrainer im Karate, Norbert Saul, leitet auch seit Jahren die sehr beliebte Senioren Karate Gruppe. Mehrfach war diese Gruppe bereits im Fernsehen und wurde überaus gelobt.

Das Sport Center erhielt auch zahlreiche Auszeichnungen wie die Ehrenurkunde in Gold vom HKV sowie auch die Ehrenurkunde in Silber vom DKV.

Zahlreiche Sportler sind hier bereits sehr lange aktiv und durch die vielen bestandenen Gürtelprüfungen und Turniererfolge besonders glücklich und zufrieden im Dojo.

Diese Erfolge sind ein Zeichen für die gute Trainerarbeit sowie das richtige sportliche Konzept der Sportschule!

Ich wünsche dem gesamten Trainerteam sowie allen Mitgliedern weiterhin viel Spaß und Erfolg und sage:

Herzlichen Glückwunsch zum 40 jährigen Jubiläum.

Mit sportlichen Grüßen

Dieter Teske

Cheftrainer Karate mit HSB Lizenz
Mitglied der deutschen National-
Mannschaft a.D.

Unsere Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 10:00 - 13:00
15:00 - 18:00

Hier finden sie uns
Bramfelder Chaussee 16
22177 Hamburg

Telefon +49 40 69 07 676
Telefax +49 40 61 11 13

E-Mail: info@autositze-teske.de **Web:** www.autositze-teske.de

**Familie Dwenger und das Team vom Lindenhof-Treuholz,
der Location mit dem besonderen Ambiente für Hochzeiten,
Geburtstags- und anderen Partys gratulieren zum
40. Geburtstag**



Sie haben einen Anlass zum Feiern? Sie suchen etwas Besonderes mit Charme und guter Betreuung?

Wir, Kerstin und Rainer Dwenger, bieten Ihnen für die Ausrichtung Ihres Festes unser Rundum-Sorglos-Paket

Argumente, die überzeugen:

- edel-rustikales Fachwerkhaus mit Felskamin
- 200 m² Fläche mit Eichen-Parkett
- Saal für 100 Personen (eingedeckt) oder 200 Personen bei Stehpartys
- langjährige Erfahrung in der Ausrichtung hochwertiger und individueller Feiern
- unsere Beratung ersetzt bei Hochzeiten fast den Wedding-Planer
- idyllisch in Stormarn zwischen Hamburg und Lübeck gelegen, nur 5 Minuten zur A1 (Abfahrt Bad Oldesloe)
- mit Übernachtungsmöglichkeit

....und das zu einem Preis, der erstaunt!

Wir freuen uns auf Sie, Kerstin und Rainer Dwenger und unser tolles Team

Im Jahr 1978 gegründet, zählt unsere Karate-Abteilung mit über 120 Mitgliedern (15 Schwarzgurte) nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den größten Karatevereinen in Hamburg. Fünf lizenzierte C, B und A Trainer des Deutschen Sportbundes sorgen für einen vielseitigen Trainingsbetrieb von 14 Stunden in der Woche. Um jeder Alters- und Leistungsgruppe gerecht zu werden, wird in mehreren Gruppen auch parallel trainiert.

Da gibt es die insgesamt über 40 Kinder zählenden Kindergruppen mit Kindern und Jugendlichen zwischen 6-14 Jahre. Ihnen wird unter Anleitung von 2 hochqualifizierten und langjährig erfahrenen Schwarzgurten mit pädagogischer Ausbildung das Wesen des traditionellen SHOTOKAN KARATE spielerisch vermittelt. Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Spiel und den vielfältigen neuen Bewegungserfahrungen im Vordergrund. Ziel unseres Karatetrainings ist es in erster Linie Karate als Freizeit und Breitensport für Jedermann/Frau anzubieten.

So reicht die Spanne der aktiven Mitglieder vom 6. Lebensjahr bis zum fast 80-jährigen. Besonders beliebt ist



Karate bei Frauen und Erwachsenen jenseits des 30igsten Lebensjahres.

Shotokan-Karate zählt nicht nur zu den effektivsten Selbstverteidigungssportarten sondern auch zu den gesündesten und wird inzwischen auch von den Krankenkassen als Gesundheitssport anerkannt.

Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit "Bretter zerschlagen". Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Schauvorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen

und Karate zur zirkusreifen Artistik verklären. Filmproduktionen aus Fernost, in denen Auseinandersetzungen mit angeblichen Karatetechniken kurz und bündig gelöst werden, unterstreichen dieses falsche Bild. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles andere als ein Sport für Selbstdarsteller und Schläger. So werden im Karate Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen millimetergenau abgestoppt, obwohl sie mit voller Kraft und Dynamik ausgeführt werden müssen.

Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein und Respekt gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung die im Kihon



(Basisschule), Kumite (Partnerübungen) und Kata (Bewegungsform) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist eignet sich Karate sehr gut als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags.

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, und Gleichgewichtssinn werden hervorragend entwickelt. Konzentration und Körperwahrnehmung werden durch Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation im Shotokan Karate entwickelt.





KARATE KIDS

Inzwischen trainiert schon die dritte Generation unserer Mitglieder bei den "Karate Kids". Es sind die ersten Enkel unserer Altmitglieder mit Eifer, Spaß und Freude beim Training.

Das Training bringt den Kindern großen Spaß, es eignet sich hervorragend zur Förderung der Konzentration, Sozialverhalten wie Regeln einhalten, Respekt vor den anderen, Toleranz und Akzeptanz. Letztendlich gehört gerade das Shotokan Karate zu den gesündesten Sportarten überhaupt und beugt nicht



Mit unserem Karatetrainer "Sensei" haben wir einen sehr erfahrenen (seit fast 50 Jahren) Sensei. Er ist nicht nur ein Karatefossil sondern hat als studierter Pädagoge und Entwicklungspsychologe auch das Hintergrundwissen und das „Know How“ gerade mit Problemkindern umzugehen. Von den umliegenden Kinderärzten werden Kinder mit ADS, ADHS usw. zu ihm geschickt.

nur Haltungsschäden vor, sondern kräftigt die gesamte Muskulatur und fördert den Gleichgewichtssinn. Durch Meditationsübungen kommen unsere Kinder zu mehr Gelassenheit. Karate eignet sich außerdem auch als sehr gute Selbstverteidigung. Alles in allem wird gerade beim Shotokan Karate im Budokan sehr viel Wert auf diese Zielsetzungen gelegt.



KARATE SENIOREN

Die besten und elegantesten Karatekas, die größten Meister, sind die Ältesten!

Karate für Senioren Ü50

Diese Gruppe besteht seit Juni 2012 im Budokan Hamburg und wächst stetig. Die jüngsten Teilnehmer sind gerade erst junge 50 Jahre alt, der Älteste ist 78 Jahre alt. In Deutschland bestehen schon einige Karategruppen mit zum Teil über 80!! jährigen. Der Deutsche Karate Verband fördert gerade diese Altersgruppe. Karate ist als "Senioren-sport" auch von Ärzten und Krankenkassen anerkannt und wird zunehmend beliebter in dieser Altersgruppe.

Ganzheitlicher Ansatz

Karatetraining ist ein ganzheitliches Trainingssystem, das den Menschen an sich im Mittelpunkt sieht, mit all seinen individuellen Fähigkeiten und Eigenschaften.

Psyche, Physis, Bewusstsein und Verhalten werden gleichermaßen berücksichtigt wie nachhaltig (positiv) konditioniert. Außerdem erfährt man durch das Training eine Stärkung des Selbstbewusstseins, was in kritischen Situationen und zu deren Bewältigung von Vorteil ist.

Zeitungsbericht über Senioren Karate im Hamburger Abendblatt:

Regensburg: "Karate macht Senioren glücklich" Karate hält Rentner fit, zeigt eine Studie der Uni Regensburg. Elf bis zu 81 Jahre alte Senioren übten ein halbes Jahr lang in einem Regensburger Altersheim Karate. Dies sei zugleich Sport und optimales Gehirnjogging, sagte eine der Studienleiterinnen, Psychologin Katharina Dahmen-Zimmer. Die Senioren mussten komplizierte Bewegungsabläufe im Gedächtnis behalten. Das habe ihre Merkfähigkeit verbessert. Zudem sei nachgewiesen worden, dass die Karate-Senioren am Ende des Experiments glücklicher waren als zuvor.

Karate für Senioren

Welchen Sport kann ich, auch im hohen Alter noch betreiben ohne gesundheitliche Risiken einzugehen? Es gibt eine einfache Antwort: Karate

Es gibt einen einfachen Nachweis: Schauen Sie mal rein, in unser "Dojo"!

Karate und Gesundheit

Das Training steigert sich in kleinen Schritten und stets individuell. Obwohl in einer Trainingseinheit eine große Zahl Karateka unterschiedlicher Leistungsstufen miteinander trainieren kann, ist durch gegenseitige Rücksichtnahme, die übrigens zur Pflicht gehört, die stufenweise

Heranführung an das Thema Karate inhaltlich, sportlich und technisch problemlos möglich.

Durch die Form des Trainings vollzieht sich ein langsamer, beständiger Aufbau. Muskeln, Gelenke, Herz- Kreislaufsystem erfahren ebenso eine wohltuende Bewegungstherapie wie Geist und Nerven.

Die Geschwindigkeit legen Sie selber fest. Und Ihr Trainer hilft Ihnen Grenzen zu erkennen.

Man benötigt für Karate keine besonders großen Kräfte. Als Anfänger führen Sie alle Techniken

wesentlicher Muskelgruppen und Körperfunktionen sind integraler Bestandteil jeder Trainingseinheit. Zu Beginn wird man bei jüngeren Karateka gleicher Stufe, schnellere Fortschritte im Training erkennen, was man der besseren Kondition und körperlichen Verfassung zuschreiben kann. Aber schon nach kurzer Zeit spürt man: Ausgeglichenheit, geistige Überlegenheit und Motivation sind wesentlich stärkere Faktoren im Trainingsfortschritt.

Lassen Sie sich einmal überraschen, wie verbissenes Training der jüngeren Generation/-en zur Trainingshürde

WAS TUN

Etwas gegen Bewegungsarmut tun, motorische Fähigkeiten erwerben oder erhalten, einen anderen Blick auf das Alter werfen und nette Menschen treffen! Wenn Sie sich einmal mit einem Karateka in Ihrem Alter unterhalten, werden Sie schnell erkennen: Der macht das aus Spaß, Überzeugung und voller Elan, denn es passt zu seiner Lebenssituation.

im erhobenen Stand aus; die Komplexität der Bewegungen ist nicht groß und die Anforderungen an den Körper können Sie individuell steuern.

Erst mit den Jahren werden die Techniken schneller, der Stand tiefer, die Bewegungen komplexer, da sich die körperlichen Fähigkeiten durch das Training nachhaltig verbessern. Einige Techniken finden Sie sogar in der Krankengymnastik wieder. Vitalpunktstimulation und Stärkung

wird und wie leicht es Ihnen gelingt, gerade wegen des höheren Alters, dem Training mit Gelassenheit zu begegnen.

Das Training in einem Karate Dojo kann man durchweg als professionell bezeichnen. Die Karate Verbände und Organisationen in Deutschland legen Wert auf eine gute Ausbildung der Trainer. Organisation und Kooperation mit den Landes- bzw. Bundes-Sportverbänden sind obligatorisch.

Aufwärmen, Dehnen, um den Körper auf das Training vorzubereiten

Das gehört zum guten Ton in einem Dojo und bereits zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Abwärmen, Entspannen und vielleicht ein kühles Getränk in guter Atmosphäre, machen den Trainingsalltag zu einem angenehmen Erlebnis und das Training zu einer risikofreien Zone.

Im Training finden Sie abwechslungsreiche Elemente:

- Anspannung <=> Entspannung
- schnell <=> langsam
- stark <=> weich
- einfache monotone Wiederholungen <=> Komplexe konzentrationsfördernde Kombinationen
- Einzelübung <=> Partnertraining

Außerdem finden Sie in Training und Technik folgende gesundheitsfördernde Aspekte:

Dehnen und Strecken:

- Erweiterung des Aktionsradius der Gelenke
- Aufbau im Alltag selten genutzter Muskeln
- Gezielte Atemtechnik und Atemkontrolle

Oft wird Karate in getrennten Gruppen unterrichtet:

- nur Anfänger
- nur Fortgeschrittene
- **alle gemeinsam**

Dadurch wird das Training sehr abwechslungsreich, erfährt man doch so unterschiedliche Eindrücke der eigenen Leistungsfähigkeit und Grenzen.

Wenn Ihr Bild des Karate durch Erfahrung, Medien und Berichterstattung noch das einer mystischen, kräftezehrenden Kampfsportart für junge Menschen ist, werden Sie bereits über ein Probetraining oder den Besuch einer Trainingseinheit leicht erkennen:

Karate ist gerade im fortgeschrittenen Alter eine hervorragend geeignete Sportart um dem Körper Gutes zu tun.

Karate und Karatekas

Im Karate treffen Sie freundliche und offene Menschen. Die meisten Dojos pflegen ein harmonisches, fast familiäres Vereinsleben, das um gesellschaftliche Anlässe bereichert, schon einmal die ganze Freizeit ausfüllen kann.

Wer genügend Erfahrung und Engagement mitbringt, unterstützt häufig bei organisatorischen Aufgaben, der Jugendarbeit, oder,

nach erfolgreichen Trainingsjahren, in der Unterrichtung neuer Vereinsmitglieder.

In einem ordentlichen Dojo finden sich keine Schlägertypen und Sie werden auch nicht zu einem ausgebildet. Um die Philosophie des Karate-Do kennenzulernen sollten Sie einmal **Karate-Do** von **Gichin Funakoshi** lesen. Viele traditionelle Dojos und deren Schüler in Deutschland trainieren und leben Karate in der dort beschriebenen Form; nicht ganz so romantisch, dem Zeitgeist angepasst, aber im Grunde nach denselben Regeln.

In Asien verbindet man mit dem Alter wertvolle Lebenserfahrung und Weisheit.

Karate als Kampfkunst ist eine Kunst für das Alter. Karate lässt sich als Sport, als Kampfsport, nur einen kurzen Lebensabschnitt lang betreiben. Karate als Kunst, wächst mit den Jahren und wird im Alter perfektioniert.

Thaiboxen

Es gibt wohl kaum eine Kampfsport-
schule in Hamburgs Umgebung
welche nicht ihre Wurzeln im
BUDOKAN hat. **Seit 1981 besteht
die Thaiboxen -Abteilung im
BUDOKAN Sportcenter** und ist
durch den damaligen Thaibox
Champion "Suntus Supasturpong"
und den legendären Erfolgstrainer
Rolf Schmoll gegründet worden. Seit
dem sind unzählige Deutsche-,
Europa- und Weltmeister aus dem
BUDOKAN hervorgegangen.

Im Vordergrund steht im Training
eine gut fundierte Technikschi-
ulung

und ein hervorragendes Konditions-
training. Bei uns im BUDOKAN
kann also jeder ab 15 Jahre
mitmachen, der gesund ist und an
seine Leistungsgrenzen stoßen
möchte. Unsere Trainer haben eine
fast 20 jährige Erfahrung und fördern
in erster Linie den Breitensport-
bereich. Nur wirklich ausge-
wählte, talentierte Sportler haben die
Möglichkeit an den sehr harten
Wettkämpfen teilzunehmen.



Schon seit 1979 besteht die Kung-Fu Abteilung im Budokan Hamburg und werden von der Kung-Fu-Meisterin Petra Martens seit dieser Zeit trainiert, also einer sehr erfahrenen Meisterin dieser Kunst, sie hat unter anderem auch in China trainiert und ist außerdem Heilpraktikerin und Spezialistin für Chinesische Medizin.

Kung-Fu hat seine Wurzeln in China und dient einerseits der Prophylaxe und Heilung von Krankheiten sowie zur Stärkung der Psyche. Andererseits ist es eine dynamische Kampfkunst; Angriff und Verteidigung, Bewegung und Ruhe, Eleganz und Härte wechseln einander ab.

Der Grundgedanke: sanft handeln, aber in der Sache hart bleiben. Kung-Fu bedeutet übersetzt „harte Arbeit“ und wird in China Wushu genannt. Kung-Fu beinhaltet nicht nur Kampfkunst und Körperertüchtigung, sondern auch philosophische und medizinische Aspekte und wurde zur nationalen Tradition in China. Kung-Fu hat ebenso viel mit Heilgymnastik und körperlicher Ertüchtigung zu tun sowie mit Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung. Es versucht alle Teile des Körpers miteinander in Harmonie zu

bringen und dadurch gesund zu erhalten. Kung-Fu ist in China weit verbreitet und kann erstaunliche Heilerfolge bringen.

Warum wir keine Gürtel/Schärpen tragen

Bruce Lee sagte einmal: „Gürtel sind nur dafür da, um die Hosen zu halten.“

Ich finde, das ist ein sehr weiser Spruch.

Meine Schüler und auch ich selbst tragen keine Gürtel, weil nicht der Gürtel bestimmt, ob jemand gut ist oder schlecht.

Was sagt es aus, wenn jemand damit prahlt, dass er/sie schon den 5. Meistergrad hat?

Ich habe früher Judo gemacht und es oft erlebt, dass Bemerkungen kamen wie: „Die kannst du leicht besiegen. Die ist nur Grüngurt.“ Und dann verlor ich sang- und klanglos, weil die Gegnerin einfach besser war.

machen und für mich ist es wichtig, dass ein Trainer Erfahrung hat und Techniken gut erklären kann. Titel kann man auch verleihen, aber Wissen kann man nicht kaufen.

Im traditionellen Kung Fu gibt es nur Schüler und Meister und für mich ist es nicht wichtig, ob jemand einen

blauen Gurt trägt oder einen schwarzen.

Meine Schüler können einen Test machen, wenn sie sich dazu bereit fühlen und mir so beweisen, dass sie alle Techniken auch "unter Prüfungsdruck" beherrschen.

Trotzdem tragen sie hinterher keinen Gürtel und die meisten meiner Schüler sind froh darüber.

Schaut einfach einmal zu einer Probestunde am Dienstag oder Donnerstag um 18:30 Uhr bei uns vorbei. Wir freuen uns euch begrüßen zu können.



Jiu Jitsu

Jiu-Jitsu bedeutet sanfte Kunst und ist eine der ältesten Kampfkünste Japans. Es ist in erster Linie eine waffenlose Selbstverteidigung. Ihr Ziel ist es, einen bewaffneten, unbewaffneten und auch mehrere Angreifer abzuwehren und diesen nur so viel Schaden zuzufügen oder kampfunfähig zu machen, dass keine weitere Gefahr von ihm ausgeht. Dieser Grundsatz brachte dem Jiu-Jitsu auch den Beinamen "Gentlemens Art" ein.

Über Jahrhunderte wurde es ständig weiterentwickelt und ist heute fester Bestandteil der Ausbildung von Polizei und Sicherheitsdiensten. Was diese Kampfkunst so besonders macht ist die Tatsache, dass es keine vorgeschriebenen Techniken wie z.B. im Ju-Jutsu gibt.

Dem Schüler stehen eine Vielzahl von Block-, Tritt- und Schlagtechniken wie z.B. im Karate und auch Würfe, Würge- und Hebeltechniken wie im Judo und Aikido zur Verfügung. Dadurch hat das Jiu-Jitsu eine ganz besonders große Bandbreite, innerhalb derer die Schüler mit Hilfe des Lehrers ihren eigenen Verteidigungsstil entwickeln und wirklich nur die Techniken üben, mit denen sie am besten zurechtkommen und welche sie im Ernstfall instinktiv einsetzen können.



Diese Offenheit erklärt auch den hohen Anteil an Frauen und "älteren" Schülern. Jiu-Jitsu kann also auch von weniger durchtrainierten Menschen betrieben werden, besonders weil im Breitensportbereich keine übertriebenen Anforderungen an Kondition und Kraft gestellt werden. Trotzdem ist Jiu-Jitsu eine höchst effektive Selbstverteidigung.

Im BUDOKAN hat der Trainer über jahrzehntelange Erfahrung. Besonders auffallend ist die ungezwungene Art, mit der die Schüler und Lehrer miteinander umgehen. Besonders die weit über 50-jährigen scheinen sich wohl zu fühlen. Auch diese Schüler haben beachtliche Erfolge bei Gürtelprüfungen, obwohl diese anfänglich das nicht für möglich gehalten haben.