

# Karate

2/2010

Fachzeitschrift des Deutschen Karate Verbandes e.V.



25. Jahrgang

**2 x Silber und 4 x Bronze  
bei der EM der Jugend und Junioren  
in Izmir**

## Ole Björn Tuftedal (5. Dan Matsubayashi Shorin Ryu) in Willich - Anrath

**Gemeinsam macht Karate mehr Spaß. Die Matsubayashi Shorin Ryu Dojos aus Viersen, Willich-Anrath und Straelen richteten zusammen einen Lehrgang mit Europas höchstem Dan-Träger in ihrer Stilrichtung, Sensei Ole Björn Tuftedal (5. Dan Matsubayashi Shorin Ryu Karate) in Willich-Anrath aus.**

bar sind und somit als versteckte Techniken gelten müssen. Dabei wird durch den engen Körperkontakt und die Drehbewegung das Fallen des Angreifers ermöglicht. Vor Beginn des Kata-Trainings berichtete Tuftedal von einer Begegnung mit Akamine Sensei auf Okinawa vor einigen Wochen, der darauf hingewiesen hat, sich im Kata-Training nicht

Bösch und Friedel Brunewsky aus dem Viersener Dojo von Guido Engels die Prüfung zum 1. Dan ab und konnten die begehrten Urkunden aus den Händen von Ole Björn Tuftedal in Empfang nehmen. Besonders erwähnenswert ist dabei, dass Friedel Brunewsky mit über 70 Jahren zu den Jukuren und ältesten Vereinsmitgliedern des Viersener Dojos zählt.



Das kleine, aber feine Dojo wurde wegen seiner idealen Trainingsbedingungen ausgewählt. Die in einer alten Tuchfabrik untergebrachte „Zen-Fabrik“ ist die Heimat mehrerer unterschiedlicher Kampfkünste und wurde liebevoll hergerichtet. Die warme Holzverkleidung der Trainingshalle und fest auf dem Boden installierte Matten sowie entsprechende Dekorationen lassen fernöstliches Flair erkennen. Die Trainingseinheiten wurden so aufgeteilt, dass vom 9. bis 4. Kyu und vom 3. Kyu bis Dan Grad separat trainiert wurde. Während für die niedrigeren Graduierungen Teile aus den Pinan Katas im Mittelpunkt standen, wurde für die höheren Graduierungen Bunkai der Kata Wankan gelehrt.

Ole Björn Tuftedal wählte zu Beginn der Trainingseinheit nicht das standardisierte okinawanische Aufwärmtraining, sondern Partnerübungen aus der Selbstverteidigung. Dabei war es wichtig die Arme als Schutz vor dem Körper zu lassen, um auf eventuelle Angriffe einen schnellen Konter ausführen zu können.

Im Anschluss an die Übungen wurden zwei Falltechniken trainiert, die sich allein durch simple Körperdrehungen innerhalb von zwei grundlegenden Katas ergeben, als solche aber natürlich nicht sicht-

nur auf einen imaginären Gegner allein zu fokussieren, sondern auch das Umfeld in einer Angriffssituation nicht außer acht zu lassen. Dies würde auch dazu führen, daß man offen für nicht eingeplante Reaktionen von Seiten des Angreifers wäre. Ein „Tunnelblick“ könnte somit fatale Folgen mit sich bringen. Das Erfassen der Umgebung würde weiterhin auch zu einer unverkrampfteren Haltung führen.

Die Kata Wankan ist eine der wenigen Kata, in der der Karateka den Angreifer angreift. Nach dem Ablauf der Kata wurden einzelne Anwendungen trainiert. Langsames Schattenboxen, bei dem man auf die Handlungen des Partners reagiert und die Kräfte verteilt bildeten den Schlusspunkt des Tages.

Der Sonntag stand im Zeichen der Selbstverteidigung mit Anwendungen aus der Kata Wankan. Diese Kata ist eine der wenigen, in der der Karateka selbst den Angriff führt. Dazu wurden Anwendungen trainiert. Nebenbei wurden immer auch Hinweise auf Vitalpunkte gegeben und wie man sich diese zu Nutze machen kann. Zuletzt zeigte Ole Björn Tuftedal noch Möglichkeiten auf, sich aus einer aussichtslosen Bodenlage zu befreien. Dazu nutzte er auch Akupunkturpunkte in der Nähe der Gelenke. Im Rahmen des Lehrgangs legten Astrid

Alle Teilnehmer waren sehr konzentriert bei den Ausführungen und dankbar für die unzähligen Möglichkeiten, die sich aus den Bewegungsfolgen einer Kata ergeben. Ole Björn Tuftedal verstand es, alle zu begeistern und versprach auf vielfachen Wunsch, wiederzukommen.

### Dankeschön

Ein Dank für die Organisation und das ehrenamtliche Engagement geht an Helmut Steeg, Anrath,

Guido Engels, Viersen und Rainer Bucken, Straelen.

Jörg Ramsauer, Straelen  
[www.matsubayashiryu.de](http://www.matsubayashiryu.de)

**S.B.g - Sportland.de**  
 presents



**Karate Equipment**

Frauenrichterstr. 99  
 92637 Weiden

Tel.: 0961-6345700

Email: [info@sportland.de](mailto:info@sportland.de)

[www.sportland.de](http://www.sportland.de)