

Inhalt



Interview: Jean-Pierre Fischer

Regelmäßige Gasshuku-Besucher und grenznahe Dojos zu Frankreich kennen ihn seit Jahren. Der im Wettkampf und als Trainer sehr erfolgreiche Franzose lässt uns ein wenig teilhaben an seiner Biographie.

Rezept: leichte Kost nach den Feiertagen

Die beiden vorgestellten Gerichte, eines mit Surimi und Mais, das andere mit gegrillten Jakobsmuscheln und frischem Spinat, bietet einen idealen Kontrast zu den traditionell schweren Gerichten der Weihnachtszeit. Probiert es mal aus – es lohnt sich!



Ame ni mo makezu ...

Ein Gedicht macht Karriere. Nur durch Zufall entdeckten Freunde das Gedicht des mit 37 Jahren verstorbenen Schriftstellers und Buddhisten Miyazawa Kenji in einem Notizbuch seines Nachlasses. Heute kennt es jedes Kind in Japan und es beeindruckt auch in der deutschen Übersetzung.



Regierungsprogramm soll die Zukunft Japans sichern

Rückläufige Geburtenraten, mangelnde Ressourcen von gut ausgebildeten Fachkräften und eine immer älter werdende Gesellschaft verursachen in Japan nicht nur Probleme bei der Rentenfinanzierung. Japan geht bei der Problemlösung einen anderen Weg als die Europäer, die eher auf Zuwanderung setzen.



Karate Technik

Die Kombination von mehreren Techniken können verschiedene Trainingsziele haben. Eins liegt darin, die größtmögliche Geschwindigkeit der letzten Technik zu erreichen. Dazu müssen wir einige Fakten zum Schnelligkeitstraining wissen und wie ich den explosiven Start der ersten Technik gewährleisten kann. Dazu gibt es praktische Übungen.

Ehrgeizige Pläne

Ein tiefes Durchatmen kennzeichnet die japanische Tourismus-Branche. Nach dem katastrophalen Einbruch der Statistiken durch die Folgeereignisse des Meeresbebens von 2011 haben sich im letzten Jahr die Zahlen der ausländischen Touristen wieder erholt. Dieses Jahr wird Ende Dezember vermutlich die Rekordmarke von 12 Millionen erreicht werden können. Dahinter steckt ein facettenreiches Konzept.



Iaido, traditionelle japanische Schwertkunst

Der Buchautor Peter Güthing gibt uns einen geschichtlichen Abriss der Entwicklung seit der Heian-Zeit. Dabei stellt er bedeutende Persönlichkeiten und deren Einfluss auf die sich ändernden Waffen und Kampfstile vor. Die aufgezeigten Parallelen zwischen Iaido und Karate zeigen, dass die Ursprünge und der Geist der verschiedenen Kampfkünste sehr eng beieinander liegen.



Haltung - Steh´gerade!

Wie sich die Wirbelsäule in den einzelnen Lebensabschnitten des Menschen entwickelt und welchen entscheidenden Einfluss die Körperwahrnehmung auf unsere Haltung hat, liefern uns entscheidende Impulse für die Verbesserung unseres Körperbildes. Praktische Übungen runden das Thema ab.

Editorial	3
Interview	6
Jean-Pierre Fischer	
Praxis: Karate-Technik	12
Kumite-Kombinationen	
Japan Aktuell	18
Regierungsprogramm soll die Zukunft Japans sichern	
Rezepte	22
Leichte Kost nach den Feiertagen	

Kultur: Das Gedicht „Ame ni mo makezu“	24
Japan Aktuell	30
Ehrgeizige Pläne	
Buchvorstellung	32
Iaido, traditionelle japanische Schwertkunst	
Steh´gerade	42
Eine aufrechte Körperhaltung ist die Grundlage aller Karate-Techniken; Teil 3	
Lehrgänge	56
Impressum	59