

Inhalt

Ausgabe 5 2014



6

Japan: Vom Tauschhandel zum Yen

Im abschließenden Teil unserer Serie über die Geschichte der japanischen Währung beschreiben wir die spannende Entwicklung von den ersten beschwerlichen Schritten des Yen bis zur heute anerkannten Reservewährung. Diese Erfolgsgeschichte verläuft parallel zu Japans geglückter Strategie, Ende des letzten Jahrhunderts nicht als Anhängsel in den Klauen einer der Kolonialmächte zu enden.

Rezept: Tempura-Spies, gekochter Reis mit frischem Gemüse und Hähnchen

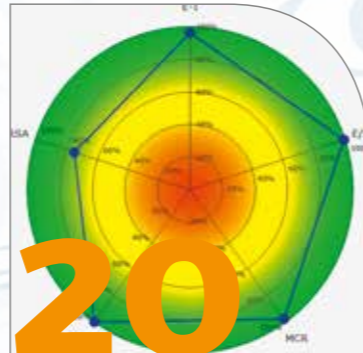
Tempura ist kein rein japanischer Begriff. Vermutlich haben es die Portugiesen schon vor knapp 400 Jahren geformt auf der Grundlage der Quatembertage. Das waren Fast- und Abstinenztage seit der Synode von Seligenstadt im Jahre 1028. Wahrscheinlich bezeichneten die in Japan ansässigen Jesuiten damit die im Fett ausgebackenen Garnelen und Hummerkrabben, die sie zur Fastenzeit verspeisten. Tempura ist ein lateinisches Kurzwort für Fastenzeit.



24

Karate Training: Übungen mit dem Langseil

Als Trainer muss man die Bewegungsfreude der Kinder im Training aufrechterhalten. Eine Möglichkeit, wie man Athletik, Karate-Technik und Spaß mit einander verknüpfen kann, bietet der Einsatz eines Langseils.

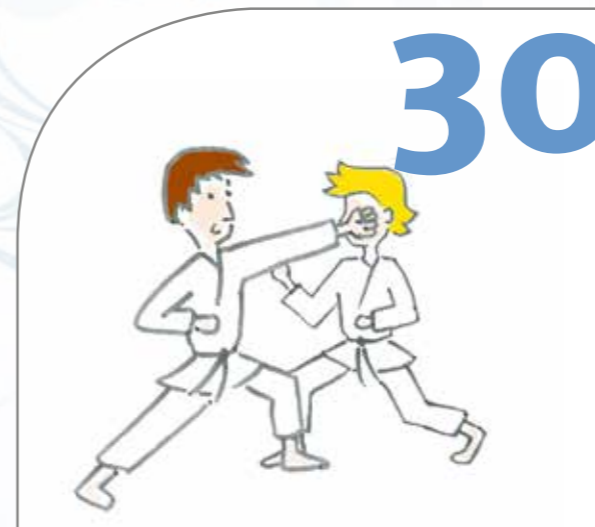


Karate mit Herz und Verstand

Jeder möchte besser und schneller werden mit seinen Karate-Techniken und seine Leistungen steigern. Dass weniger manchmal mehr sein kann, erläutert Punito Aisenpreis aus Murnau. Ein zentraler Punkt ist dabei die Herzratenvariabilität, mit der man sich vor einem Übertraining schützen kann.



26



Karate Praxis: Technik-Kombinationen

Auf vier Seiten zeigen wir Euch, wie man auf dem Grundmuster einer Bewegungsabfolge eine Kumite-Kombination aufbauen kann. Dabei erläutern wir die Prinzipien, wann der Körperschwerpunkt verschoben werden muss und wann nicht.



44

Körperhaltung: Steh mal gerade!

Warum die schlechte Körperhaltung fast nie etwas mit Defiziten in der muskulären Ausbildung zu tun hat, erklären wir ausführlich. Dabei stellen wir die aktuellen Methoden vor, wie der Haltungindex gemessen wird und erläutern noch einmal Grundsätzliches zum Körperschwerpunkt, dem externen und internen Gleichgewicht.



36

Japonismus-Ausstellung in Essen

Als sich Japan unter dem Druck vor allem der US-Amerikaner um 1854 herum öffnete, wuchs das Interesse auch in Europa an der fremden Kultur. Die Exotik aus Fernost inspirierte insbesondere die Maler Frankreichs, die sich vom Bildaufbau, der Verwendung ungewöhnlicher Farben und Perspektiven der Künstler aus Japan beeinflussen ließen. In Essen stellt das Folkwang Museum einzigartige Kunstwerke aus, für die man sonst um den ganzen Globus reisen müsste.

Editorial	3
Japan	6
Vom Tauschhandel zum Yen, Teil 3	
Karate mit Herz und Verstand	20
Leistungssteigerung – gesund und ganzheitlich	
Erfahrungsbericht	22
Was haben sie was wir nicht haben?	
Rezepte	24
Tempura-Spies, gekochter Reis mit frischem Gemüse und Hähnchen	
Praxis: Übungen mit dem Langseil	26

Praxis: Karate Technik	30
Galerie	34
Ausstellung Japonismus	36
Folkwang Museum, Essen	
Kanji und Karate	40
Suki koso monono jiousu na re	
Steh ´gerade	40
Eine aufrechte Körperhaltung ist die Grundlage aller Karate-Techniken; Teil 2	
Lehrgänge	56
Impressum, Termine Fortbildung	59