

Inhalt



6

**Leutnant Onoda Hiro:
Ein Ninja des 20. Jahrhunderts**

D

**Interview:
Dr. Pascal Senn**

Sie gedeiht zwar nicht bei uns, aber ihre Beliebtheit wächst von Jahr zu Jahr. In Japan gehört die Süßkartoffel zum alltäglichen und abwechslungsreichen Speiseplan. Ihr gesundheitlicher Wert wird von allen Ernährungswissenschaftlern anerkannt. Wir stellen ein süßes Gericht vor, das zum grünen Tee genossen wird.



14

**Japanreise – im Rausch
der Schrittgeschwindigkeit**

Richtige Atmung verstärkt unsere Techniken, falsche Atmung mindert nicht nur ihre Effektivität, kann sogar unsere Standstabilität negativ beeinflussen. Ralf Budde, ein Schüler der Goyu-Ryu Legende Fritz Nöpel, lässt uns seine Sicht der Dinge wissen.



26



Praxis: Kihon, Kata oder doch lieber Kumite?

In den Schlachten des Alten Japan waren beide, hatamoto und ashigaru, wesentliche Elemente. In Bezug auf ihre Rollen, die sie für ihren Herrn in den Feldzügen spielen mussten, stellen wir zwei Bewegungsspiele für Kinder vor.

10



36

Homepage-Relaunch: Samurai-Verlag

Manchmal eröffnet sich uns ein tieferes Verständnis, wenn wir den Spuren eines Begriffes in seine Vergangenheit folgen. Im Kanji des Wortes „do“ finden wir einige Bestandteile, die in ihrer Summe einen großen Interpretationsspielraum eröffnen. Am Ende müssen wir erkennen, dass es in unserer Sprache keinen Begriff gibt, der diesen exakt spiegeln kann. Dagegen liefert die Analyse der Kanji von yoko geri keage und yoko geri kekomi einige hilfreiche Aspekte, die den Unterschied der beiden Ausführungsformen deutlich machen.



18

Japan: Jihanki – Japaner und ihre Automaten

Der Kampfkunst-Experte Jamal Measara hat sich einen Traum erfüllt. Neben der Karate-Stilrichtung „Okinawa Karate“ hat er jetzt auch Okinawa Kobudo im größten deutschen Karateverband etabliert. Kobudo lehrt neben dem Kampf mit dem Bo auch den Einsatz anderer historischer Waffen.



42

Nackenschmerzen – ärgerlich, aber erklärbar ... und vermeidbar!!

Sie melden sich immer dann, wenn man damit überhaupt nicht rechnet und sie gar nicht gebrauchen kann. Sie stellen den gesamten Tagesablauf auf den Kopf und zwingen uns zum Einhalten. Nackenschmerzen, wo kommen sie her, wer schickt sie uns, warum bleiben sie oft so lange und vor allem, warum kommen sie immer wieder. Mit unserem Zweiteiler bringen wir ein wenig Licht in die dunklen Ecken unserer Unkenntnis.



54

Japan aktuell

Henning Witwer zeigt anhand der Biographie von Funakoshi, wie sich Übersetzungsfehler vom Japanischen ins Englische und von dort ins Deutsche gleichsam des Kinderspiels „Stille Post“ übertragen und damit folgenschwere Irrtümer auslösen.

Editorial	3
Japan	6
Leutnant Onoda Hiro: Ein Ninja des 20. Jahrhunderts	
Praxis: Kihon, Kata oder doch lieber Kumite?	10
Interview: Dr. Pascal Senn	14
Serie: Karate und Kanji	22
Japanreise	26
Im Rausch der Schrittgeschwindigkeit	
Praxis: Focus Beinstreckung	32

Hompge-Relaunch Samurai-Verlag	36
Japan	38
Jihanki – Japaner und ihre Automaten	
Nackenschmerzen	42
ärgerlich, aber erklärbar ... und vermeidbar! Teil 2	
Japan aktuell	54
Lehrgänge	56
Impressum, Termine Fortbildung	59