

Inhalt

IMPRESSUM

Herausgeberin
Marié Niino
Redaktionsanschrift
Samurai Verlag UG
(haftungsbeschränkt)
Pichlmayrstr. 21a
83024 Rosenheim
Fon 0 80 31 - 90 80 841
Fax 0 80 31 - 90 80 842
redaktion@toshiya.de

Erscheinungsweise
Pro Jahr erscheinen
6 Ausgaben
Abo Service
abo@toshiya.de

Design
Jürgen Götzelmann
(www.ipponwerbung.de)
Marié Niino

Druck
DURABO
Na Stráni 1301
250 88 Čelákovice
Tschechische Republic

toshiya
ist nicht im Zeitschriftenhandel und
auch nicht im Bahnhofsbuchhandel
erhältlich

Deutschland
Einzel-Magazin 7,80 Euro
inkl. Versandkosten
Jahres-Abo 44,00 Euro
inkl. Versandkosten

Schweiz
Jahres-Abo 88,00 CHF
inkl. Versandkosten

Österreich
Jahres-Abo 49,00 Euro
inkl. Versandkosten

Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos wird keine
Haftung übernommen. Leserbriefe
und Beiträge können aus redakti-
onellen Gründen gekürzt werden.
Trotz sorgfältiger Auswahl der
Quellen kann für die Richtigkeit
nicht gehaftet werden. Die Beiträge
der Autoren geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wieder.
Die Zeitschrift und alle Beiträge
sind urheberrechtlich geschützt.
Veröffentlichungen, auch auszugs-
weise, bedürfen der Zustimmung
der Redaktion. Die Trainingshinwei-
se, medizinischen Informationen
und sonstige Empfehlungen stellen
die Meinungen und Erfahrungen
der Autoren dar. Sie haben diese
nach bestem Wissen und Gewissen
überprüft. Die Anleitungen können
jedoch eine Trainingsberatung und/
oder medizinische Beratung nicht
ersetzen. Weder die Autoren noch
die Herausgeberin können deshalb
für eventuelle Schäden, die aus den
im Magazin gegebenen Hinweisen
hervorgehen können, eine
Haftung übernehmen.

Interview: Nico Smit

Nico Smit, der 39-jährige Jurastudent, erblindete in seinem 2. Lebensjahr. Wie er zum Karate kam und trotz seines Handicaps seinen Weg bisher gegangen ist, erfahrt Ihr durch seinen selbst verfassten, tief bewegenden Bericht und einige Interviewfragen.



Karate-Training - alte Geräte im Training nutzen

In allen Sporthallen stehen sie störend herum: Barren, Schwebebalken, Kästen. Wie wir sie in unser Training einbinden können, stellen wir anhand einiger interessanter Übungen vor.



Reisebericht: Frank Pelny in Okinawa

Man bekommt Fernweh, wenn man den Reisebericht von Frank Pelny liest. Er nahm mit einer kleinen Equipe sehr erfolgreich an dem 1. Weltturnier im Traditionellen Okinawa Kobudo teil. Neben den sportlichen Aktivitäten wagte er auch einen Blick auf Land und Leute in dieser einzigartigen Region.



Rezept:

Das Rezept knusprige Hähnchenkeule mit Frühlingszwiebel-Sauce ist für Sportler ideal. Die Kalorienbilanz steht in einem ausgezeichneten Verhältnis zu dem hohen Anteil an tierischen Eiweißen. Geschmacklich bietet die Lemon-Sojasauce-Marinade eine Bereicherung für jede Küche.

Dieter Ruh: Vom Ende des Kampfes

Dieter plaudert philosophierend über das Thema, ob wir im Karate wie in anderen Sportarten Sieger brauchen, wie wir in Grenzsituationen Erkenntnisse über uns selbst gewinnen und warum man dem Schmetterling beim Schlüpfen nicht helfen sollte.



Traditionelles japanisches Spielzeug

Einige Holzspielzeuge werden in Japan seit Jahrhunderten nahezu unverändert verschenkt. Dazu gehören take-tombo, die Bambuslibelle und das auch bei uns bekannte kendama.



Japan historisch: Musashibo Benkei - legendärer Kampfmönch und treuer Weggefährte

Es ist keine Fiktion, es hat sie wirklich gegeben. Kampfmönche wurden im japanischen Mittelalter vor allem in buddhistischen Klöstern ausgebildet. Sie dienten sowohl bei Auseinandersetzungen gegen konkurrierende Klöster als auch bei Feldzügen und bewaffneten Konflikten der einzelnen Landesfürsten. Musashibo Benkei lieferte als sohei durch seine bewegte Biographie viele Vorlagen für Theater, Manga und Anime.

Editorial	3
Interview	6
Nico Smit	
Karate-Praxis	14
Training mit „alten“ Geräten	
Reisebericht	20
1. Weltturnier im Traditionellen Okinawa Kobudo	
Praxis	30
... nicht immer nur vor und zurück	

Rezepte	42
Lemon-Sojasauce Marinade und knusprige Hähnchenkeule	
Dieter Ruh	44
Vom Ende des Kampfes	
Japan historisch	46
Musashibo Benkei: Legendärer Kampfmönch und treuer Weggefährte	
Lehrgangs-Termine	54
Japan aktuell	56
Traditionelles japanisches Spielzeug	

Ausgabe
04/2015