

Inhalt

IMPRESSUM

Herausgeberin
 Marié Niino
 Redaktionsanschrift
 Samurai Verlag UG
 (haftungsbeschränkt)
 Pichlmayrstr. 21a
 83024 Rosenheim
 Fon 0 80 31 - 90 80 842
 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: Christophe Montalbano, 4. Dan

Er ist nur auf den ersten Blick der typische Karateka, der sich vom Anfängerkurs über einige Jahre Wettkampferfahrung bis zur Gründung eines Dojos durchgeschlagen hat. Bei Christophe Montalbano hat sich beizeiten ein kritischer Blick auf das Phänomen Karate gelegt, weil er unzählige Dojos gesehen und bei vielen Trainern gelernt hat. Alles in allem ein vorbildlicher Dan-Träger mit kritischem und gesundem Blick auf Karate und die Welt drum herum, dabei das Herz am rechten Fleck.



6



16

Karate-Training - kleine Spiele für das Aufwärmen

Wir beschäftigen uns mit einer besonderen Trainingsform, um die Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und die Körperwahrnehmung zu steigern. Dazu bedienen wir uns des klassischen Kihon Ippon Kumite.



18

Buchvorstellung: Kunst der Bewegung

Flexibilität ist heute das Thema des renommierten Mediziners Ludwig Geiger. Er hat war bei 100 Weltcups, 12 Weltmeisterschaften und 4 Olympischen Spielen als medizinischer Betreuer von Top-Athleten dabei. Er beantwortet uns einige Fragen und bringt mit seinem Statement zur Aggression und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen einige Erkenntnisse auf den Punkt.

Editorial	3
Interview	6
Christophe Montalbano, 4. Dan	
Karate-Training	16
Kleine Spiele für das Aufwärmen	
Buchvorstellung: Kunst der Bewegung	18
Techniktraining	28
Wahrnehmungsschulung im Karate	



Japan aktuell:

Warum Beamte abends nicht mehr so lange auf ihren Dienststellen herumtrödeln sollen, welche Neuerungen es bei Fahrstühlen geben wird und warum Hermann van Rompuy zum Haiku-Botschafter ernannt wurde, lest Ihr hier in kurzen Berichten.

Wahrnehmungsschulung im Karate

In unserem letzten Part des Dreiteilers zeigen wir Beispiele für die Trainingspraxis, um die Tiefensensibilität zu fördern. Ein gutes Körpergefühl ist die Grundvoraussetzung für ein technisch gutes Karate.



40



Rezept

Angemessen den derzeit sommerlich warmen Temperaturen, gibt es dieses Mal zwei Salatvorschläge. Da die Portionen unter 300 kcal liegen, eignen sie sich auch langfristig hervorragend, um die Konturen unter der Wohlstandsschicht wieder freizulegen.



56

Japan aktuell: Japanisches Obst - unschlagbar gut und teuer

Japanreisende wissen davon zu berichten, dass einerseits das Obst sehr teuer ist in Japan und andererseits anders schmeckt als bei uns. Es schmeckt besser, weil der Japaner größere Ansprüche an seine Lebensmittel stellt. So wird nur reifes Obst angeboten und keine halbgrünen Früchte, die erst bei uns im Kühlschrank nachreifen. Die besondere Einstellung der Japaner insbesondere zum Obst führt natürlich auch mitunter zu unvorstellbaren Preisen, die auf Auktionen für Einzelstücke erzielt werden.

Japan aktuell	32
Fahrsstuhl, Beamte und Kanji-Botschafter Hermann van Rompuy	
Rezepte	34
Salat mit Tofu, Zuckerschoten und Pistazien und Orangen-Karottensalat	
Galerie	36
Theorie	40
Körperwahrnehmung und Schulung des Körpergefühls im Karate, Teil 3	
Japan aktuell	56
Obst - unschlagbar gut und teuer	

**Ausgabe
 03/2015**