

# 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 auszug-  
 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.

## Neko-ashi-dachi trifft Demi-pointe

Sandra Brenscheid hat während ihrer Ballett-  
 ausbildung Parallelen zu Karate-Techniken  
 erkannt und ihre Gedanken in einem Buch  
 zusammengefasst. Wir vermitteln anhand  
 des Kapitels zum Thema neko ashi dachi vs.  
 Demi-pointe einen Eindruck ihrer Ideen, die  
 auf dem Fundament ihrer Ausbildung zur  
 Zertifizierung Tanzmedizin gründen.



## Disziplin beim Karate-Unterricht

Das Wort Disziplin ist aus dem Lateini-  
 schen hergeleitet und bedeutet so viel  
 wie Lehre, Zucht oder Schule. Umgang-  
 sprachlich wird Disziplin sehr oft im Sinne  
 von Gehorsam verwendet. Davon zu  
 unterscheiden ist der Begriff Selbstdis-  
 ziplin. Wenn Trainer im Karate Disziplin  
 einfordern, meinen sie zumeist Ordnung.  
 Die gehört aber nicht zu den in unserem  
 Kulturkreis gewachsenen Kardinaltugen-  
 den.



## Iaido, traditionelle japanische Schwertkunst

Der Buchautor Peter Güthing stellt uns  
 eine von elf Katas vor, die aus dem seiza  
 beginnen. Aus dem zweiten Band seines  
 umfassenden Werkes gibt er uns darüber  
 hinaus eine Einführung und einen Abriss der  
 Geschichte des japanischen Schwertes.



## Ein dem Körper angepasstes Training

Seit ca. 20 Jahren verbreitet der in Spanien lebende japanische  
 JKA-Vertreter Aoki Osamu seine Idee, wie ein auf den individuellen  
 Körper angepasstes Training gelehrt werden könnte. Sein Rezept  
 vermittelt er in der Aoki Bio Energy and Karate School Alicante und  
 bei Wochenend-Seminaren in ganz Europa.

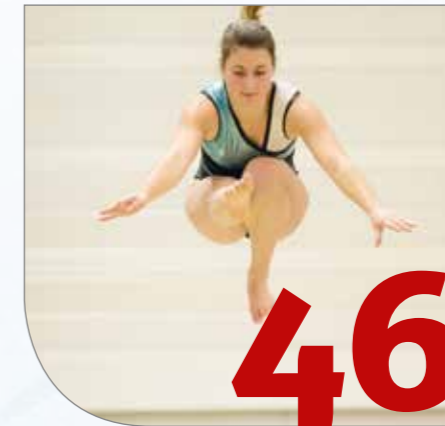
## Funakoshi Gichins letzter Artikel

Henning Wittwer hat einen  
 der letzten Artikel für uns  
 ins Deutsche übersetzt, den  
 der große Meister Funakoshi  
 Gichin in einer japanischen  
 Zeitung veröffentlicht hat.  
 Er gibt darin nicht sein  
 hochverdichtetes Wissen als  
 Essenz seines Lebenswerkes  
 preis, jedoch redet er auch  
 1957 immer noch von der  
 Verfeinerung des Charakters  
 durch das intensive Karate-  
 Studium.



## Olympische Spiele der Roboter

1920 werden die Olympischen Spiele in Tokyo  
 ausgetragen. Der japanische Premierminister  
 Shinzo Abe sieht darin vor allem eine Chance  
 zur Belebung der Wirtschaft. Er machte den  
 Vorschlag, dass parallel zu den klassischen  
 Sommerspielen ein Vergleichskampf der besten  
 Roboter stattfinden solle. Seine zu diesem  
 Thema eingesetzte Task Force erhofft sich eine  
 Verdreifachung des Umsatzes dieser speziellen  
 Technologiebranche auf ca. 17 Milliarden Euro.



## Körperwahrnehmung und Schulung des Körpergefühls im Karate

Wie kann ich als Fortgeschrit-  
 tener meine Techniken verbes-  
 sern? Lohnt sich der Aufwand,  
 jedes Wochenende bei einem  
 anderen Sensei den Schlüssel  
 zur Weisheit zu suchen? Das  
 Geheimnis heißt Tiefensensi-  
 bilität, Körperwahrnehmung  
 oder kinästhetisches Empfinden.  
 Was verbirgt sich dahinter und  
 wie können wir es verbessern.  
 Grundlegendes Wissen hierzu  
 und Wege zur Verbesserung der  
 Körperwahrnehmung vermitteln  
 wir in einem Zweiteiler.

Editorial .....	3
Buchbesprechung: Karate ist Tanz von Sandra Brenscheid .....	6
Theorie: Disziplin beim Karate-Unterricht .....	14
Praxis: Methodische Hinweise zum Kata-Training .....	21
Rezepte .....	22
Geschmorter Karpfen und gekochter Reis mit Gemüse und Hähnchen	
Buchvorstellung: IAIDO Traditionelle jap. Schwertkunst von Peter Güthing, Teil 2 .....	24
Praxis: Kumite Vorübungen für Kinder und Anfänger .....	32

Theorie: Ein dem Körper angepasstes Training Die Aoki Bio-Energie .....	34
Ausstellung Tattoo .....	36
Museum für Kunst und Gewerbe, Hamburg	
Geschichte: Funakoshi Gichins letzter Artikel von Henning Wittwer .....	38
Japan aktuell: Olympische Spiele der Roboter .....	42
Theorie .....	46
Körperwahrnehmung und Schulung des Körpergefühls im Karate, Teil 1	
Lehrgänge .....	56

# Ausgabe 01/2015