



忍耐館

NINTAIKAN NEWS

4/25

Liebe Mitglieder,

kaum zu glauben, das Jahr 2025 geht in seine letzten Züge und wir haben hier die 4. Ausgabe der Nintaikan News.

Ich hoffe, ihr hattet viel Freude beim lesen und konntet die ein oder andere Einsicht in ein Thema finden. Ich habe versucht die Themen so gemischt wie möglich zu halten, um sowohl die philosophische Seite als auch technische Aspekte näherzubringen. Ich habe noch einige Themen auf meiner Liste, so dass ich auch für 2026 viel zu schreiben habe. Falls ihr Anregungen habt, lasst es mich jederzeit gerne wissen. Bitte beachtet nochmal die Terminliste auf der letzten Seite.

Ich wünsche euch eine gemütliche Herbst-und Vorweihnachtszeit, sowie, da dies die letzte Ausgabe für dieses Jahr ist, eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das Jahr 2026. Ich freue mich auch im nächsten Jahr, das Nintaikan Dojo mit euch zusammen weiterzubringen!

Oss Markus

Selbsttraining

Das eigene Üben außerhalb der regulären Trainingszeiten ist ein wichtiger Bestandteil des Karate Do! Für viele ist es schwierig, die Zeit, Eigenmotivation und Regelmäßigkeit aufzubringen, um neben dem wöchentlichen Gruppentraining noch ein eigenes Üben durchzuführen. Desweiteren ist es gerade für den Anfänger unklar, welche Schwerpunkte ein Selbsttraining beinhalten sollte.

Gichin Funakoshi hat einen schönen Leitsatz aufgestellt, der die Bedeutung eines regelmäßigen Übens hervorhebt. Dieser lautet: „Karate ist wie heißes Wasser, welches abkühlt, wenn man es nicht am kochen hält!“. Ein anderer Meister sagt, Karate sollte zu einer Gewohnheit werden. Genauso wie ich jeden Morgen als erstes meinen Kaffee trinke, ohne mir überlegen zu müssen, ob ich heute Lust und Zeit habe Kaffee zu trinken, so sollte es auch das regelmäßige Üben werden. Die Motivation dabei sollte sein, mich in einen selbst gewählten Schwerpunkt des Karate zu verbessern. Dies gilt sowohl für das Gruppentraining als auch für das Eigenstudium. Für den Anfänger könnte der Inhalt eines Selbsttrainings das weitere Vertiefen des Ablaufs einer neu gelernten Technik sein. Oder das Wiederholen aller Abwehrtechniken. Für den Fortgeschritteneren könnte es eher die Perfektionierung aller Schwerpunkte einer einzelnen Technik oder Kata sein. Jeder muss sich individuelle Ziele setzen.

Wenn ich beginne ein Selbsttraining in meinen Alltag einzubauen, ist es wichtig erstmal klein anzufangen und realistisch zu bleiben. Wenn ich mir gleich aufbürde, jeden Tag eine Stunde Eigenübung in meinen Alltag zu integrieren, so kann dies schnell zu Stress und Frust führen, da es sehr schwierig ist, dies zu realisieren. Das Resultat ist dann, dass man schnell aufgibt. Wenn ich aber eher mit dem Ziel starte, z. B. dienstags und donnerstags 15 Minuten früher aufzustehen und 15 Minuten für mich zu üben, so ist dies eher realisierbar und es wird schneller zur Gewohnheit. Desweiteren ist man stolz auf sich, dies geschafft zu haben, welches zur Motivation führt weiterzumachen. Eure Verbesserung im Karate durch dieses Üben wird euch weiter vorantreiben. Wenn man mag, kann man dies vorsichtig ausweiten auf ggf. 3 Tage die Woche. Langsames steigern bis zum maximal Möglichen tut nicht weh.

Irgendwann gehört dies automatisch zur täglichen Routine dazu. Ich kann euch dies mit meiner eigenen Erfahrung verdeutlichen. Nachdem ich von Stan Schmidt Sensei gelesen hatte, dass er jeden Morgen um 6 Uhr für sich trainiert, wollte ich dies auch. Ich fing mit 3 Morgen die Woche an. Es war am Anfang hart, früher aufzustehen und sich körperlich zu betätigen. Aber der Nebeneffekt war, dass ich nach dem Üben wach und fit für den Tag war und mich gut fühlte. Durchhalten ist das Geheimnis! Seit einigen Jahren trainiere ich montags bis freitags für 45 Minuten für mich. Jeder Tag hat verschiedene Schwerpunkte. Macht euren eigenen Plan, was euch wichtig ist in eurem Selbsttraining.

Fazit ist, macht es zu eurer Gewohnheit, so dass ihr nicht mehr nachdenken müsst, ob ihr es jetzt tun wollt oder nicht. Dies gilt sowohl für euer Selbsttraining als auch für das reguläre Training!



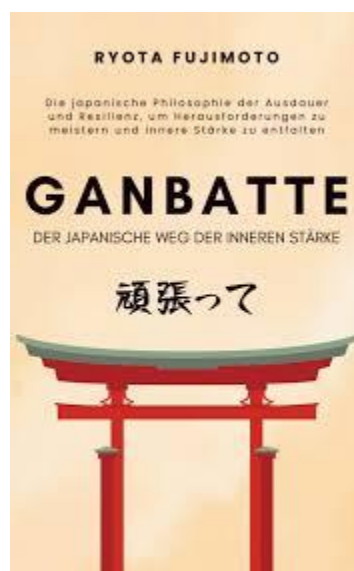
Buchtipps

Hier ein paar Buchempfehlungen zu Karatetechniken, Philosophie und Biographien. Ich würde euch gerne in jedem News ein Buch vorstellen (sowohl deutsch- als auch englischsprachig).

Ganbatte- Der japanische Weg der inneren Stärke

von Ryota Fujimoto

Dieses Buch ist kein Karate Buch an sich. Die Philosophie, die in diesem Buch angesprochen wird, ist allerdings essentiell für das Karatetraining. Und es passt sehr gut zum Thema „Selbsttraining“! In diesem Buch wird sehr anschaulich die Bedeutung des Ganbatte (nicht aufgeben, durchhalten) beschrieben. In schönen Beispielen wird beschrieben, wie der Weg an sich zu einem Ziel das wichtigste ist, nicht primär das Ziel. Der Autor beschreibt, wie man trotz „Niederlagen“ oder Hindernissen wieder aufsteht und weitermacht. Dieses Buch ist nicht nur lehrreich, um auf dem Weg des Karate voranzuschreiten, sondern diese Geisteshaltung des Ganbatte auch in den Alltag und Beruf zu integrieren. Erhältlich bei Amazon als Ebook oder Taschenbuch.



Hier die vorläufigen Termine für 2025. Änderungen vorbehalten. **Bitte haltet euch die Nintaikan-Termine frei für eine vollständige Teilnehmerzahl!**

Termine 2025		
Datum	Event	Ort
11. Januar	Nintaikan Kangeiko	Handewitt
08. Februar	Vorführung Gemeindefest	Handewitt
17. Februar	Anfängerkurs Jugendl./Erwachsene	Handewitt
22. Februar	Kyuprüfungen Nintaikan (9.-7. Kyu)	Handewitt
07./08. März	Lehrgang Ohta Sensei	Berlin
26. April	Lehrgang Keigo Shimizu	Stade
25.-27. April	Spring Camp JKA England	Crawley
17. Mai	Nintaikan Frühjahrslehrgang mit Dirk Leiding	Handewitt
19.-21. Juli	Brandenburger Sommerlager JKA Berlin	Basdorf
23. Juli	Kyuprüfungen Nintaikan (9. – 8. Kyu)	Handewitt
26. Juli	Spezialtraining Nintaikan Halbjahresabschluss	Handewitt
19.-21. September	JKA Berlin Autumn Camp mit Imura Sensei	Berlin-Buch
Mitte November	Nintaikan Kyuprüfungen	Handewitt
Ende November	Nintaikan Weihnachtsfeier	Handewitt
6./7. Dezember	Nikolaus Cup/Dezemberlehrgang JKA Berlin	Berlin-Buch