



忍耐館

NINTAIKAN NEWS

1/26

Liebe Mitglieder,

ich wünsche euch allen ein erfolgreiches Karatejahr 2026! Dieses Jahr wird ein besonderes Jahr für das Nintaikan Dojo, wir feiern im Mai das 15 jährige Jubiläum. Es macht mich sehr stolz zu sehen, wie sich das Dojo über die Jahre entwickelt hat und wo wir heute gemeinsam stehen. Auch dieses Jahr stehen wieder viele spannende Events an, die wir gemeinsam begehen wollen.

Ich hoffe, dass jeder von euch seine für dieses Jahr gesteckten Ziele mit Fleiss und Ausdauer erreichen möge. Lasst uns gemeinsam die besondere Gemeinschaft des Dojo aufrechterhalten. Das wäre mein Wunsch für 2026.

Oss Markus

Prüfungen

Prüfungen sind in der Entwicklung eines Karate Ka ein wichtiger Bestandteil. Teilweise sind Prüfungen auch eine Motivation für manche, Karate regelmäßig zu üben. Ich möchte gerne meine Gedanken zum Thema „Prüfungen“ mit euch teilen.

Die Prüfung zur nächsten Gurtstufe ist nicht etwas, was mir, als Karate Ka, automatisch zusteht, weil man eine vorgegebene Wartezeit zur nächsten Prüfung erreicht hat. Sie steht mir auch nicht zu, nur weil gegebenenfalls meine Mittrainierenden der selben Gürtelstufe schon ihre nächste Prüfung ablegen dürfen. Eine Prüfung ist, obwohl es in einer Gruppe durchgeführt wird, immer etwas individuelles. Es ist ein Teil meiner persönlichen Weiterentwicklung, meines Trainingfleisses und meiner Reife. Hinzu kommen die technischen Anforderungen zur nächsten Prüfung, welche man gemeistert haben muß. Und diese werden immer höher, je weiter ich vorankomme. Man möchte als Prüfer immer eine Weiterentwicklung in der Technik, aber auch in der Geisteshaltung des Prüflings sehen. Und diese Entwicklung kann bei jedem Karate Ka unterschiedlich lang dauern. Ziel ist also für eine Prüfung, dass ich so regelmäßig und fleißig trainiert habe und ich mich selber in meinem Karate weiterentwickelt habe, dass ich ein neues Niveau erreicht habe, welches für die nächste Gürtelstufe Voraussetzung ist. Die Prüfung ist nur eine Bestätigung, dass ich dieses Niveau erreicht habe. Und auf diesem Niveau muß dann auch weitertrainiert werden, um dass nächste Niveau zu erreichen. Ein Fehler wäre, nur für die Zeit vor der Prüfung und während der Prüfung sich anzustrengen und danach wieder in seine „bequeme“ Zone rückzufallen. Damit wäre das Ziel im Karate, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und anzustrengen, nicht erreicht!

Das reine Auswendiglernen des Ablaufs der Prüfungs-Kata oder des Prüfungsprogramms führt nicht immer zum gewünschten Ergebnis des Prüflings. Ein schönes Zitat bezüglich Prüfung ist: „Eine Prüfung ist wie eine Frucht am Baum, die irgendwann abfällt, wenn sie reif ist. Dies dauert seine individuelle Zeit!“



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).

Mein persönliches Karate Lesebuch

von Jochen Harms

Jochen Harms trainierte Anfang der 80er Jahre in Japan im JKA Honbu Dojo und im privaten Dojo von Iida Sensei. In diesem Buch schreibt er über seine Karateanfänge Anfang der 70er Jahre in Deutschland. Es ist sehr interessant zu lesen, wie die Anfangszeiten des Karate in Deutschland aussahen. Des Weiteren beschreibt er den Unterschied zwischen der Technikausführung des JKA Karate in Japan und in Deutschland. Er geht hier auch sehr auf die Unterschiede der mentalen Einstellung ein. Auch wenn ich dem Autor nicht in allen Ausführungen zustimme, so sind doch seine Beschreibungen der richtigen geistigen Einstellung, gerade im Kumite, Anregung sich zu reflektieren. Man darf bei dem Buch nicht vergessen, dass es die persönliche Meinung und Erfahrung ist, die er hier auf Papier wiedergibt. Es ist aber ein sehr ehrlich geschriebenes Buch und in vielen Kritikpunkten nicht unbegründet.

Erhältlich bei Amazon



Hier die vorläufigen Termine für 2026. Änderungen vorbehalten. Bitte haltet euch die Nintaikan-Termine frei für eine vollständige Teilnehmerzahl!

Termine 2026

Datum	Event	Ort
10. Januar	Nintaikan Kangeiko	Handewitt
28. Januar	Anfängerkurs Jugendl./Erwachsene	Handewitt
Februar	Kyuprüfungen Nintaikan (9.-7. Kyu)	Handewitt
14. Februar	Winterlehrgang + Prüfungen	Berlin
06./07. März	Lehrgang Ohta Sensei	Berlin
24.-26. April	Spring Camp JKA England	Crawley
06.Juni	Nintaikan Frühjahrslehrgang mit Dirk Leiding + Prüfungen	Handewitt
27./28. Juni	Brandenburger Sommerlager JKA Berlin + Prüfungen	Basdorf
04. Juli	Spezialtraining Nintaikan Halbjahresabschluss	Handewitt
18.-20. September	JKA Berlin Autumn Camp mit Imura Sensei	Berlin-Buch
13.-15. November	Lehrgang Ohta Sensei	Berlin
November	Nintaikan Kyuprüfungen	Handewitt
Ende Nobember	Nintaikan Weihnachtsfeier	Handewitt
6./7. Dezember	Nikolaus Cup/Dezemberlehrgang JKA Berlin + Prüfungen	Berlin-Buch