

# MTV Dießen-Sparte Karate

## Jahresbericht 2015

**Training für Jugendliche und Kinder:** Besonderes Gewicht liegt in der Abteilung Karate stets auf der Ausbildung der Jugendlichen und Kinder. Hier macht sich der diversifiziert nach Alter und Fortschritt ausgebaute und qualitätsorientierte Unterricht unserer Jugendtrainerin, Frau Florence Dalphin-Köstler, bezahlt. Die nächsten Prüfungen zum Braungurt, der Vorstufe zum Dangrad, sind bereits in Sicht. Über alle Gurtgrade hinweg kann sich der Blick außerdem auf verheißungsvolle Talente richten.

**Fest „45 Jahre Goju-Ryu in Bayern“:** Im Jahr 1970 war unser Lehrer, Herr Toshio Koda, aus Japan nach Deutschland gekommen, wo er seine Arbeit als Karatemeister aufnahm. Das war zugleich der Beginn des Goju-Ryu-Karate in Bayern. Seine Schüler richteten ihm aus Anlass des 45-jährigen Jubiläums ein Frühlingsfest in München aus; rd. 70 Gäste waren erschienen – aus Bayern, Baden-Württemberg und dem Saarland. Der Deutsche Karateverband würdigte Meister Kodas große Aufbauleistung in besonderer Weise: DKV-Präsident Wolfgang Weigert, zugleich Präsident des Bayerischen Karatebundes, war persönlich erschienen und überbrachte die Grüße des Präsidiums und der Bundesversammlung. Im Anschluss an seine Ansprache steckte er Meister Koda unter großem Applaus die DKV-Ehrennadel in Platin an und überreichte ihm die Ehrenurkunde.

**Selbstverteidigungskurs:** Am 07. Februar 2015 fand mit DKV/BKB-Ausbilder Ingolf Richter der Fortsetzungskurs zum Thema „Selbstverteidigung in realen Gefahrensituationen“ statt. Schwerpunkt diesmal: Erkennen und Vermeiden typischer Gefahrensituationen, Prävention – Deeskalation – Selbstverteidigung, Abwehr gegen Festhalten und Verschleppen und gegen Würgeangriffe von hinten. Wieder waren die Teilnehmer mit Freude dabei, sodaß der nächste SV-Kurs bereits ins Auge gefasst wird.

**Trainingsinhalte:** Unsere Karate-Stilrichtung ist **Goju-Ryu**, Trainingsschwerpunkt das **traditionelle Budokarate**, das klassische Atemtechnik, Meditation und Energiekontrolle zum Fundament hat. Karate in dieser Form ist, wie Stock- und Schwertraining, auch ein wirksames Mittel, Körper und Geist zu ihrer Natur und zur Gesundheit zurückzuführen. Zu den gesundheitlichen Effekten zählen die Kräftigung von Rücken und Wirbelsäule (aufrechte Körperhaltung, freie Atmung, bewegliche Gelenke) und ein intensives Gehirntraining.

Mit **Karatemeister Toshio Koda (8. DAN), Ki- und Schwertmeister**, unserem japanischen Lehrer in München, stehen wir in ständigem Austausch. Das bayerische Goju-Ryu-Karate, das er begründet hat, besinnt sich dabei auf seine Wurzeln, die bis nach China zurückreichen. Zur Anwendung kommen deshalb auch Übungen aus dem Ryuken ("Drachena Faust"), einem südchinesischen Kampfsystem mit alter Tradition. Herrn Kodas Fortbildungsseminare stehen uns offen. Unsere Trainer und Danträger bekommen regelmäßig Unterricht bei ihm. Unsere Abteilung und alle ihre Mitglieder gehören den staatlich und international anerkannten Sportfachverbänden an – auf Bundes- wie auf Landesebene: Deutscher Karateverband (DKV) und Bayerischer Karate Bund (BKB). Unsere Mitglieder legen DKV-Gürtelprüfungen nach den fachverbandlichen Regeln ab.

**Trainingsort:** Turnhalle der Mädchenrealschule der Dominikanerinnen, Eingang an der Hofmark (Bushaltestelle)

**Trainingszeiten** (nicht in den Schulferien und nicht an Feiertagen): Montag 18.30 - 19.30 Uhr: Farbgrunde und Anfänger ab 19.30 Uhr: Danträger; Freitag 17.00 - 18.00 Uhr: Jugendliche und Kinder, 18.00 - 18.45 Uhr: Stock- und Schwertraining, 18.45 - 19.30 Uhr: Farbgrunde und Anfänger, ab 19.30 Uhr: Danträger

**Trainer:** Hermann Leski und Florence Dalphin-Köstler  
**Spartenleitung:** Hermann Leski (Telefon: 08807/91886)