

# 50 Jahre Karate in Freising

Kampfsport Gala am 12. Oktober 2019  
in der Luitpoldhalle



Karate-Dojo-Freising e.V.  
<http://www.karate-freising.de>





Wer andere erkennt, ist gelehrt.  
Wer sich selbst erkennt, ist weise.  
Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte.  
Wer sich selbst besiegt, ist stark.  
Wer zufrieden ist, ist reich.  
Wer seine Mitte nicht verliert, der dauert.

Laotse

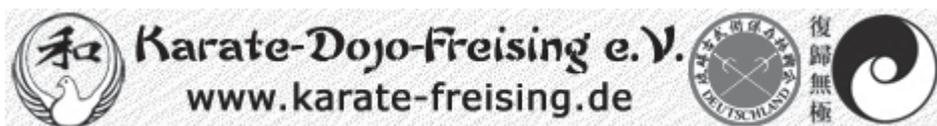
### **Karate ni sente nashi**

Dieses japanische Wort bedeutet: Karate ist ohne Angriff. Karate ist kein aggressiver, sondern ein defensiver Sport. Der Karateka greift im Leben nie zuerst an. nicht nur beim Sport, sondern in allen Lebensbereichen. Hierzu bedarf es eines lebenslangen intensiven Trainings und steter Arbeit an sich selbst.

# Die Abteilungen des Vereins

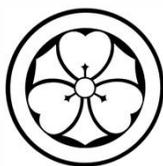
**Karate-Dojo-Freising e.V.**

Wado-Ryu Karate · TSJR · Taijiquan & Qigong · Kickboxen  
Sport, Gesundheit und Traditionelle Kampfkunst  
seit 1968 in Freising



**Taiji (Tai Chi) & Qigong Schule Freising**

Innere chinesische Gesundheitsübungen und Kampfkunst  
Abteilung des Karate-Dojo-Freising e.V.



**Takamura ha Shindo Yoshin Ryu (TSJR)**

“Alte Schule” Jiu Jitsu  
Abteilung des Karate Dojo Freising e.V.

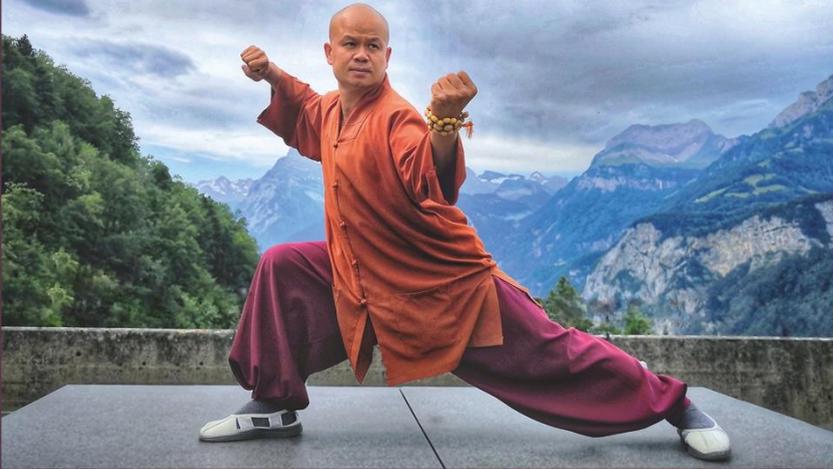


**Kickboxen**

Abteilung des Karate Dojo Freising  
e.V.

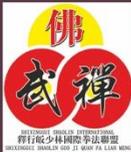


# Original Shaolin Techniken mit Shaolinmönch Shi Xinggui



## Wochenendseminare - Ausbildungen in Shaolin Qi Gong und Chanmeditation Tai Chi mit Säbel, Stock, Schwert und Fächer für Anfänger und Fortgeschrittene in Freising, Landshut, Pfaffenhofen, Rosenheim

Shaolinmönch Shi Xinggui praktizierte seit seiner Kindheit 17 Jahre lang Kung Fu, Tai Chi, Qi Gong und Meditation im weltberühmten Shaolinkloster in China und gewann zahlreiche Kung Fu Meisterschaften. Europaweit gibt er sein einzigartiges Wissen einfühlsam und humorvoll an Interessierte, Spitzensportler, Politiker und Firmencoachings weiter.



### Infos und Anmeldung:

Sylvia Scherg

Shaolin Schule Freising

✉ [shaolin.freising@gmail.com](mailto:shaolin.freising@gmail.com) ☎ 087167/1258

[www.shaolin-shixinggui.de](http://www.shaolin-shixinggui.de) und [www.shixinggui.com](http://www.shixinggui.com)



## Grußwort:

Liebe Budoka, liebe Freunde des Karate-Dojo Freising, es erfüllt mich mit Stolz und großer Freude unserem Karate-Dojo Freising mit diesen Grußworten zum 50-jährigen Jubiläum gratulieren zu dürfen.

Die Erinnerung an viele Jahre hervorragenden Karatetrainings, das Erfahren der höchsten Budotechniken und die Begeisterung für Taiji verbinden den Wunsch auf noch viele so erfolgreiche Vereinsjahre. Zehn Jahre nach dem ersten Karate- Lehrgang in Deutschland wurde am 2.1.1968 das Karate-Dojo Freising als Verein eingetragen. Bei allem Enthusiasmus konnten die Gründungsmitglieder sich kaum vorstellen, dass der Verein 50 Jahre später im Breitensport und traditionellem Budo eine tragende und richtungbestimmende Rolle spielen würde. Die Geschichte des Wado Ryu begann 1939. Prof. Ohtsuka, Träger des höchsten Titel „Meijin“, ließ seinen Karate-Stil registrieren. Die technischen Elemente kamen aus dem alten japanischen Kendo und Jiu Jitsu mit Einflüssen des chinesischen Kempo. Die heute noch gültigen Traditionen haben in allen Lebensbereichen das „Do“ gemein. Mit diesem ZEN-Begriff für den „Weg“ ist das stete Üben gemeint, um körperlich wie geistig sein Leben wertvoll anzureichern und zu erfüllen. Ich danke von Herzen meinen Lehrer\*innen, Übungspartner\*innen und Freund\*innen, die unser Karate-Do erst ermöglichten. Wer das Dojo betritt, begreift den scheinbaren Widerspruch der ständigen Erneuerung und des Festhaltens an Traditionen. So wird die Wichtigkeit der eigenen Person in freundschaftlicher Bescheidenheit empfunden, die Leistung der weiter Fortgeschrittenen anerkannt, die Lehrer\*innen hoch

geachtet, ohne die eigene Würde zu verlieren. Trainingshärte wird mit Freude angenommen. Der Zugewinn an innerer Ruhe, Gelassenheit und Zurückhaltung wird spürbar. Unabhängig von Alter, beruflicher oder gesellschaftlicher Stellung, wird von jedem die Fähigkeit gefordert, durch Nachgiebigkeit zu gewinnen, Emotionen und bioenergetische Quellen im Körper zu steuern, Niederlagen in Siege zu verwandeln und in jeder Situation einen würdigen Weg zu wählen.

In den letzten 30 Jahren wurde der Verein um die Sparten Tai Chi Chuan, TSYR sowie Kickboxen als weitere Abteilungen erweitert. Neben der Selbstverteidigung sind Aspekte der Tao-Philosophie und der Meditation betont. Der Wechsel vom Yang- zum Chenstil erweiterte nochmals die Möglichkeiten der chinesischen Bewegungskunst. Wie wertvoll Taiji für die Erhaltung und geistigen Gesundheit ist, zeigt die offizielle Empfehlung der deutschen Ärztekommision, Taiji zur Vorbeugung altersbedingter Erkrankungen und sogar evidenzbased als Übungskonzept bei anhaltendem Schwindel anzuwenden.

Unserem Verein wünschen wir anhaltend viel Erfolg und Freude auf dem „Weg“, ob mit der „leeren“ oder „vollen“ Hand. In unserer Zeit wird oft leichtfertig unser kulturelles Erbe den Tagesaktivitäten geopfert. Aber die Zukunftsfähigkeit und die Lebensqualität sind verbunden mit dem Sinn für das Schöne, für Harmonie, sowie körperliche und geistige Beweglichkeit. Machen wir uns zum Geschenk, dass Selbstkontrolle, Rücksichtnahme und Bescheidenheit immer über das rein technische Erlernen der Kampfformen hinausgehen! „Das Wissen stammt von deinen Lehrer\*innen, die Weisheit aus deinem Inneren“.

**Dr. Walter Ziss**



## **„Schwarzer Gürtel und gute Gemeinschaft“ – der Verein lebt in Freising**

Wer Karate betreibt, muss trainieren. Wer trainiert, muss sich regenerieren. Zum Beispiel lassen wir gerne freitags nach dem Training in einem der Freisinger Gasthäuser die Woche ausklingen. Daneben gibt es gemeinsame Stadtfest Besuche, jedes Jahr ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier.

Außerdem finden regelmäßig Trainer\*innensitzungen statt, die zum Jahresabschluss auch schon mal in der Therme in Erding begangen werden.

# Bei uns steht Genuss ganz oben auf der Speisekarte.



## **Bayerischer Hof Freising**

Hotel & Restaurant

Untere Hauptstr. 3 · 85354 Freising

Telefon: 08161/53 83-00

[www.bayerischerhof-freising.de](http://www.bayerischerhof-freising.de)

[www.fb.com/bayerischer.hof.freising](https://www.facebook.com/bayerischer.hof.freising)



Bayerischer Hof  
Freising  
Hotel & Restaurant



Unsere Trainerin Dr. Luise Weber, 3. Dan Karate

# Der Weinladen



Bahnhofstraße 1  
85354 Freising  
gerhard.ostermaier@gmx.de  
Tel./Fax: +49/08161/50421

Gerhard Ostermaier

# der fotoladen

die digitale kompetenz

michael ecker bahnhofstr. 12  
85354 freising 08161/3694  
freising@der-fotoladen.de  
www.fotoladen-freising.de

**sofort**  
9x13 bis 20x30



**wir entwickeln**  
bilder von filmen und digitalen speichermedien

**wir fotografieren**

pass- und bewerbungsfotos portraits  
veranstaltungen kindergärten schulen  
hochzeiten kommunionen firmungen



## Karate-Dojo-Freising e. V. – seit 1968

Im Oktober 1967 trafen sich im Tanzsaal beim Wirt von Sünzhausen zehn Interessenten, die die gemeinsame Leidenschaft für den Kampfsport verband. Bereits kurze Zeit später, am 2. Januar 1968, gründeten diese „Pioniere“ das Karate-Dojo Freising in der Form eines eingetragenen Vereins. Treibende Kräfte waren dabei über die Grenzen von Freising hinaus auch heute noch bekannte Namen wie Karl Sirch, Josef Rattenhuber und Franz Kiening.

Die ersten sportlichen Erfolge bei Landes- und Bundesmeisterschaften ließen dann auch nicht lange auf sich warten.

Neben zahlreichen Platzierungen auf den vordersten Rängen bei Mannschafts- und Einzelwettbewerben auf bayerischer Ebene waren die herausragenden Ergebnisse der Anfangszeit der Bayerische Mannschaftsmeistertitel 1973, der deutsche Jugendmeistertitel 1974 von Edgar Heinrich und der internationale Deutsche Meistertitel 1976 von Helmut Stoppe. Weitere erfolgreiche Kämpfer waren die Brüder Helmut und Franz Brunngartner sowie Josef Marzahn. Zu verdanken war dies vor allem dem sehr engagierten Trainer und damaligen 1. Vorstand Josef Rattenhuber, der im Jahr 1975 leider viel zu früh verstorben ist.

Aus dem Verein in Freising entstanden die Karateabteilung von Erding durch Gerd Rombowski, die von Neufahrn durch Franz Kiening und von Moosburg durch Franz Ippisch. Aus diesen Wurzeln gingen auch die Dojos in Gaden, Dorfen und Eching hervor. Das Karate-Dojo Freising hat sich so über die Jahrzehnte auch mit den Sparten Kickboxen, Tai Chi und TSYR, zu einem bedeutenden Faktor im Breitensport der Stadt Freising entwickelt.

# KAITEN

## KARATE GI

KAITEN.DE



*Karateanzüge für alle Anforderungen.  
Finden Sie Ihren Karate Gi und alles  
was dazu gehört unter*

*www.kaiten.de*

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH  
Am Butterhügel 6 - 66450 Bexbach  
E-Mail: [mail@kaiten.de](mailto:mail@kaiten.de)  
Telefon: +49 (0)6826 / 9335-0



Michael Ditsch und Thomas Simianer

## Taijiquan & Qigong

### der Weg der „inneren Künste“ Chinas

Zwei Vertreter der sogenannten „inneren Künste“ Chinas. Bekannt sind die Bilder von Menschen, die früh morgens in chinesischen Parks in langsamen, fließenden Bewegungen Taiji (Tai Chi) und Qigong üben. Qigong (Chi Kung, Qi Gong, Übung zur Entwicklung der inneren Energie) ist eine klassische Kunst der Gesundheitspflege durch Bewegungs- und Atemübungen in Stille oder Bewegung.



Unser langjähriger und professioneller Taiji Trainer  
Thomas Simianer

---

## Das Taiji Team



Taijiquan (Tai Chi Chuan auch als "chinesisches Schattenboxen" bekannt) ist eng mit Qigong verwandt, ist ursprünglich jedoch eine Kampfkunst. Meist als Gesundheitsübung praktiziert, wird zunehmend auch hierzulande der Kampfkunstaspekt des Taiji entdeckt, während gleichzeitig Taiji und Qigong im Wellnessbereich und der Prävention zunehmend Beachtung finden. Im Taiji wird auch Schwertsparren trainiert. Seit 2003 ist Taiji in einer eigenen Sparte im Karate-Dojo Freising organisiert. Die Trainer\*innen sind Friedemann Böhme, Richard Fläxl, Peter Mross, Anke Schwarz, Thomas Simianer (Bild oben rechts) sowie Georg Solbach und Tino Schlauderer. Immer wieder werden außerdem namhafte Trainer(innen) aus ganz Europa eingeladen.

[www.taiji-qigong-freising.de](http://www.taiji-qigong-freising.de)



# STICH

Elektromaschinenbau

MEISTERBETRIEB FÜR ANTRIEBSTECHNIK



STICH ELEKTROMASCHINENBAU  
Angerbrunnenstr. 9 · 85356 Freising  
Telefon: 0 81 61 / 86 01 4  
info@stich-elektromaschinenbau.de  
www.stich-elektromaschinenbau.de





## Asiatische Kampfkunst – der Weg

Was ist Karate?

Karate hat vielfältige Wurzeln in verschiedenen alten chinesischen Kampfkünsten, die zunächst nach Japan kamen und dort zu Karate weiterentwickelt wurden. Nach dem 2. Weltkrieg wurde Karate von Japan aus in die ganze Welt verbreitet und hat sich mittlerweile zu einem äußerst vielseitigen Kampfsport entwickelt, der Menschen ganz unterschiedlicher Altersgruppen anspricht.

# DR. MED. JOCHEN WAGNER

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin,  
physikalische Therapie, Chirotherapie, Akupunktur

## KONTAKT

Untere Hauptstraße 1 | 85354 Freising

Telefon 0 81 61 / 36 51 | Fax 0 81 61 / 5 03 44

[info@orthopraxis-wagner.de](mailto:info@orthopraxis-wagner.de)

[www.orthopraxis-wagner.de](http://www.orthopraxis-wagner.de)

## Zum Begriff des „Do“

Allen japanischen Budoportarten wie z. B. Judo, Kendo oder Aikido wohnt das Wort „Do“ inne, so auch dem Karate-Do. Karate kann man mit „leere Hand“ übersetzen, mit dem Begriff „Do“ ist etwas Abstraktes gemeint, das man mit Weg, Pfad oder Ziel übersetzen könnte.

Beim Karate-Do geht es nicht nur um eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch das Erlernen der Technik der leeren Hände, sondern auch um das Bemühen, den Charakter zu vervollkommen. Dies meint die Silbe „Do“, den Weg zur größeren persönlichen Reife.

Dieser Weg ist ein lebenslanger Prozess, der ein ausgewogenes Arbeiten an Körper und Geist verlangt. Karate wirkt deshalb nicht aggressionsfördernd, sondern im Gegenteil eher ausgleichend auf die Sportler\*innen und Übenden des Karate-Do. Typisch für Karate sind die drei Bereiche Kihon, Kata und Kumite. Im Kihon, der „Grundschule“, werden Einzeltechniken trainiert, jede Technik für sich, immer wieder. Ziel ist eine sichere Ausführung jeder einzelnen Technik zu erreichen.

Die Kata stellt einen stilisierten, choreographierten Scheinkampf gegen mehrere imaginäre Gegner dar, die sich aus unterschiedlichen Richtungen nähern. Die Kata ist eine komprimierte Abfolge von verschiedenen, miteinander kombinierten Techniken. In der Abfolge der Bewegungen, die genau festgelegt sind, liegt die Lehrerfahrung vieler großer Meister. Die Schönheit einer gut vorgetragenen Kata liegt im Zusammenspiel von Kampfgeist und Geschmeidigkeit der Bewegung. Bei der Kata werden außer den Techniken auch Standfestigkeit in der Bewegung und schneller

Richtungswechsel trainiert.

Kumite schließlich ist die Übung mit dem Partner, die von genau vorgeschriebenen Übungen über teilweise vorgeschriebene Übungen hin zum freien Kampf geht. Die Partnerübungen bereiten auf den freien Kampf vor, mit ihnen wird das passende Timing trainiert, die richtige Distanz und die individuelle Anpassung an unterschiedliche Partner\*innen. Verletzungen sind unbedingt zu vermeiden, daher verlangt der freie Kampf nicht nur technische Qualität, sondern auch ein hohes Maß an Selbstbeherrschung, Konzentration und Verantwortung. Im sportlichen Wettkampf, in dem strenge Regeln herrschen, werden Protektoren (Zahn-, Faust-, Fuß-, Tief- und Brustschutz) benutzt.

Der sportliche Wettkampf, ist eine relativ junge Entwicklung in der Geschichte des Karate. Gefährliche Techniken dürfen nicht angewendet werden. Es ist darauf zu achten, dass der Gegner nicht verletzt wird. Verstöße gegen diese Regeln ziehen die Disqualifikation des Kämpfers nach sich. Auch hier ist neben der technischen Qualität ein hohes Maß an Selbstbeherrschung, Konzentration und Verantwortung gefragt.



**MARIEN-APOTHEKE e.K.**  
**SEIT 1844 IM DIENSTE DER GESUNDHEIT**



### **Das Training für Erwachsene**

Für die Erwachsenen gibt es drei Trainingseinheiten pro Woche, zusätzlich besteht einmal pro Woche Gelegenheit zum freien Training. Was für Kinder gilt, gilt auch für Erwachsene: Muskeln werden trainiert, Gleichgewichtsgefühl, Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit, Konzentration, Disziplin. Zur Fortbildung außerhalb des Dojos werden gemeinsam Lehrgänge in der ganzen Republik besucht. Es gibt einen engen Kontakt mit den Wado-Ryu-Dojos in Bayern, insbesondere mit Nürnberg und Kümmerbruck. Interessierte Anfänger\*innen sind im Training jederzeit willkommen.

# DR. MED. MICHAEL BOMMER

---

ALLGEMEINMEDIZIN - PRAKT. ARZT  
NATURHEILVERFAHREN  
PSYCHOTHERAPIE  
ALLE KASSEN

OBERE HAUPTSTRASSE 48 - 50  
85354 FREISING

TEL: 08161 - 3911  
FAX: 08161 - 787 14 02

MOBIL: 0171 - 611 65 07



**ALMAR**

*Stoff & Spiel*

Der erfrischend inspirierende Stoffladen in Freising

FS/ Untere Hauptstraße 32      [www.almar-stoffe.de](http://www.almar-stoffe.de)

## Das Kindertraining

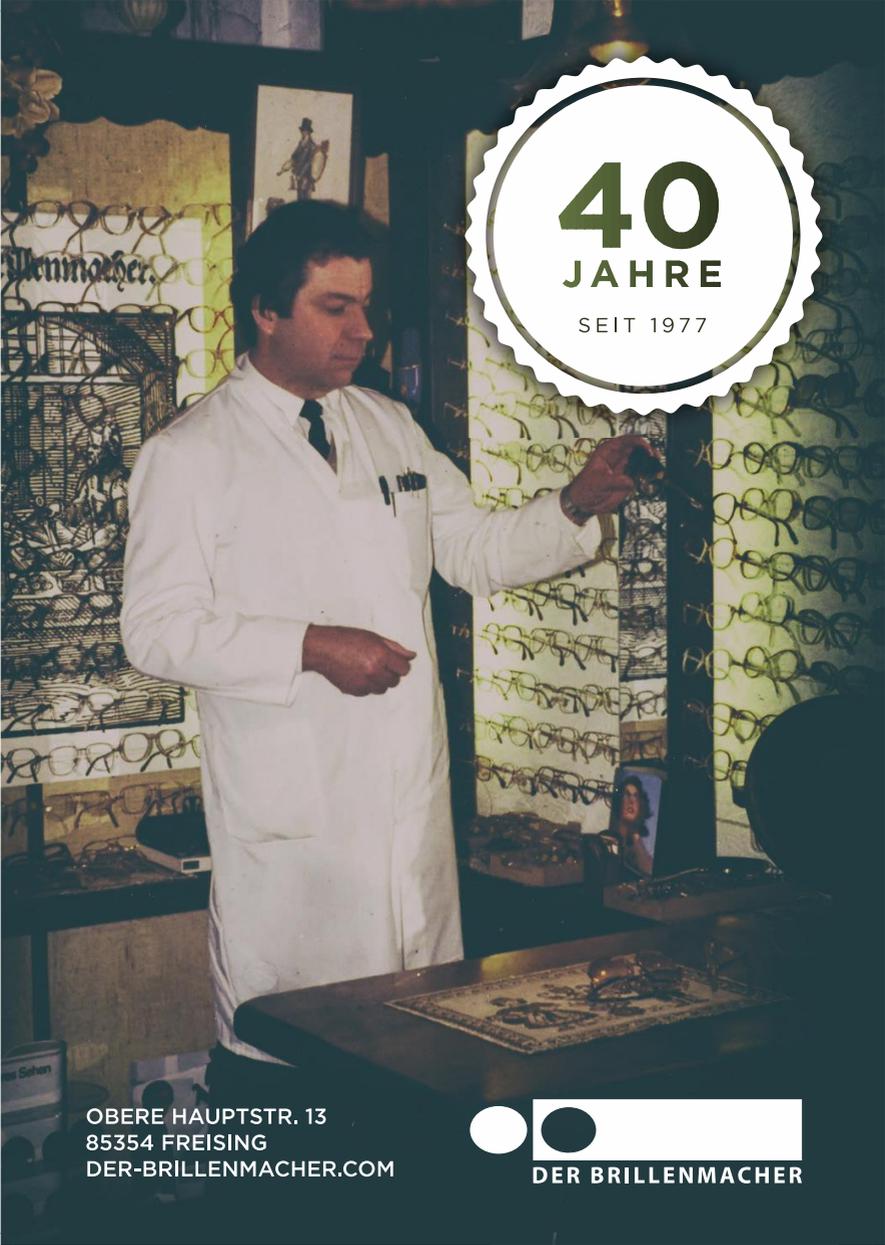
Die Kindergruppe ist ein wichtiger Bestandteil unseres Vereins. Sie besteht aus ca. 65 Kindern und wird von fünf erfahrenen und fachlich gut ausgebildeten Übungsleitern trainiert. Das Trainingsangebot liegt bei zwei Tagen pro Woche, die Gruppen werden unterteilt in „Anfänger“ und „Fortgeschrittene“

Wer mitmachen will, muss zwischen acht und vierzehn Jahre alt sein und sollte zumindest freitags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Zeit haben.

Der Schwerpunkt im Kindertraining liegt auf dem spielerischen Vermitteln von traditionellem und sportivem Karate. So manches Elternteil war schon über die neu erworbenen meditativen Fähigkeiten seiner Sprösslinge zur Ruhe zu kommen, verwundert. Basierend auf karatetypischen Bewegungen wird die Bewegungskoordination, Schnelligkeit, Flexibilität und Konzentration geschult. Dadurch werden die Kinder frühzeitig in ihren Entwicklungsphasen positiv beeinflusst, sie lernen sich und ihren Körper kennen und einschätzen. Wo sich für Erwachsene Probleme ergeben, haben Kinder noch eine bessere Verbindung zu natürlichen Bewegungen. So lernen Kinder nicht nur sich zu bewegen, sondern sie gewinnen auch Selbstvertrauen.

Kindertrainer Karl V.





**40**  
**JAHRE**

SEIT 1977

OBERE HAUPTSTR. 13  
85354 FREISING  
DER-BRILLENMACHER.COM

  
**DER BRILLENMACHER**

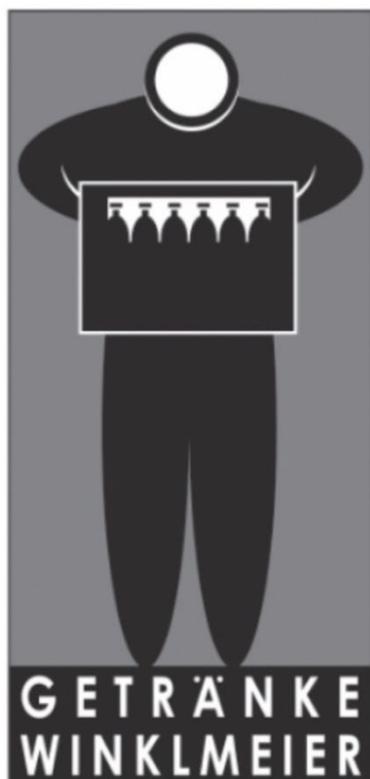


Kindertrainer Peter V.



---

**Seit mehr als 20 Jahren Unterstützer  
des Karate Dojo Freising e.V.**



**Herzlichen Glückwunsch zum  
50 jährigen Jubiläum.**

Kindertrainer Jens H.



## Die Gasttrainer

Das tägliche Trainingsangebot wird zusätzlich durch unsere jährlich stattfindenden Lehrgänge erweitert, die von Karateka aus ganz Deutschland besucht werden. Diese Lehrgänge werden von hochgraduierten Lehrern gestaltet, deren freundschaftliche Beziehung zum Karate-Dojo Freising ein großer Gewinn für uns ist.

Rob Zwartjes aus Amsterdam trägt den 9. Dan (Wado-Ryu) und den 6. Dan (Kobudo). Herr Zwartjes war viele Jahre lang erfolgreicher Trainer der holländischen Nationalmannschaft. Neben dem Kampfsport gilt das Interesse des ehemaligen Schullehrers der Philosophie.

Shuzo Imai trägt den 9. Dan (Wado-Ryu) und lebt in Düsseldorf. Der Honorartrainer des DKV leitet seit Jahren gut besuchte Lehrgänge in ganz Deutschland.

Toshio Koda trägt den 9. Dan (Gojo-Ryu) und lebt in München. Er verfügt über einen großen Erfahrungsschatz im traditionellen Karate und ergänzt auf diese Weise das sportive Karateangebot. Karl-Heinz Stief trägt den 7. Dan (WaDo-Ryu) und lebt in Nürnberg. Nach seiner aktiven Zeit als erfolgreicher Wettkämpfer betreute er lange die deutsche Wado-Ryu-Team mit großem Erfolg. Er begleitet, als hervorragender Pädagoge, unser Dojo das ganze Jahr über.

Karl Heinz Stief (rechts)



Thomas Knöbl (rechts)

## **Wado-Ryu-Karate – der Weg des Friedens**

(Wa = Friede, Do = Weg Ryu = Schule)

Im Laufe der Geschichte des Karate-Do entwickelte sich entsprechend den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und persönlichen Interessen der Karatelehrer\*innen verschiedene Stilrichtungen. Die vier größten, sind Shotokan, Gojo-Ryu, Shito-Ryu und Wado-Ryu. Wado-Ryu wurde von Hironori Ohtsuka (1892–1982) entwickelt. Sein Sohn Jiro Ohtsuka 2. (1934–2015) führte es weiter, sein Enkel Kazutaka Ohtsuka steht heute in seiner Tradition.

Die Stilrichtung Wado-Ryu ist unter anderem gekennzeichnet durch die Übernahme alter Budotechniken aus dem Jiu-Jitsu, die sich besonders in Kreis- und Ausweichbewegungen äußern. Es wird nicht Kraft gegen Kraft gesetzt, viel mehr sollen Nicht-Getroffen-Werden, Ausweichen und Kontern möglichst eine Einheit bilden. Das geübte Auge erkennt darüber hinaus, dass Wado-Ryu-Bewegungen auch Anlehnungen aus dem Schwertkampf enthalten.

Im Wado-Ryu sind die Stellungen höher, um sich schneller von der Stelle bewegen zu können, und die Bewegungen sparsamer als in anderen Richtungen, weswegen Wado-Ryu weniger spektakulär erscheint. Auf diese Weise wird aber versucht, mit einem Minimum an Energie ein Höchstmaß an Wirksamkeit zu erreichen.



## HNO-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Walter Ziss Dipl. med. Doris Leuschner

Sprechzeiten:

Mo.- Fr. von 07.30 – 18.00 Uhr

HNO

Allergologie

Stimm- und Sprachstörungen

F.X. Mayr Akupunktur Homöopathie

Applied Kinesiology

ästhetische Medizin

orthomolekulare Medizin

Obere Hauptstraße 8 · D-85354 Freising

Tel.: +49 (0) 81 61 · 30 61

Fax: +49 (0) 81 61 · 35 78

[www.ziss-leuschner.de](http://www.ziss-leuschner.de)

[hnopraxis@ziss-leuschner.de](mailto:hnopraxis@ziss-leuschner.de)

## Der Dojo-Leiter

Ihm obliegt die Leitung und Organisation des Vereins.

Diese Funktion wurde 35 Jahre von Friedemann Böhme wahrgenommen, der seit 46 Jahren aktiv und sehr engagiert Karate, TSYR und Tai Chi betreibt. Er war viele Jahre Mitglied des Bayernkaders und stand in dieser Zeit sowohl in Bayern als auch auf Bundesebene des öfteren auf dem Siegereck.

Am 19.11.2005 legte er die Prüfung zum 5. Dan ab. Er war lange Jahre Bundesstilrichtungsreferent für Wado-Ryu im Deutschen Karate-Verband und auch Landesstilrichtungsreferent von Bayern. Er besitzt sowohl die A-Trainer Lizenz, wie die A-Prüfer Lizenz als auch die Shoden-Lehrlizenz für TSYR und ist ausgebildeter Taiji Lehrer.



2017 übertrug er sein Amt an Sven Gerstendörfer.

## Karate – ein Sport für alle

Seit vielen Jahren zeigt sich am steigenden Interesse der Frauen und Mädchen an Karate und am hohen Niveau der weiblichen Karateka, dass dieser Sport nicht nur „Männersache“ ist. Im Gegenteil! Der Weg des Karate eröffnet allen Übenden die Möglichkeit, ihre Körperbeherrschung und Geschmeidigkeit, Kraft und Ausdauer zu schulen und zu verbessern.

Der vergleichsweise hohe Anteil der Frauen und Mädchen, der im Karate Dojo Freising mehr als ein Drittel ausmacht, zeigt deutlich, dass Frauen sowohl im sportlichen Karate als auch in der Selbstverteidigung zu Hause sein können.

Wesentlich scheint uns dabei, den unterschiedlichen Interessengruppen, d.h. Frauen, Männern und Kindern etc., ein ihren Voraussetzungen entsprechendes Training anzubieten.





Karate auch als Wettkampfsport: Hier Konny Schley, vielfacher Bayerischer und Deutscher Meister (3. Dan)

## Die Trainer\*innen

Gutes Karate ist nur mit gutem Trainer\*innen möglich. Davon gibt zum Glück einige im Verein. So ist es möglich, allen Leistungsgruppen in differenzierten Trainingseinheiten gerecht zu werden. Durch die Bereitschaft der Mitglieder dieses Teams zur ständigen Aktualisierung der pädagogischen Kenntnisse und technischen Fähigkeiten ist die gute Betreuung der Karateka auch in Zukunft sicher gestellt.

### **Als Trainer\*innen für Karate und die Abteilungen Taiji, TSYR und Kickboxen stehen zur Verfügung:**

Karate und TSYR:

- Friedemann Böhme (5. Dan Wado-Ryu, Shoden-Lizenz TSYR)
- Enzio Harpaintner (4. Dan Wado-Ryu, 4. Dan Kobudo, Branch-Chief Deutschland seit 2004)
- Sven Gerstendörfer (3. Dan Wado-Ryu, Shoden-Lizenz TSYR)
- Dr. Marie-Luise Weber (3. Dan Wado-Ryu, 1. Kyu Judo)
- Max Gleixner (3. Dan Wado-Ryu, Shoden-Lizenz TSYR)
- Manfred Leiß (3. Dan Wado Ryu)
- Konrad Schley (3. Dan Wado-Ryu)
- Karl Voithenleitner (3. Dan Wado-Ryu)

- Mauro Comin (2. Dan Wado-Ryu, 1. Dan Kobujutsu)
- Peter Volkert (1. Dan Wado-Ryu)
- Jens Hinrichs (3. Kyu Wado-Ryu)
- Daniel Bauer (4. Kyu Wado-Ryu)
- Vincent Bunes (5. Kyu Wado-Ryu, Shoden-Lizenz TSYR)

Neben diesen „Stamm“-Trainer(innen) gibt es noch andere Fortgeschrittene, die Übungsleiter- / Trainerlizenzen im Bayerischen Karatebund erworben haben und so als qualifizierte Ersatzleute bereitstehen.

#### Taiji:

- Thomas Simianer
- Richard Fläxl
- Peter Mross
- Anke Schwarz
- Tino Schlauderer
- Friedemann Böhme
- Georg Solbach



## Das Kickboxteam



### Kickboxen:

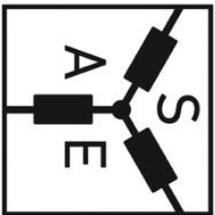
- Christian Holst
- Michael Podolinsky
- Stefan Holzinger
- Monika Fluer



Das TSJR Team

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Freising



# STICH

Elektromaschinenbau

MEISTERBETRIEB FÜR ANTRIEBSTECHNIK



STICH ELEKTROMASCHINENBAU  
Angerbrunnenstr. 9 · 85356 Freising  
Telefon: 0 81 61 / 86 01 4  
Info@stich-elektromaschinenbau.de  
www.stich-elektromaschinenbau.de



## Takamura ha Shindo Yoshin Ryu (TSYR)

Im Kōshin Dojo wird ein Jiu Jitsu trainiert, dessen Curriculum auf das Jahr 1868 zurückgeht. Alle Techniken, mit Waffen oder waffenlos, basieren auf den Prinzipien des Schwertes und deren Anwendung in unserer Schule. Die Didaktik und Methodik beruhen auf einer Art Baukastensystem, das mit der Zeit nahezu selbsterklärend wird. In unserem Dojo achten wir vor allem auf eine gute Atmosphäre und ein fröhliches Miteinander. Da der Lehrplan selbst ein sehr umfangreicher und nicht leicht zu erlernender ist, glauben wir, dass insbesondere viel Lachen hilft, um mit den schwierigen Techniken zurechtzukommen. Nicht umsonst bedeutet der Name Kōshin „open heart“ bzw. „open mind“. Alle Interessierten, egal welchen Alters, sind uns herzlich willkommen. Dem Kōshin Dojo Freising steht Friedemann Böhme als Dojocho vor.



## **Kickboxen im Karate-Dojo Freising e.V.**

Die Abteilung Kickboxen gibt es seit 2014 im Karate-Dojo Freising e.V. Allerdings gehen die Ursprünge unserer Gruppe bereits weit in die Vereinsgeschichte zurück. Anfang der 1980er Jahre löste sich eine stärker kampfbetonte Gruppe aus dem Verein heraus, zunächst mit der Ausrichtung auf Taekwondo. Daraus entwickelte sich die erste Gruppe Kickboxen in Freising, die ab 1986 von Peter Busch übernommen und fortgeführt wurde. Dieser hatte in seiner Boxerlaufbahn 122 Kämpfe im Halbmittelgewicht bestritten und war Südbayerischer Meister sowie mehrfacher Oberbayerischer Vizemeister, bevor er sich ab 1984 dem Kickboxen zuwandte. Seine Trainerausbildung absolvierte er unter anderem 1989 bei dem Mittelgewicht-PKA-Champion Bill „Superfoot“ Wallace. Peter Busch hat in dieser Zeit das Training maßgeblich und nachhaltig geprägt, in dem er viele Elemente aus dem Boxen einführte und das Training gleichzeitig für eine breite, nicht wettkampforientierte Interessengruppe öffnete. Nach dem altersbedingten Ausscheiden von Peter Busch 2010 wurde das Training vorübergehend von Stefan Holzinger übernommen, der ebenfalls viele Jahre im Karate-Dojo Freising e.V. trainiert hatte. Aufgrund seiner bestehenden Kontakte zu Friedemann Böhme konnte ab 2014 das Kickboxen im Karate-Dojo Freising e.V.

weitergeführt werden. Über die Jahre hat sich unsere Gruppe Kickboxen und deren Ausrichtung stetig verändert und weiterentwickelt, so wie auch das Kickboxen im Laufe der Jahrzehnte vom Nischen- zum Trendsport geworden ist. Unser heutiges Trainingskonzept ist dem Zeitgeist angepasst und bietet maximale Offenheit für alle Kickbox-Interessierte. Unser Fokus liegt neben dem Erlernen der verschiedenen Schlag-, Tritt- und Bewegungstechniken auch stark auf dem Auf- und Ausbau von Ausdauerfähigkeit, Koordination und der Fitness. Durch viele Partnerübungen sowie das Sparring (im Leichtkontakt) wird praxisbezogen geübt, wobei die angemessene Schutzausrüstung unverzichtbar ist.

An Wettkämpfen nehmen wir bewusst nicht teil.

Mit unserem Trainingsangebot decken wir eine große Bandbreite ab, die zwischen einem leistungs- bzw. wettkampforientierten Training und den Kursen vieler Sportstudios liegt. Unser Ziel ist es, den vielseitigen Sport Kickboxen über viele Jahre mit Spaß auszuüben und uns dabei langfristig weiter zu entwickeln.

Damit sind wir offen für eine breite Zielgruppe, auch wenn noch keine Vorkenntnisse im Kampfsport vorhanden sind oder erst im Erwachsenenalter mit dem Training begonnen wird.

Das zeigt sich auch in den heutigen Zusammensetzungen unserer Gruppe, mit Sportler\*innen unterschiedlicher Erfahrungsstufen und einer Altersspanne von 18 bis über 50 Jahren.

Interessierte sind bei uns jederzeit herzlich willkommen, um sich selbst ein Bild zu machen und das Kickboxen für sich zu entdecken.

Weitere aktuelle Informationen sind im Internet zu finden unter: <http://www.kickboxen-freising.de/>



Unser 1. Vorstand und Kindertrainer Peter Volkert (1. Dan)

**CINEPLEX**

NEUFAHRN

**JETZT  
ONLINE  
BUCHEN**

LIFE IS JUST A  
**GAME**

SPIELEN AUF DER LEINWAND

[WWW.CINEPLEX.DE](http://WWW.CINEPLEX.DE)



**Patrick Rischer**  
**Privatpraxis für Physiotherapie**

Untere Hauptstr. 1  
85354 Freising  
Telefon 08161 9 43 13

Montag bis Freitag ab 7.20 Uhr  
und nach Vereinbarung



Unser 2. Vorstand Max Gleixner, 3. Dan, Shoden Lizenz im TSYR und  
Trainer



TSYR Lehrgang in Freising mit Sensei Toby Threadgill

# **KARSTEN HINRICHS**



**Kameramann für Werbefilm  
Dokumentationen, Kinowerbung**

**08161 - 492 426 7**

**karstenhinrichsinfo@gmail.com**

# Unsere Trainer\*innen

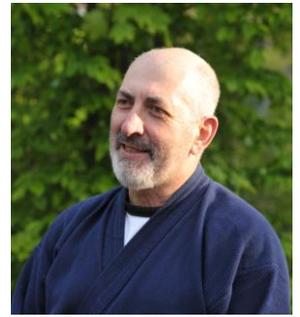
## Karate



Jens Hinrichs



Friedemann Böhme



Mauro Comin



Max Gleixner



Peter Volkert



Dr. Luise Weber



Karl Voithenleitner



Konny Schley



Vincent Bunes



Sven Gerstendörfer

# Abteilung Kickboxen



Christian Holst



Monika Fluor



Michael Podolinsky



Stefan Holzinger

# Abteilung Taiji



Georg Sollbach



Anke Schwarz



Thomas Simianer



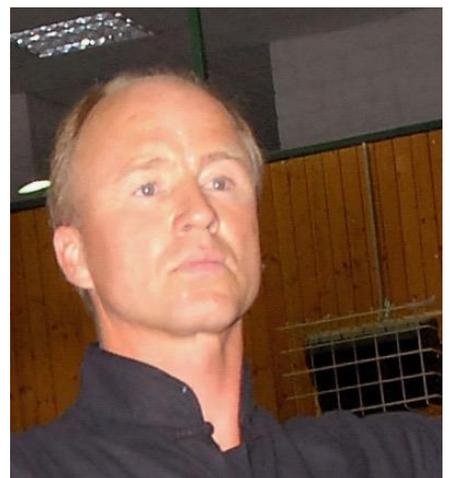
Tino Schlauderer



Richard Fläxl

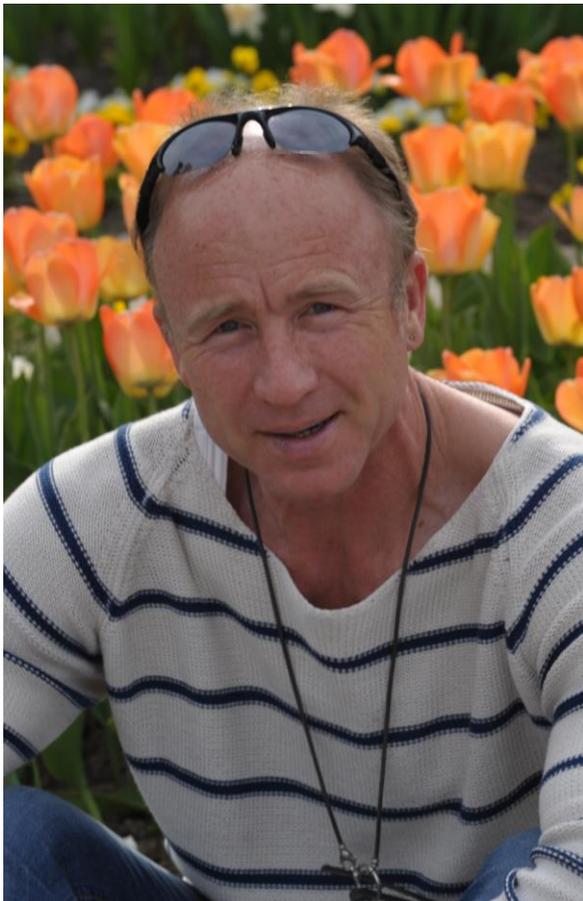


Peter Mross



Friedemann Böhme

# Abteilung TSYR Koshin Dojo





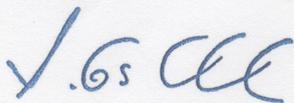
# CLUB AWARD



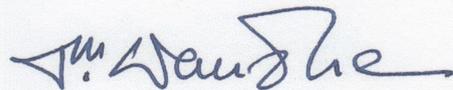
## NOMINIERUNG

Karate-Dojo-Freising e.V.

EINE AUSZEICHNUNG DER STADT FREISING  
UND DES STADTVERBANDES FÜR SPORT



Tobias Eschenbach  
Oberbürgermeister Stadt Freising



Sebastian Wanzke  
Stadtverband für Sport